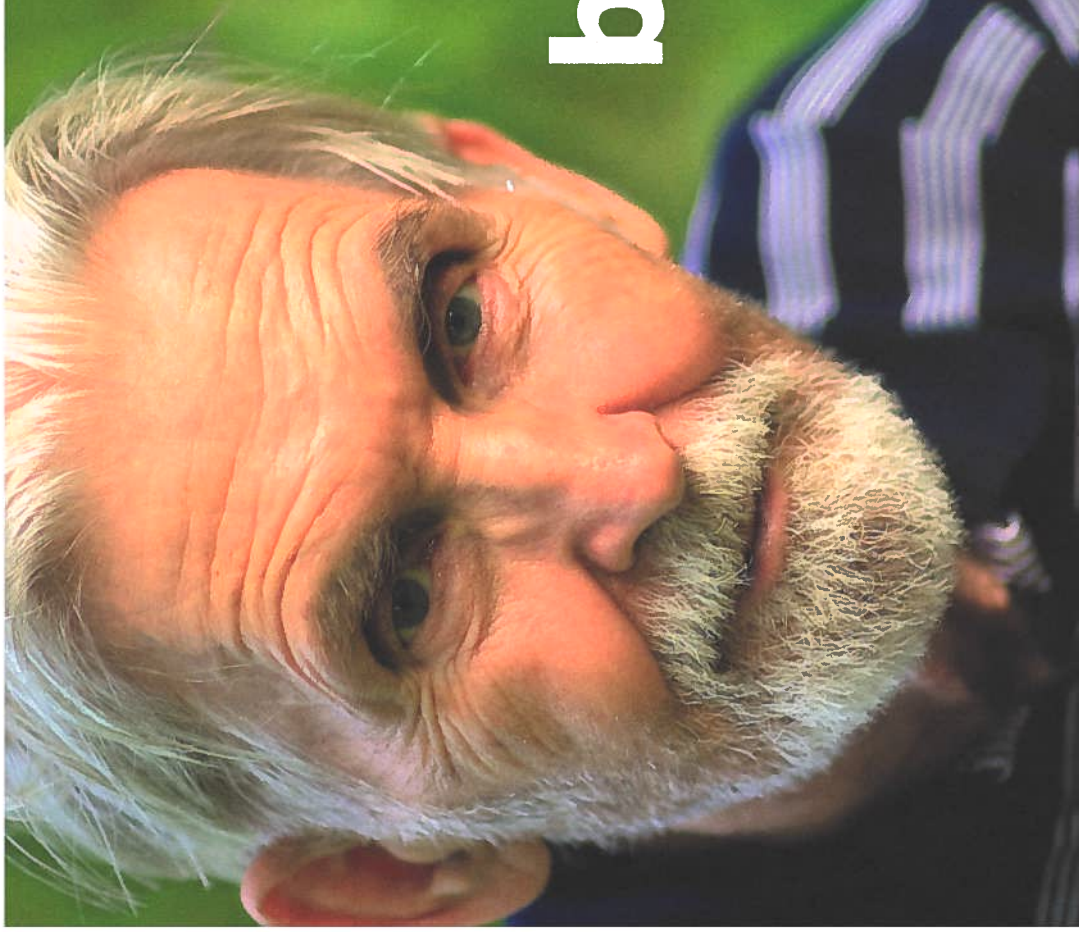


**Takk,  
bare bra?**



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

## Om kurset

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 eller depriment.

**Takk,  
bare bra...**  
KURSBOK

## 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 og hjelp til selvhjelp hvor målet er at du skal få en bedre hverdag. Kurset går over 10 uker, med en kursdag av 2 timer per uke. Evaluering har vist at kurset har god effekt ved depresjon og bedrer kursdeltakernes livskvalitet.

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.

## Vil du ha mer informasjon?

Hvis du syns dette kurset høres interessant ut, kan du få en uforpliktende prat med kurslederne. Da kan du også få en vurdering av om kurset kan være til nytte for akkurat deg.

## Ta kontakt med:



Kurs for eldre i forebygging  
og mestrings av depresjon