



*Øystre Slidre kommune*  
*- rein naturglede!*

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

#### **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.»

Kurslederopplæring er økonomisk støttet av Helsedirektoratet, og den gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet.



Psykisk Helsetjeneste i Øystre Slidre  
arrangerer  
**Kurs i Mestring av Belastning**



Kurset holdes på Moatunet på Heggenes.

Kurs i Mestring av belastning - KiB, er utarbeidet for personer som ønsker å bedre evnen til å mestre belastninger i arbeidsliv og privatliv.

### **Hva som oppleves som belastende 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:

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 å konsentrere seg, tanker om egen 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 arbeids -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 varighet er 8 uker**

For kursboka betales kr 500. Ellers er kurset gratis.

For nærmere informasjon/påmelding kan du kontakte:  
Bente Margot Nøbben, tlf. 97169038  
Hanne Svendsen, tlf. 95775680