

Kurs i mestring av belastninger (KiB)

Kurs i mestring av belastning (KiB) er utarbeidet for personer som har behov for og ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger/stress knyttet til arbeidsliv og privatliv.

KiB er basert på kognitiv atferdsteori, stressteori og bygger på metodene fra Kurs i mestring av depresjon (det stilles ikke krav til at du må ha gjennomgått KiD kurs for å melde deg på KiB kurs).

På samme måte som i KiD-opplæringen er kurset lagt opp som undervisning basert på en godt dokumentert kognitiv forståelsesmodell.

I løpet av kurset vil du lære om:

- Hvorfor noen belastninger/stress virker negativt på livskvalitet og helse, mens andre fører til utvikling og vekst
- Ulike former for mestring



- Hvordan vedvarende belastning/stress påvirker tanker, følelser og handlinger
- Hvordan gjenkjenne og endre uhensiktsmessige tolkninger og handlingsmønstre
- Teknikker og metoder rettet mot å mestre belastninger og stress knyttet til både arbeid og privatliv
- Teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre som vedlikeholder og forsterker nedstemtheten/depresjonen

Hensikten med kurset:

- Gjenkjenne signaler på overbelastning
- Forebygge overbelastning
- Identifisere belastninger og stressorer
- Videreutvikle egen mestringsevne
- Økt hverdagsfungering
- Minimere belastninger/stress



KiD

Kurs i depresjonsmestring

KiB

Kurs i mestring av belastning



Saltdal kommune

- Imøtekommende, løsningsfokustert og ansvarlig



Kurs i mestring av depresjon (KiD)

Kurs i mestring av depresjon (KiD) er et forskningsbasert, forebyggende og behandlende tiltak for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte på en slik måte at det går utover livskvaliteten og evnen til å fungere i hverdagen. Kursene er lagt opp som undervisning basert på en godt dokumentert kognitiv forståelsesmodell knyttet til depresjon.

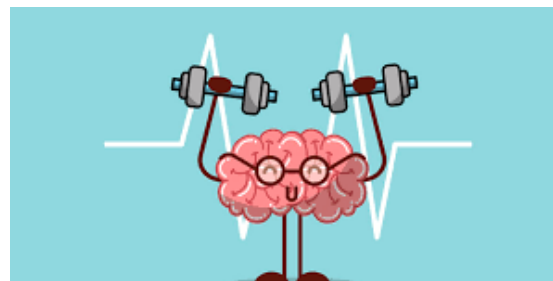
I løpet av kurset vil du lære om:

- Symptomer på depresjon
- Hvilke tanker og tankemønstre som karakteriserer nedstemthet og depresjon
- Sammenhenger mellom tanker, følelser og handlinger

- Å gjenkjenne og endre tanke- og handlingsmønstre som skaper eller forsterker nedstemthet og depresjon
- Teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre som vedlikeholder og forsterker nedstemtheten/depresjonen
- Hjemmeoppgaver som må gjennomføres for å få utbytte av kurset.

Hensikten med kurset:

- Redusere graden av nedstemthet og depresjon
- Redusere varigheten av nedstemthet og depresjon
- Redusere negative følger av nedstemthet og depresjon
- Forebygge nye episoder med depresjon



Praktiske opplysninger om kursene (KID og KIB)

- Ledes av to trente og godkjente kursledere.
- Kurset går over 10 ganger, hver samling på 2,5t per uke.
- Bygger på kognitiv adferdsterapi og sosial læringsteori.
 - Har en fast struktur og følger en kursbok som deltakerne får utdelt. Mellom kursdagene er det hjemmeoppgaver.
 - Deltakere kan henvises til kurset fra lege/behandler, gjennom annen kontakt med helsetjenesten, eller melde seg på selv til frisklivssentralen eller psykisk helsetjeneste.
- Løpende påmelding til kursene.
- Kursavgift på 1000kr, selve kurset er gratis, du betaler for kursbok og servering.
- Kursene arrangeres når det er nok påmeldte (grupper på 8-14 stk).
- Før kursstart vil du bli invitert til en forsamtale.

Kontakt oss

Frisklivssentralen Saltdal
V/ Birgit Vik Amundsen
Telefon: 950 18 880

Psykisk helsetjeneste
V/ Mona Bentsen

Telefon: 954 12 637