



KIB

**KURS I MESTRING
AV BELASTNING**

KURS I REGI AV
PSYKIATRI,- OG RUSTJENESTEN I
TYNSET

MÅLET med kurset:

Kurset er utarbeidet for personer som ønsker å bedre sin evne til å regulere og mestre belastninger, knyttet til arbeidsliv/skole, helse og privatliv.

Målgruppen er derfor alle som ønsker å bedre sin mestringssevne.

Forsamtale:

Det vil gjennomføres forsamtale før kurs start for diverse informasjon og spørsmål

Oppbygging av kurset

De fire første kapitlene omhandler grunnlag for endring, mens de siste kapitlene hovedsakelig handler om å anvende teorien i forhold til egne problemområder.

Hvis det i forsamtalet kommer frem at deltakeren har en alvorlig eller moderat depresjon, er dette ikke nødvendigvis et eksklusjonskriterium. Dette må i tilfelle drøftes 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.

BELASTNING – kurs omfatter

- Reaksjoner på belastning
- Modell for sammenheng mellom belastning og stress
- Hvordan belastning skaper endring av tanker, følelser og handlinger
- Fortolkninger
- Hvordan gjenkjenne og endre uhensiktsmessige tolkninger og handlingsmønstre
- Ulike mestringsstrategier

PRAKTISKE opplysninger

- Kursledere er:
 - Heidi Øien
 - Kjetil Lorentzen
- Sted: Møterom ved helsesenteret
- Når : oppstart **onsdag 06.02.2019/kveldstid**
- Kurset er gratis, deltaker betaler kun kurshefte (400 kr)
- Går over 8 kvelder, + 2 oppfølgingskvelder
- 2,5 timer med innlagte pauser
- Egen innsats er av betydning for resultat i form av hjemmeoppgaver
- Fokus på moralsk taushetsplikt

Del 1 side

- 4** Introduksjon av kurset _____
- 5** kap 1 Grunnlag for kurset _____
- 12** kap 2 Tolkning av situasjoner påvirker hvordan en reagerer _____
- 22** kap 3 Endringer av tolkning og mestring _____
- 32** kap 4 Handlinger kan påvirke følelser _____

Del 2 side

- 40** kap 5 Å øke hyggelige aktiviteter _____
- 46** kap 6 Betydningen av kontakt med andre _____
- 56** kap 7 Hvordan forbedre kontakten med andre _____
- 66** kap 8 Hvordan bruke kurset videre _____

Del 3 side

- 78** kap 9 Første oppfølgingsmøte _____
- 86** kap 10 Andre oppfølgingsmøte _____
- 87** Skjema _____