



KiB

Kurs i
belastningsmestring

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

HVEM er kurset for?

Kurs i mestring av belastninger- *KIB*, er utarbeidet for personer som ønsker å bedre evnen til å mestre belastninger i arbeidsliv og privatliv.

Målgruppen er derfor alle som har en form for belastning som medfører at de ønsker/vil ha nytte av å utvikle sin mestringsevne.

Hva som oppleves som belastning er individuelt

Belastninger som er så omfattende, at en ikke er i stand til å mestre den på en måte som en selv opplever som akseptabel, kan gi stressreaksjoner.

Disse reaksjonene kan være:

- 1) Emosjonelle: fravær av humor og glede, engstelse/uro, irritabilitet, nedstemthet
- 2) Fysiske: uro, mindre energi, mer slitenhet, søvnproblemer, hodepine, muskelsmerter eller mageproblemer
- 3) Kognitive: bekymringstanker, glemmer, vansker med å konsentrere seg, tanker om egne mangler/egen utilstrekkelighet, håpløshet og pessimisme

HENSIKTEN 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?

Kurset er basert på forståelse av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. Det jobbes med å kartlegge egne belastninger, egen mestringsevne og tankestil. På kurset benyttes kognitiv teori og metoder, og øvelser er en viktig del av kurset.

Praktisk informasjon:

Kurset går over 8 + 2 ganger, hver samling på 2,5 timer per uke. Det er vanligvis 8-12 deltagere på hvert kurs. Kursboka, *KiB Kurs i belastningsmestring*, er obligatorisk, og blir brukt aktivt gjennom hele kurset. Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere.

Forsamtale (forplikter deg ikke til å delta)

Det gjennomføres forsamtale før kursets start for diverse informasjon og spørsmål. Hvis det i forsamtaen kommer frem at deltakeren har en alvorlig eller moderat depresjon, er dette nødvendigvis ikke et eksklusjonskriterie. Dette drøftes i tilfelle med deltaker og kursledere. Et annet alternativ kan i tilfelle være å melde seg på KID-kurs (kurs i depresjonsmestring) ved en senere anledning, dersom depresjonsproblematikk er det sentrale.

Kurset arrangeres i regi av FARTT-kommunene

Oppstart: **13.10.2026**

Tid: **Kl 10.00-12.30**

Sted: **Rådhuset Tynset**. Møterom bestemmes etter antall deltakere

Kursavgift: kr 750,-. Kursdeltakelsen er gratis, du betaler for den obligatoriske kursboka (650,-) og servering. Du får tilsendt faktura.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kontakt:

Randi H. Bekkevoll tlf 477 95 088

Inger Enberget tlf 474 79 800

Frist for påmelding 28.08.2026, maks 12 deltakere. Man kan settes på venteliste ved fulltegnet kurs.

Oppbygging av kurset

Del 1

Introduksjon til kurset	13.10.2026
Kap 1 Belastning og reaksjoner	13.10.2026
Kap 2 Mestring, verdier og handlinger	20.10.2026
Kap 3 Tenkning, forståelse og belastning	27.10.2026
Kap 4 Nytteten av tvil	03.11.2026

Del 2

Kap 5 Aktivitet og søvn	10.11.2026
Kap 6 Belastning og kontakt med andre	17.11.2026
Kap 7 Å forstå og bli forstått	24.11.2026

Del 3

Kap 8 Oppsummering	01.12.2026
Kap 9 Endring og vanestyrke	05.01.2027
Kap 10 Livskvalitet	26.01.2027

KiB er utarbeidet for voksne som har behov for, og ønsker å bedre sin evne til å mestre stor belastning knyttet til sykmelding, attføring, arbeidssituasjon eller privatliv.

Målet er at kursdeltakeren skal kartlegge egne belastninger og egen mestring av disse, for å videreutvikle egne mestringsferdigheter.

Metode

Kurset er basert på kognitiv atferdsteori og kunnskap om stress, belastning og mestring, og en følger kursboken "KiB Kurs i Belastningsmestring".

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

Kurslederopplæring er økonomisk støttet av Helsedirektoratet, og gjennomføres over hele landet.