

Kurs i mestring av belastning (KiB)

KiB er et kognitivt basert kurs for voksne som 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. Våre kursholdere er Tone Sedolfsen og Kjell Arne Skoglund.

Hvem er kurset for?

Kurs i Mestring av Belastning – 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 dem på en måte som en selv opplever som akseptabel, kan gi stressreaksjoner. Disse reaksjonene kan være:

- Emosjonelle: fravær av humor og glede, engstelse/uro, irritabilitet, nedstemthet.
- Fysiske: uro, mindre energi, mer slitenhet, søvnproblemer, hodepine, muskelsmerter eller mageproblemer.
- Kognitive: bekymringstanker, sviktende hukommelse /lett for å glemme ting, 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 belastning knyttet til arbeidsliv og privatliv. Med mestring menes det en gjør for å håndtere belastningen.

Hva går kurset ut på?

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

Praktisk informasjon: Kursets innhold er på totalt 10 samlinger; de første åtte gangene er kurs og har en varighet på 2,5 timer hver gang. De to siste samlingene er oppfølgingsmøter og har en varighet på 1,5 timer.

Vi holder individuelle forhåndssamtaler med deltakere i forkant av kursoppstart. Kurset kan ha maks 12 deltakere. Kursholdere er Tone Sedolfsen (psykolog) og Kjell Skoglund (psykiatrisk sykepleier).

Frist for påmelding: 8. september 2017

Oppstart: uke 43, 2017

Pris: 600

Ved spørsmål ta kontakt med:

Kjell Skoglund, telefon 77 79 06 86/ 950 30 904

E-post: kjell.skoglund@tromso.kommune.no

Tone Sedolfsen, telefon 77 79 06 88/ 941 69 841

E-post: tone.sedolfsen@tromso.kommune.no

Adresse:

Losen Lavterskelsenter, Sosialmedisinsk senter, Søndre Tollbodgate 7a, 9008 Tromsø