



Hå
kommune

KiB

Kurs i
belastningsmestring

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

KiB er utarbeidet for personer som ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger. Belastningene kan være knyttet til både arbeidsliv og privatliv.

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 og 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 kognitive 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 gjennomføres med 8 samlinger, hver på 2 timer, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs.

Kursboka, *Kurs i belastningsmestring*, blir brukt aktivt på hele kurset.

Kursdeltakerne kan henvises til kurset fra sin fastlege/behandler eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten. Det er også mulig å ta kontakt på egenhånd for påmelding. Deltakerne vil få innkalling til forsamling i forkant av kurset.

Hå kommune, Psykisk helse og rusvern

Arrangerer Kurs i belastningsmestring (KiB).

Kursledere er Guri Siqveland, mobil 415 32 793 og Anita H. Obrestad, mobil 992 14 922.

KiB-kurset starter: Ta kontakt for informasjon om kursoppstart.

Sted: Kurslokalet, Klokkartunet 29, 4360

Varhaug. Tid: Torsdager kl. 09.00 - 11.00.

Kursprisen er kr 500,- som dekker kursboken. Ingen andre kostnader. Faktura vil bli sendt deltakerne.

For nærmere informasjon kan du ta kontakt med kurslederne i psykisk helse og rusvern Guri Siqveland eller Anita H. Obrestad. Påmelding på tlf. 51 43 60 11 eller e-post: brsa@ha.kommune.no

Se mer informasjon om Kurs i belastningsmestring (KiB) på hjemmesidene til Fagakademiet, www.fagakademiet.no og Rådet for Psykisk helse, www.psykiskhelse.no