



PIO

Pårørendesenteret i Oslo

Takk bare bra- et kurs i forebygging og mestring av depresjon.

Du kan få det bedre!

Kurset gir deg innsikt i metoder som går ut på å lære hvordan du kan endre dine negative tanker og følelser slik at du kan få det bedre.

Målgruppe for 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 deprimert.

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, Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo,

Datoer:

Onsd.29.05 kl 13.00-15.00

Onsd.12.06 kl 13.00-15.00

Mand.17.06 kl 13.00 –15.00

Kurs fortsetter etter sommeren:

Onsd. 21.08 kl13.00- 15.00

Tirsd.27.08 kl 13.00- 15.00

Tirsd.03.09 kl 13.00- 15.00

Onsd. 11.09 kl 13.00- 15.00

Onsd.18.09 kl 13.00 – 15.00

PÅMELDING TIL: POST@PIOSENTERET.NO ELLER TLF 21 52 53 53.