

Takk, bare bra...

KURS FOR ELDRE I FOREBYGGING OG MESTRING AV DEPRESJON



Takk, bare bra...

(Tbb) er et kognitivt basert kurs i forebygging og mestringsmetoder hos eldre.

Depresjon hos eldre blir ikke så lett fanget opp i systemet. Dels fordi depresjon ofte maskeres av den eldre selv som fysiske plager og dels fordi depresjon kan forveksles med en demenstilstand og dermed ikke blir behandlet.

For mange eldre er det å snakke om psykiske plager forbundet med skam, det oppleves som tabubelagt og blir derfor vanskelig å snakke om.

OM KURSET:

Du får opplæring i ulike mestringsmetoder som kan gjøre det lettere å takle problemer som mange eldre sliter med. Det blir tatt opp ulike temaer som kan hindre god livskvalitet. Kurset er ikke en samtalegruppe hvor personlige problemer diskuteres, men opplæring til selvhjelp hvor målet er at du skal få en bedre hverdag.

Kurset og kursboken er utarbeidet av professor dr. med. Odd Steffen Dalgard og psykiatrisk sykepleier/kognitiv terapeut Anne Nævra. Kursboken er revidert av Anne Nævra i samarbeid med Senter for fagutvikling og forskning, Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo, som er ansvarlig for kurslederopplæring i Oslo.

Kurset er for personer over 60 år som ikke har det så bra. Mange opplever ulike former for tap som for eksempel dårligere helse, miste venner eller familie etc. Dette kan medvirke til tristhet, smerter, indre uro, engstelse eller depresjon. Kurset er både for deg som ønsker å forebygge depresjon og for deg som føler deg nedfor og deprimert.

Metode

Metoden går ut på å lære hvordan du kan endre dine negative tanker og følelser slik at du får det bedre.

Du kan få det bedre

Forskning har vist at de metodene du lærer på kurset, som kalles kognitive metoder, er effektive både for å forebygge og mestre depresjon. "Kognitiv" står for tanker eller oppfatninger.



Forsamtale

Ved påmelding til Takk bare bra... (Tbb) vil kursleder ha en vurderings-/forsamtale med deltaker. Dette er en uforpliktende samtale der det bl.a. informeres om kursets innhold og form, og en vurdering om dette kurset kan være til nytte for deg.

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 2,5 timer, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med Psykisk helse og rusvern på telefon 51 43 60 11, eller via e-post brsa@ha.kommune.no