



# KURS I MESTRING AV BELASTNING

Et kurs basert på kognitiv metode - 2. utgave 2010

Psykolog Trygve A. Berne  
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 sin evne til å mestre belastninger. Belastningene kan være knyttet til både arbeidsliv og privatliv.

### HVA SOM OPPLEVES SOM EN BELASTNING ER INDIVIDUELT

#### **Belastning kan betegnes som:**

- En ubalanse mellom det en makter, trenger eller forventer, og den opplevde situasjonen
- En opplevelse av at en ikke kan mestre eller kontrollere utfordringer/ hendelser.

#### **Tegn på overbelastning:**

1. Emosjonelle: Bekymret, engstelig, nedstemt, irritabel.
2. Fysiske: tretthet, slitenhet, uro, søvnproblemer, hodepine, muskelsmerter.
3. Kognitive: Konsentrasjons- og hukommelsesproblemer, grubling, bekymring, mistenksomhet, vansker med å ta avgjørelser, tanker om egne mangler/skyld.

## 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 er et kurs som er basert på forståelsen av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. På kurset benyttes kognitiv teori og metoder. Oppmerksomheten er rettet mot å kartlegge egne belastninger, og egen mestrings- og tankestil.

Det er ikke nødvendig å fortelle om egne belastninger på kurset. Kursdeltagerne jobber med egne utfordringer hjemme, ved hjelp av metoder og teknikker de lærer på kurset. Hjemmearbeidet er en viktig del av kurset.

## Praktisk informasjon:

Kurset blir ledet av godkjente kursledere. Kurset går over 10 ganger, hver samling på 2,5 timer per uke. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs. Kursboka, *Kurs i mestring av Belastning*, er obligatorisk, og blir brukt aktivt gjennom hele kurset.

Kursdeltakere kan henvises til kurset av f.eks lege, NAV eller andre instanser. Det er også mulig å ta kontakt på egen hånd, for påmelding. Kursleder vil ha en individuell samtale med hver kursdeltager, i forkant av oppstart. Dette for å gi mer informasjon om kurset, og sammen med kursdeltager vurdere om kurset kan være til nytte.

Skaun kommune arrangerer Kurs i Mestring av Belastning (KiB).

Kursledere er :

Torstein Frantzen, tlf.: 72 86 72 85/ 40 41 72 86

Linda Ryhagen, tlf.: 72 86 72 89/ 40 41 72 85

Reidun Sletvold, tlf.: 72 86 72 78/907 95 906

KiB-kurs starter: 22.09.15 høst 2015.

Tid: ca. 2,5 timer inkludert pause

Sted: Rådhuset i Børsa.

Kursavgift kr. 700,- dekker kursmateriell

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

**Påmeldingsfrist: 1.september 2015**

Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Belastning (KiB) på hjemmesidene til Fagakademiet, [www.fagakademiet.no](http://www.fagakademiet.no) og Rådet for Psykisk Helse, [www.psykiskhelse.no](http://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 belastning knyttet til arbeidssituasjon eller privatliv.

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.

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