

Praktiske opplysninger

Kurset er gratis og går over 10 dager, med maks 15 deltakere pr. kurs. Kursboken, *Mestre belastning*, brukes aktivt i hele kursperioden og koster kr. 450- (betales av deltaker).

Påmelding

Påmelding til kurset må gjøres i god tid før kurs start, da det er obligatorisk med en samtale med hver enkelt kursdeltaker i forkant av kurset.

Ta gjerne kontakt med en av kursinstruktørene for å høre når neste kurs starter, eller få vite mer om innholdet på kurset.

Gina Baarsrud:

gina.baarsrud@royken.kommune.no - tlf. 476 71 790

Kari Rivrud Herlofsen:

kari.rivrud.herlofsen@royken.kommune.no - tlf. 469 12 380

Nina Mikkelsen:

nina.mikkelsen@hurum.kommune.no - tlf. 902 71 940

Informasjon om:

Kurs i Belastnings- mestring (KIB)



Hvem er kurset for

Kurs i mestring av belastning – KIB, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller har store belastninger over kort og lang sikt, som på en slik måte at det går ut over livskvalitet og funksjonsevne.

Reaksjoner på overbelastning/vedvarende stress kan være:

Fysisk:

muskelspenninger, tretthet, slitenhet, uro, rastløshet, søvnvansker

Fysiologiske:

Svekket immunforsvar, hormonelle, nevrologiske endringer

Følelsesmessige:

Mindre glede, nedstemthet, irritabilitet

Tankemessig:

Konsentrasjonsvansker, bekymring/grubling, kynisme, mistenksomhet, vansker med å ta avgjørelser

Kursdeltakerne får opplæring i kognitive modeller for å endre egne uhensiktsmessige tanker- og handlingsmønstre.

Kurset blir ledet av godkjente kursledere

Kursinnhold

På kurset skiller vi mellom belastning og følgene av belastning.

Stress er en følge av belastning som ikke mestres. Vedvarende stress kjennetegnes av fysiske og psykologiske reaksjoner.

Hva som oppleves som belastning er individuelt og kan endre seg over tid. Belastning kan være knyttet til egen livssituasjon, helse, arbeidsplass eller en kombinasjon av disse. Belastning på ett område i livet virker inn på mestringsevne og væremåte på andre områder.

Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer i gruppa, men kursdeltakerne må arbeide med disse hjemme ved hjelp av metoder og teknikker som læres på kurset.

Kurset er basert på undervisning på kveldstid fra kl.16:00-18:30 (inkl. pauser), hvor det legges vekt på hjemmearbeid mellom samlingene.