

Bente Wallander (tekst og foto)

Takk bare bra

– et kurs i forebygging og mestring av depresjon



FRA KID TIL ELDRE: – Teorigrunnlaget fra KiD-kursene er beholdt, men flere teorier er lagt til og innholdet i Takk bare bra er endret og tilpasset en eldre deltakergruppe, forteller psykiatrisk sykepleier Synøve Minde og sykepleier og kognitiv terapeut, Anne Nævra.

Eldre har ingen tradisjon for å snakke om psykiske plager. Ei heller oppsøker de psykolog. Men et kurs som kan tas når livet gjør vondt, se den «medisinen» takker mange ja til.

– Det er stor forskjell på å gå i terapi og på kurs. Kursdeltakelse medfører alminneliggjøring av psykiske problemer, sier psykiatrisk sykepleier og kognitiv terapeut, Anne Nævra, som også har ledet utviklingen av kurstilbudet.

– Det er et i befolkningen generelt et problem at man ikke har tradisjon for å snakke om psykiske plager. Dette er tydeligere hos eldre enn hos yngre. De færreste eldre vil dermed fortelle at de er deprimerte. Eldre folk snakker ofte om sine fysiske plager, de har smerter og mer diffuse helseutfordringer, men nevner sjelden sine psykiske plager. Det er mer

sosialt akseptert å fortelle at man er nedfor, lei seg, trist eller sliten. Derfor kaller vi dette et mestringskurs i stedet for depresjonskurs, forteller Anne Nævra.

Fra Kid til eldefokus

Utviklingen av kurset startet allerede i 1996/97, med at professor Odd Steffen Dalgard, psykolog Trygve Arne Børve og psykiatrisk sykepleier/kognitiv terapeut Anne Nævra deltok i et EU-finansiert forskningsopplegg der man skulle prøve ut et psykoedukativt, kognitivt basert kurs i depresjonsmestring for deltakere i alderen 18-64 år. Kurset ble testet i fem

ulike land og kursets innhold ble oversatt til norsk. Etter hvert fant trio en ut at de måtte revidere og tilpasse kurset til norske forhold. Mye ble annerledes, de la inn et tilleggselement om sosial kontakt og kalte kurset Kurs i depresjonsmestring (KiD), som senere er blitt et kjent begrep over hele Norge. Etter en tid viste det seg så at kurset ikke var like godt egnet for alle aldergrupper.

– Trygve Børve så etter noen år behovet for å lage et lignende kurs for ungdom, mens jeg og Odd Steffen Dalgard ville lage et kurs for eldre basert på kunnskaper og erfaringer fra KiD. Vi begynte på dette sammen, og var midt i arbeidet med utformingen av kursboka da Odd Steffen døde i 2011, forteller Anne Nævra.

Vellykket pilot

Olav Elvemo ved Rådet for psykisk helse ønsket i 2012 å prøve ut ulike intervensjoner for eldr. Anne Nævra ferdigstilte derfor kurset og prøvde det ut med deltakere fra Engelsborg seniorsenter.

– Etter å ha gjennomført pilotstudien så jeg behov for flere justeringer, deriblant i selve kursboka og måten innholdet ble presentert på.

Kursopplegget ble så prøvd ut gjennom et toårig prosjekt i fire av Oslos bydeler med Olav Elvemo som prosjektleder. Under navnet «Takk bare bra» hadde kurset fire fulle deltakergrupper og tilbakemeldingene var gode, noe Ph.D Hege Bøens rapport ved Diakonhjemmet Høgskole eksterne vurdering senere har bekreftet.

– Målet mitt har vært at flest mulig skal ha nytte av kurset, jeg har derfor inngått et samarbeid med Geriatrik Ressurssenter (GER) i Oslo v/fagkoordinator for psykisk helse og eldre, Synøve Minde. Kurset og kursboken revidert og spesialtilpasset eldre, med en rekke eksempler som eldre kan kjenne seg igjen i.

Kurslederopplæring i Oslo/Akershus

Det er viktig at kurslederne er kvalifisert og at de gjennomgår et godt opplæringsprogram. Synøve Minde og Kirsti Veidahl Solheim ved GER har fått opplæring som kurslærere og er nå ansvarlig

for videre opplæring av nye kursledere. Målgruppen for kurslederopplæringen er helsepersonell med minimum 3-årig helse/sosialfaglig høyskoleutdanning og gjerne erfaring med gruppen eldre. De som fra før av har KiD-kurslederkurs får opplæring i to dager, mens kursdeltakere uten KID-kurs gis fem dager med opplæring

– Takk bare bra preges av et mestringperspektiv, der deltakerne skal oppmuntres til å bruke sine iboende ressurser. Men, understreker Anne; – En egeninnsats må til for å lære å bruke verktøyene de får gjennom kurset i praksis.

Kursdeltakerne må også selv overføre det de har lært i teorien til eget liv og egne tanker.

– Kurset gjør at det blir enklere å håndtere og mestre egne psykiske plager, sier Synøve Minde.

Mobbing blant eldre

Nytt for mange er at det eksisterer en mobbeproblematikk, også blant eldre.

– Mange føler seg utilpass i grupper, de våger ikke å si seg uenig og tør heller ikke å ta opp ting. Det er viktig at gruppen gir rom for å snakke om dette og at det «blir lovlig» å bryte vaner, endre leveregler eller gjøre noe annerledes enn før. Gamle leveregler og fastgrodde forestillinger begrenser mange eldre. Ved å endre litt på disse kan mange få en mye bedre livskvalitet.

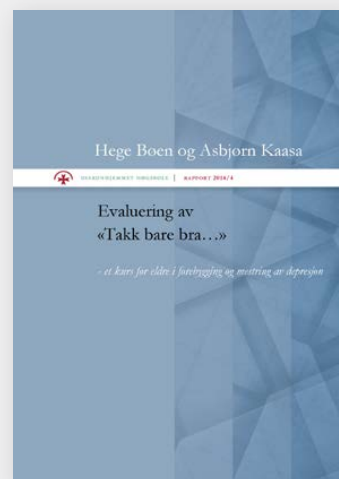
– Det er jo selve essensen i kognitiv metode; Å endre fastgrodde tanker og holdninger, sier Anne Nævra.

At mange kursledere finner rollen både takknemlig og lærerik kan være en medvirkende årsak til at ryktene om Takk bare bra har spredd seg. Flere kommuner i Oslo og Akershus sender nå ansatte til opplæring og i Bærum kommune, der man har flere kurs gående, opereres det for tiden med ventetid.

Informasjon om kurset og kurslederopplæringen finner du ved å søke med ordene *Takk bare bra* på Oslo kommunes hjemmeside www.oslo.kommune.no



Kurshftet «Takk bare bra...»



Gode skussmål

Førsteamanuensis Hege Bøen, Institutt for sykepleie og helse, ISH, og førsteamanuensis Asbjørn Kaasa, Institutt for Sosialt arbeid og familierapi, begge Diakonhjemmet Høgskole i Oslo, har evaluert kurset «Takk bare bra».

De kom frem til at det har en signifikant og stor virkning og sier at «Resultater fra de kvantitative analysene tyder på at kurset har en signifikant og stor virkning på depresjon, emosjonelt stress, livskvalitet og sosial støtte.» Målingene ble gjort over fire målepunkter: Før kursstart, under kurset, etter kursavslutning og etter tre måneder.

Forfatternes generelle inntrykk fra de kvalitative analysene er at «deltakerne er meget godt fornøyde med kursopplegget og kursledelse. Kurset er nyttig, relevant og til hjelp for deltakerne.»