



Kurs i belastningsmestring (KiB)

KiB er utarbeidet for voksne som har behov for å bedre evnen til å regulere og mestre egne belastninger. Eksempler på belastninger kan være:

- Tidspress
- For mye eller for lite utfordringer
- Lite kontroll over egen arbeids- eller livssituasjon
- Problemer i mellommenneskelige forhold
- Sykdom/helseproblemer
- Økonomiske problemer
- Livskriser
- Å være pårørende

Hva tilbyr vi?

Kurset bygger på kognitiv teori med fokus på sammenhengen mellom tanker, handlinger og følelser. Dette er ikke samtalerapi, men vi tar opp aktuelle problemområder i gruppen. Den enkelte kursdeltaker arbeider videre med egne utfordringer ved å prøve ut metoder/teknikker som læres på kurset. Kurset strekker seg over 10 samlinger med 8-12 deltakere. Selve kurset er gratis, men deltakerne kjøper en egen bok (kr 200), som vil følges gjennom samlingene.

Påmelding

Du kan ta direkte kontakt med oss i Helsehuset eller få henvisning til kurset fra din fastlege. Alle må gjennom en forsamtale med kursholderne før kursstart hvor hensikten er å vurdere om kurset er det riktige tilbudet for den enkelte ut fra nåværende situasjon.

Tlf.: 906 54 921 (vakttelefon Helsehuset)

Mail: helsehuset@hemsedal.kommune.no

Kursholdere: Elianne Ulsaker og Linda Magnetun

Tidspunkt

Mandager klokken 12:30-15:00 i kjelleren på Bygdaheimen (møterom KE).

6. mars, 13. mars, 20. mars, 11. April (Obs! Tirsdag), 17. april, 24. april, 8. mai, 15. mai, 5. juni og 19. juni