



KiB

Kurs i
belastningsmestring

Psykolog Trygve A. Børve
Psykolog Rolf Gjestad
Psykiatrisk sykepleier Anne Nævra

HVEM er kurset for?

Kurs i mestring av belastninger- *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 den 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

HENSIKTEN med kurset:

- Å bli mer oppmerksom på belastninger i eget liv
- Å bli mer oppmerksom på egen forståelse og mestring
- Å øke oppmerksomhet på beskyttende faktorer, effektiv hvile og prioritering av oppgaver
- Å øke egen mestringsevne og robusthet

Hva går kurset ut på?

Kurset er basert på forståelsen av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. Det jobbes med å kartlegge egne belastninger, og egen mestringsevne- og tankestil. På kurset benyttes kognitiv og metoder, og øvelser er en viktig del av kurset. Egen innsats er av betydning for resultat i form av hjemmeoppgaver.

Praktisk informasjon:

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

Forsamtale (forplikter deg ikke til å delta)

Det gjennomføres forsamtale før kurs start for diverse informasjon og spørsmål. Hvis det i forsamlingen kommer frem at deltakeren har en alvorlig eller moderat depresjon, er dette nødvendigvis ikke et eksklusjonskriterie. Dette drøftes i tilfelle med deltaker og kursledere. Et annet alternativ kan i tilfelle være å melde seg på KID (kurs i depresjonsmestring) kurs ved en senere anledning, dersom depresjonsproblematikk er det sentrale.

LOKAL KURSARRANGØR!

Kurset arrangeres i regi av Tynset og Tolga kommune

Fokus på moralsk taushetsplikt

Oppstart: 11.02.25

Tid: 18:30

Sted: Kommunehuset TOLGA (inngang oversiden ved siden av Prix)

Kursavgift: kr 750,-. Selve kursdeltagelsen er gratis, du betaler for kurshefte (og servering). Du vil få tilsendt faktura.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med:

kursleder Heidi Øien mobil: 48 86 01 57 (hverdager 8:00-15:30)

ko leder Randi H. Bekkevoll mobil: 47 79 50 88 (hverdager 7:30-15:00)

Oppbygging av kurset

Del 1

Introduksjon til kurset

kap 1 Belastning og reaksjoner

kap 2 Mestring, verdier og handlinger

kap 3 Tenkning, forståelse og belastning

kap 4 Nyttan av tvil

Del 2

kap 5 Aktivitet og søvn

kap 6 Belastning og kontakt med andre

kap 7 Å forstå og bli forstått

Del 3 side

kap 8 Oppsummering

kap 9 Endring og vanestyrke

kap 10 Livskvalitet

Dato: 2025
11.02
11.02
18.02
25.02
04.03
11.03
18.03
25.03
01.04
22.04
13.05

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.

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 Nævrå og professor i psykiatri Odd Steffen Dalgard.

Kurslederopplæring er økonomisk støttet av Helsedirektoratet, og den gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet