



# KIB

## KURS I MESTRING AV BELASTNINGER

KURS I REGI AV  
INTERKOMMUNALT  
SAMARBEID I N.Ø.



## 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

## MÅLET med kurset:

Å lære metoder og teknikker som kan benyttes for å bedre mestring av belastninger knyttet til arbeidsliv- og privatliv. Med mestring menes det en gjør for å håndtere belastningen.

## Hva går kurset ut på?

Kurset er basert på forståelsen av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. Det jobbes med å kartlegge egne belastninger, og egen mestringsevne- og tankestil. På kurset benyttes kognitiv og metoder, og øvelser er en viktig del av kurset. Egen innsats er av betydning for resultat i form av hjemmeoppgaver.

## Praktisk informasjon:

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset går over 10 ganger, hver samling på 2,5 timer per uke. Det er vanligvis 8-14 deltagere på hvert kurs. Kursboka, *kurs i mestring av belastninger*, er obligatorisk, og blir brukt aktivt gjennom hele kurset.

### - Forsamtale:

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

### LOKAL KURSARRANGØR!

I regi av Interkommunalt samarbeid i Nord Østerdalen :  
arrangeres Kurs i Mestring av Belastninger (KiB).

«Førstemann til mølla» prinsippet»

**Fokus på moralsk taushetsplikt**

Oppstart: Tirsdag 01.03.2022

Tid: kl. 17.00 – 19:30

Sted: Tynset rådhus (kommunestyresalen 9.etg. – vi møter dere 16:50 utenfor NAV inngangen)

**Kursavgift:** kr 550,-. Selve kursdeltagelsen er gratis, du betaler for kurshefte og servering. Du vil få tilsendt faktura.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med:

Heidi Øien (kursleder) tlf: 47 78 55 41 (hverdager 8-15:30)

Ida Stillerud (co-leder)

Cecilie Lund- Nystuen (co-leder)

## Oppbygging av kurset

### Del 1 side

- 4 Introduksjon av kurset.....Tirsdag 1.3  
5 kap 1 Grunnlag for kurset..... Tirsdag 1.3  
12 kap 2 Tolkning av situasjoner påvirker  
hvordan en reagerer..... **Onsdag 9.3**  
22 kap 3 Endringer av tolkning og mestring..... Tirsdag 15.3  
32 kap 4 Handlinger kan påvirke følelser..... **Onsdag 23.3**

### Del 2 side

- 40 kap 5 Å øke hyggelige aktiviteter.....Tirsdag 29.3  
46 kap 6 Betydningen av kontakt med andre.....Tirsdag 5.4  
56 kap 7 Hvordan forbedre kontakten med andre..Tirsdag 19.4  
66 kap 8 Hvordan bruke kurset videre.....**Onsdag 27.4**

### Del 3 side

- 78 kap 9 Første oppfølgingsmøte.....avtales i løpet av kurset  
86 kap 10 Andre oppfølgingsmøte.....avtales i løpet av kurset  
87- 88 Skjema

*Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Belastning (KiB) på hjemmesidene til Fagakademiet, [www.fagakademiet.no](http://www.fagakademiet.no) og Rådet for Psykisk Helse, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no).*

#### Informasjon om KiB

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

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

*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 "Kurs i Mestring av Belastning - et kurs basert på kognitiv metode".*

*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 den gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet*