

# KiB- Kurs i mestring av Belastning

## Info

Kurs i mestring av Belastning- KiB, er utarbeidet for personer som har behov for og ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger, knyttet til både arbeidsliv og privatliv.

Målgruppen er derfor for eksempel arbeidstakere som er i arbeid, arbeidsledige, sykmeldte eller andre som har behov for å utvikle sin mestringsevne.

KiB- kurset koster kr. 500,-

## Hva er belastning?

En ubalanse mellom det man makter, trenger eller forventer og den opplevde situasjonen

En opplevelse av manglende kontroll og mestring.



## Tegn på overbelastning:

- Mer overtid enn vanlig
- Tar ikke pauser
- Tar med arbeidet hjem mer enn vanlig; tar lite helgefri
- Blir raskere irritert
- Blir ofte syk i ferier
- Problemer med søvn

## 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 en måte å håndtere belastningen på som oppleves som tilfredsstillende for den enkelte, og som ikke fører til negative konsekvenser i form av økt belastning på sikt.

## Hva går kurset ut på?

Dette er et kurs som er basert på stressteori og kognitiv teori, samt metodene fra Kurs i mestring av depresjon (KiD).

Oppmerksomheten rettes mot å identifisere belastning, håndtering av disse, samt konsekvenser av ulike mestringstrategier.

Kursdeltakerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å mestre belastninger. Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer på kurset. Kursdeltakerne arbeider med problemene hjemme ved hjelp av metoder og teknikker som de lærer på kurset. Hjemmearbeid er en viktig del av kurset.

## Praktisk informasjon

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

## Informasjon om KiB

Kurs i mestring av Belastninger (KiB) er et tiltak som drives som gruppeundervisning i den enkelte kursleders nærmiljø. Målet er at kursdeltakerne skal lære en forståelse av teknikker som de selv kan benytte seg av.

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

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

Kursboka er utviklet av psykolog Trygve Arne Børve, psykiatrisk sykepleier Anne Nærva og professor i psykiatri Odd Steffen Dalgard.

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

Egenandel kroner 500,- for innenbygdsboende og 1000,- for utebygdsboende som blir fakturert i etterkant.

Kursholder Frode Grevskott, daglig leder Frisklivssentralen Verdal kommune.

Påmelding direkte på telefon 740 65494/97000889

