



Vedvarende belastning kan føre til tap av energi og følelse av nedstemthet. Det er individuelt hva som oppleves som belastning, og dette kan endre seg over tid.

Hvem er kurset for?

KiB er utarbeidet for voksne som har behov for å bedre sin evne til å mestre belastning knyttet til arbeidssituasjon eller privatliv.

Målet med kurset:

Målet er å lære metoder og teknikker som kan benyttes for å bedre mestring av belastning. Med mestring menes det en gjør for å håndtere belastningen.

Kursdeltakerne skal kartlegge egne belastninger og egen mestring av disse for å videreutvikle egne mestringsferdigheter.

Hva går kurset ut på?

Kurset er basert på kognitiv adferdsteori og forståelse av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. Kurset er utviklet av psykolog Trygve Børve, psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og professor i psykiatri Odd Steffen Dalgard.

På kurset benyttes kognitiv teori og metode, og en har fokus på å kartlegge egne belastninger, egen mestring og tankestil. Kursdeltakerne trenger ikke fortelle om egne belastninger på kurset, disse jobber en individuelt med i hjemmeoppgaver ved hjelp av metodene en lærer på kurset.

Praktisk informasjon

Kurset ledes av godkjente kursledere fra fagteam psykisk helse. Det går over 8 uker med samling 2,5 timer pr uke. En bruker kursboka Kurs i mestring av belastning. I etterkant av kurset blir det 2 oppfølgingsmøter med noen ukers mellomrom. Det er vanligvis 8 -12 deltakere på slike kurs.

Når: tirsdager kl 12.30 – 15.00

Hvor: Havnaberg Frisklivssentral  FRISKLIVSSENTRALEN

Pris: kr 600,-

Hvordan melder du deg på:

ta kontakt med fagteam psykisk helse i Haugesund kommune tlf 52 74 30 00 eller send epost til:

psykisk.helsetjeneste@haugesund.kommune.no

For å registrere deg trenger vi navn, fødselsdato, adresse, og telefonnummer.

Ta gjerne kontakt om du lurer på noe.