

Færder friskliv og mestring
**KiB - Kurs i belastnings-
mestring**

KiB
Kurs i
belastningsmestring

Kurs i belastningsmestring

MÅLGRUPPE FOR KURSET

KiB er utviklet for deg som har behov for å bedre evnen til å regulere og håndtere belastninger. Ulike belastninger påvirker hverandre og de kan for eksempel være knyttet til livssituasjon, familie, helse, studier og arbeidsliv.

KURSETS OPPBYGGING OG GJENNOMFØRING

Kurset går over 10 ganger og ledes av en kursleder som er trent i metoden. Du får utdelt en kursbok på første kursdag som arbeidsredskap. Boken inneholder teori og oppgaver, med plass til egne notater. Den er laget for å bli brukt også etter at kurset er gjennomført. Kurset er delt i tre deler, der de fire første kapitlene i kursboken omhandler forståelse og grunnlag, de fire neste bruk av denne forståelsen, mens de to siste kapitlene vektlegger å bruke dette i ditt dagligliv.

Det tar tid å videreutvikle egen forståelse, bli oppmerksom på belastninger og egen mestring. For å bli kjent med og kunne bruke prinsippene som dette kurset bygger på, er øvelse i metoder og teknikker nødvendig. Øving skjer både på kursdagene og ved hjelp av oppgaver mellom samlingene.

Kursleders oppgave er å formidle teori og bidra til refleksjon i gruppen. Metodene er basert på kognitiv teori, som vektlegger sammenhengen mellom problemforståelse og problemløsning. I tillegg til forståelse, vektlegges også mestring, regulering av følelser, betydningen av aktivitet, samt biologiske faktorer knyttet til både beskyttelse, belastning og reaksjoner.

Vedvarende belastninger kan føre til konsentrasjonsvansker, uro og tap av energi og noen ganger en følelse

av nedstemthet. Disse reaksjonene kan påvirke tro på egen lærings- evne og motivasjon for å gå på kurs. Kursleder har erfaring med dette og legger til rette for refleksjon og læring i gruppen.

Kursleder ønsker og trenger tilbake- melding underveis for å øke utbyttet for deg og de andre kurs.

TEORETISK GRUNNLAG

Kurset er basert på kognitiv atferd- steori slik denne ble formulert av A. Beck og A. Ellis og senere av J. Beck. Videre tar det opp i seg nyere teori fra det som iblant omtales som den tredje bølgen, med blant annet me- takognitiv teori (MCT) samt Aksept og forpliktelsesteori (ACT), der blant annet Wells og Hayes er sentrale fagpersoner. I tillegg er det benyttet kunnskap om stress og belastning, mestring og mestringsstrategier, søvn og fysisk aktivitet.

VURDERING AV VIRKNING OG UTVIKLING

Det er ulike grunner til å delta på KiB kurs og vurdering av nytte vil være

knyttet til dine behov. Forskning på KiB viser at kurset har effekt og at virkningen kan vare over flere år. Effekten er avhengig av at du tileg- ner deg innholdet og bruker det du har lært.

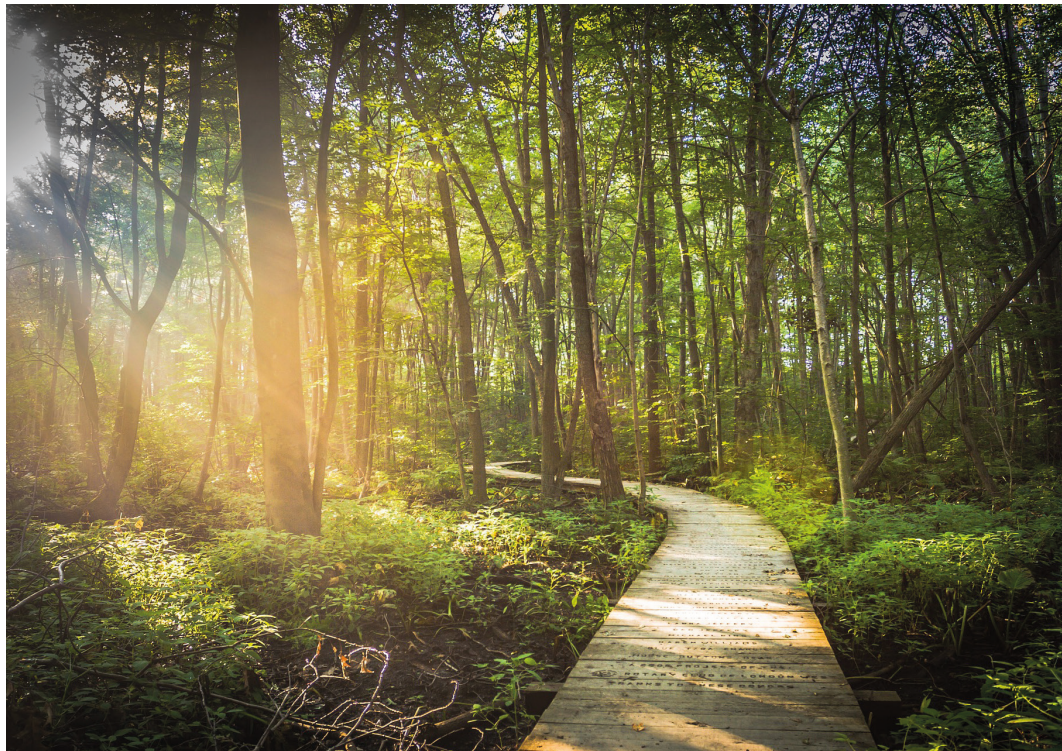
PRAKTISK INFORMASJON

Kursdeltakere henvises til kurset fra sin fastlege.

Kurset holdes i lokalene til Færder friskliv og mestring, Smidsrød helsehus, Øreveien 13, Nøtterøy, onsdager kl. 09:00–11:30. Kursavgift kr 600.

Vår kontaktinformasjon finner du på baksiden av denne brosjyren.

Kursopplegget er utviklet av psykolog Trygve A. Børve, psykolog Rolf Gjestad og psykiatrisk sykepleier Anne Nævra.



KONTAKTINFORMASJON

Kontakt oss for mer informasjon/påmelding

Færder friskliv og mestring, Smidsrød helsehus, Øreveien 13, Nøtterøy

E-post: friskliv@faerder.kommune.no

Telefon: 95 33 31 32 (Gro Thorbjørnsen) | 91 87 68 23 (Tonje E. Krapf-Sterner)