



**Takk,  
bare bra..**



## INVITASJON TIL NASJONALT KURS

**Kurslederkurs over 4 dager**

# **Forebygging og mestring av depresjon hos eldre**

**Dag 1:** Digital gjennomføres i løpet av uke 18, 2026

**Dag 2-4:** Fysisk samling 5. mai - 7. mai 2026

**Sted:** Aldring og helses kurslokaler, Tønsberg

**Kursledere:** Lene Haukland-Haugen og Jørgen Wagle



**Aldring og helse**  
Nasjonalt senter

## VIL DU BLI KURSLEDER?

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

Aldring og helse tilbyr nå kurs for deg som vil bli kursleder i Tbb. Dersom du er enig i at det er et stort behov for å styrke tilbudet til eldre personer med depresjon, er dette kurset noe for deg. Kurslederopplæringen vil gi deg kompetanse og sertifisering til selv å holde Tbb-kurs for eldre. Kurset bygger på teorier fra kognitiv atferdsterapi, oppmerksomt nærvær og psykoedukasjon.

### Målgruppe:

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

### Kompetanse:

Kurset søkes godkjent for spesialitetene i klinisk sykepleie. Andre faggrupper må selv sørge for å søke godkjenning etter gjennomgått kurs.

### Dato:

Digital dag gjennomføres i løpet av uke 18. Fysisk samling 05.05.26 - 07.05.26. Vi gjør oppmerksom på at dag 1 gjennomføres som en digital dag bestående av flere forelesninger. Disse vil være tilgjengelig i hele uke 18. Lenke til denne sendes ut etter påmelding. Det forutsettes at de digitale forelesningene er gjennomført før det fysiske kurset starter 05.05.26.

**Tid:** Første fysiske kursdag kl. 10.00-17.00, øvrige dager kl. 08.30-16.00

**Sted:** Dag 2 - 4: Fysisk samling

(05.05.26 - 07.05.26): Aldring og helses kurslokaler i Statens park, Tønsberg.

Adresse: Anton Jenssensgate 5, 3125 Tønsberg. Lokalene ligger ca. 900 m (13 min spasertur) fra Tønsberg togstasjon.

**Fagområde:** Psykisk helse

**Pris:** 6.800,- kr inkl. kursmateriell.

**Påmelding innen 10. april 2026**

[butikk.aldringoghelse.no/vaar-2026/takk-bare-bra](https://butikk.aldringoghelse.no/vaar-2026/takk-bare-bra)

Forbehold om avlysning av kurset dersom få påmeldte.

## PROGRAM

### DAG 1: DIGITAL UNDERVISNING

Kan gjennomføres fra 27. april - 4. mai 2026

| Tema                              | Lengde |
|-----------------------------------|--------|
| Innledning – Velkommen til kurs   | 10 min |
| Aldring                           | 45 min |
| Depresjon                         | 90 min |
| Selv mord hos eldre               | 45 min |
| Kognitive teorier                 | 90 min |
| Psykoedukasjon                    | 30 min |
| Fysisk aktivitet og psykisk helse | 30 min |

### Fysiske samlinger

#### DAG 2 5. MAI 2026

| Tema                                                        | Tid                |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| Velkommen til kurs                                          | 10.00-10.45        |
| <b>Pause</b>                                                | <b>10.45-11.00</b> |
| Refleksjon fra digital fagdag                               | 11.00-12.30        |
| <b>Lunsj</b>                                                | <b>12.30-13.15</b> |
| Informasjon og kort gjennomgang av kursbok og kursmateriell | 13.15-14.00        |
| <b>Pause</b>                                                | <b>14.00-14.15</b> |
| Forsamtalen og Geriatrisk depresjonsskala (GDS)/PHQ-9       | 14.15-14.45        |
| Gjennomgang av kapittel 1-2                                 | 14.45-15.15        |
| <b>Pause</b>                                                | <b>15.15-15.30</b> |
| Praktiske øvelser kapittel 1-2                              | 15.30-16.15        |
| Oppsummering og avslutning                                  | 16.15-16.45        |
| Hjemmeoppgave                                               | 16.45-17.00        |

## DAG 3      6. MAI 2026

| Tema                                                      | Tid                |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|
| Refleksjon fra gårsdagen og gjennomgang av hjemmeoppgaven | 08.30-08.45        |
| Gjennomgang av kapittel 3-4                               | 08.45-09.30        |
| <b>Pause</b>                                              | <b>09.30-09.45</b> |
| Praktiske øvelser kapittel 3-4                            | 09.45-10.30        |
| <b>Pause</b>                                              | <b>10.30-10.45</b> |
| Gjennomgang av kapittel 5-6                               | 10.45-11.30        |
| <b>Lunsj</b>                                              | <b>11.30-12.15</b> |
| Praktiske øvelser kapittel 5-6                            | 12.15-13.00        |
| <b>Pause</b>                                              | <b>13.00-13.15</b> |
| Gjennomgang av kapittel 7                                 | 13.15-14.00        |
| <b>Pause</b>                                              | <b>14.00-14.15</b> |
| Gjennomgang av praktiske øvelser                          | 14.15-15.00        |
| <b>Pause</b>                                              | <b>15.00-15.15</b> |
| Oppsummering – hjemmeoppgave- avslutning                  | 15.15-16.00        |

## DAG 4      7. MAI 2026

| Tema                                                                                | Tid                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Refleksjon fra gårsdagen og gjennomgang av hjemmeoppgave                            | 08.30-08.45        |
| Gjennomgang av kapittel 8 - 10                                                      | 08.45-09.30        |
| <b>Pause</b>                                                                        | <b>09.30-09.45</b> |
| Betydningen av å formidle håp                                                       | 09.45-10.15        |
| <b>Pause</b>                                                                        | <b>10.15-10.30</b> |
| Selv mord hos eldre                                                                 | 10.30-11.30        |
| <b>Lunsj</b>                                                                        | <b>11.30-12.15</b> |
| Nettressurser                                                                       | 12.15-13.00        |
| Hvordan komme i gang med kurs? «walk and talk»                                      | 12.00-13.45        |
| <b>Pause</b>                                                                        | <b>13.45-14.00</b> |
| Hvordan komme i gang med kurs felles refleksjon, oppsummering og avslutning av kurs | 14.00-15.00        |

Med forbehold om endringer.