



**Takk,  
bare bra**

Forebygging og mestring av depresjon  
– et kurs for personer over 60

**Vil du bli  
kursleder?**

## «Takk, bare bra...» Kurslederkurs

“Takk, bare bra...” (Tbb) er et kurs i forebygging og mestring av depresjon som er spesielt utviklet for eldre personer over 60 år.

Kurset bygger på kognitive teorier og deltakerne får opplæring og innsikt i hvordan deres tankemønster påvirker egne følelser og handlinger. Kurset inneholder også elementer av mindfulness. Målsetningen er at deltakerne lærer ulike teknikker for å etablere nye og mer hensiktsmessige mestringsstrategier for å bedre sin livskvalitet.

## Bli Tbb-kursleder!

Kurslederopplæringen vil gi deg kompetanse og sertifisering til selv å holde Tbb-kurs, enten det er i egen kommune, virksomhet eller foretak.

## Kursinnhold

Opplæringen går over fire dager og baseres på forelesninger, gruppeøvelser og trening som kursleder.

## Målgruppe

For å bli Tbb-kursleder må du være helsepersonell med minimum treårig helse- og sosialfaglig høyskoleutdanning.

Vil du bli kursleder?

## Godkjenninger

Kurset søkes godkjent for spesialitetene i klinisk sykepleie. Øvrige yrkesgrupper må kontakte eget forbund.

## Påmelding

Kurslederopplæringen holdes av Nasjonalt senter for aldring og helse.

Kontakt oss, eller besøk vår hjemmeside for mer informasjon om kurslederopplæringen, datoer, pris og påmelding. Se kontaktinformasjon på baksiden av brosjyren.



## Kontakt oss!

Har du spørsmål til kurslederopplæringen,  
eller ønsker du å melde deg på neste kurs?

Ta kontakt med Aldring og helse.

E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)

Telefon: 33 34 19 50

[www.aldringoghelse.no/takk-bare-bra](http://www.aldringoghelse.no/takk-bare-bra)



**Aldring og helse**  
Nasjonalt senter

**Takk,  
bare bra**