



Levanger
kommune

KURS I MESTRING AV BELASTNING

Et kurs basert på kognitiv metode - 2. utgave 2010

Psykolog Trygve A. Børve
Psykiatrisk sykepleier Anne Nævre
Professor dr. med. Odd Støffen Dalgard

KiB
Kurs i mestring
av belastning

Kurs i Mestring av Belastning (KiB) er et kognitivt basert kurs for voksne

Hvem er kurset for?

Kurs i Mestring av Belastning – KiB, er utarbeidet for personer som ønsker å bedre evnen til å mestre belastninger i arbeidsliv og privatliv.

Målgruppen er derfor alle som har en form for belastning som medfører at de ønsker/vil ha nytte av å utvikle sin mestringsevne.

Hva som oppleves som belastning er individuelt

Belastninger som er så omfattende, at en ikke er i stand til å mestre dem på en måte som en selv opplever som akseptabel, kan gi stressreaksjoner.

Disse reaksjonene kan være:

1. Emosjonelle: fravær av humor og glede, engstelse/uro, irritabilitet, nedstemthet
2. Fysiske: uro, mindre energi, mer slitenhet, søvnproblemer, hodepine, muskelsmerter eller mageproblemer
3. Kognitive: bekymringstanker, glemmer, vansker med å konsentrere seg, tanker om egne mangler/egen utilstrekkelighet, håpløshet og pessimisme

Målet med kurset:

Å lære metoder og teknikker som kan benyttes for å bedre mestring av belastning knyttet til arbeids- og privatliv. Med mestring menes det en gjør for å håndtere belastningen.

Hva går kurset ut på?

Dette kurset er basert på forståelsen av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. Det jobbes med å kartlegge egne belastninger, og egen mestrings- og tankestil. På kurset benyttes kognitiv teori og metoder, og øvelser er en viktig del av kurset.

Praktisk informasjon:

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset går over 10 ganger, hver samling på 2,5 timer per uke. Det er vanligvis 8-14 deltakere på hvert kurs. Kursboka, *Kurs i mestring av Belastning*, er obligatorisk, og blir brukt aktivt gjennom hele kurset.

LOKAL KURSARRANGØR!

Levanger kommune, ved Frisklivssentralen, arrangerer Kurs i Mestring av Belastning (KiB).

KiB-kurset starter: tirsdag 8. januar 2019

Tid: 11:30-14.00 Sted: Staup Helsehus
Kursavgift kr 490, dekker også kursmateriell.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med:
Gro Toldnes Granli, tlf. 46 93 25 51

Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Belastning (KiB) på hjemmesidene til Fagakademiet, www.fagakademiet.no og Rådet for Psykisk Helse, www.psykiskhelse.no.

På neste side kan du lese mer om kurset.

Informasjon om KiB

KiB er utarbeidet for voksne som har behov for, og ønsker å bedre sin evne til å mestre stor belastning knyttet til sykmelding, atferding, arbeidssituasjon eller privatliv.

KiB er et læringsorientert tiltak, utarbeidet til bruk innenfor for eksempel NAV, arbeidsmarkedsbedrifter, HMS-virksomheter, mestringssentra, primærhelsetjenesten eller andre, for å nå målgrupper som har behov for denne type tiltak.

Målet er at kursdeltakeren skal kartlegge egne belastninger og egen mestring av disse, for å videreutvikle egne mestringsferdigheter.

Metode

Kurset er basert på kognitiv atferdsteori og kunnskap om stress, belastning og mestring, og en følger kursboken "Kurs i Mestring av Belastning - et kurs basert på kognitiv metode".

Kursopplegget er utviklet av psykolog Trygve Arne Børve, psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og professor i psykiatri Odd Steffen Dalgard. Kurslederopplæring er økonomisk støttet av Helsedirektoratet, og den gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet