

Praktiske opplysninger:

Sted: Huset» - i sokkelen på Bjørndalshagen dagsenter
Start:
Varighet: 8 påfølgende onsdager
Tid: 11.00 – 13.30
Pris: 500,- pr deltager (inkluderer kursbok, kaffe/ te, frukt)

Nærmere opplysninger og påmelding:

Du kan henvises til kurset fra din fastlege eller selv ta direkte kontakt med Psykisk helse- og rusarbeid, v/ Marit Håker Skarsheim – tlf. 91896014.
E-post: marit.skarsheim@oppdal.kommune.no , eller v/ Aud Ingrid Loe Bretten - tlf: 91896060. E-post: aud.loe@oppdal.kommune.no

Se mer informasjon om Kurs i mestring av belastning på web-sidene Rådet for psykisk helse, www.psykiskhelse.no og www.fagakademiet.no

KIB – KURS I MESTRING AV BELASTNING

Et kurstilbud for deg som trenger å bedre evnen til å regulere og mestre belastninger.



Oppdal kommune v/ Psykisk helse- og rusarbeid tilbyr «kurs i mestring av belastning- KIB . Kurset går over åtte onsdager med planlagt start i
I tillegg kommer to oppfølgingsmøter.

Kurs i mestring av belastning – KIB, er utarbeidet for deg som har behov for å bedre evnen til å regulere og mestre belastninger. Belastningene kan være knyttet til både helse, arbeids- og privatliv. Belastning er en opplevelse av manglende kontroll og mestring. Tegn/ symptomer på dette kan være:

Tretthet og slitenhet

Muskelspenninger og smerter

Negativt selvbilde og tristhet

Raskere irritert og problemer med søvn

Vansker med konsentrasjon, uro, grubling/ bekymringstanker

Hvordan vi reagerer på belastning er avhengig av hvordan vi mestrer. Målet med mestring er å møte belastningen på en slik måte at den oppleves som kontrollerbar eller håndterlig.

Målet med KiB-kurset: Å identifisere egne belastninger

Gjenkjenne signaler på overbelastning

Forebygge overbelastning

Øke egen mestringsevne

Hva går kurset ut på?

Dette er et kurs som er bygd på kognitiv, sosial læringsteori. Kursdeltagerne undervises i å bli oppmerksom på tankene sine og å se sammenhengen mellom tanker og følelser. Du lærer hva du selv kan gjøre for å endre mønsteret på tanker og handlinger som holder vedlike og forsterker opplevelsen av belastning, nedstemthet/ depresjon. Du arbeider med problemene hjemme ved hjelp av metoder og teknikker som du lærer. Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer på kurset. Det er 8-12 deltagere på hvert kurs. Boka «Kurs i mestring av belastning», blir brukt.

Kurset blir ledet av to godkjent KIB-instruktører.

