



KIB

**KURS I MESTRING
AV BELASTNING**

KURS I REGI AV
PSYKISK HELSETJENESTE 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

- «Førstemann til mølla» prinsippet
- Kursledere er:
 - **Heidi Øien 916 37 921**
 - **Anita Rekstad 488 94 715**
- Sted: Møterom ved helsesenteret
- Når : oppstart **tirsdag 15.10.19 kl.18:00- 20:30**
- Kurset er gratis, deltaker betaler kun kurshefte (550 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	15/10-19
5	kap 1 Grunnlag for kurset	15/10-19
12	kap 2 Tolkning av situasjoner påvirker hvordan en reagerer	22/10-19
22	kap 3 Endringer av tolkning og mestring mandag	28/10-19
32	kap 4 Handlinger kan påvirke følelser	5/11-19

Del 2 side

40	kap 5 Å øke hyggelige aktiviteter	12/11-19
46	kap 6 Betydningen av kontakt med andre	19/11-19
56	kap 7 Hvordan forbedre kontakten med andre	26/11-19
66	kap 8 Hvordan bruke kurset videre	3/12-19

Del 3 side

78	kap 9 Første oppfølgingsmøte	17/12-19
86	kap 10 Andre oppfølgingsmøte	7/1-2020
87	Skjema	