

## Påmelding

Helsehuset, Hemsedal kommune

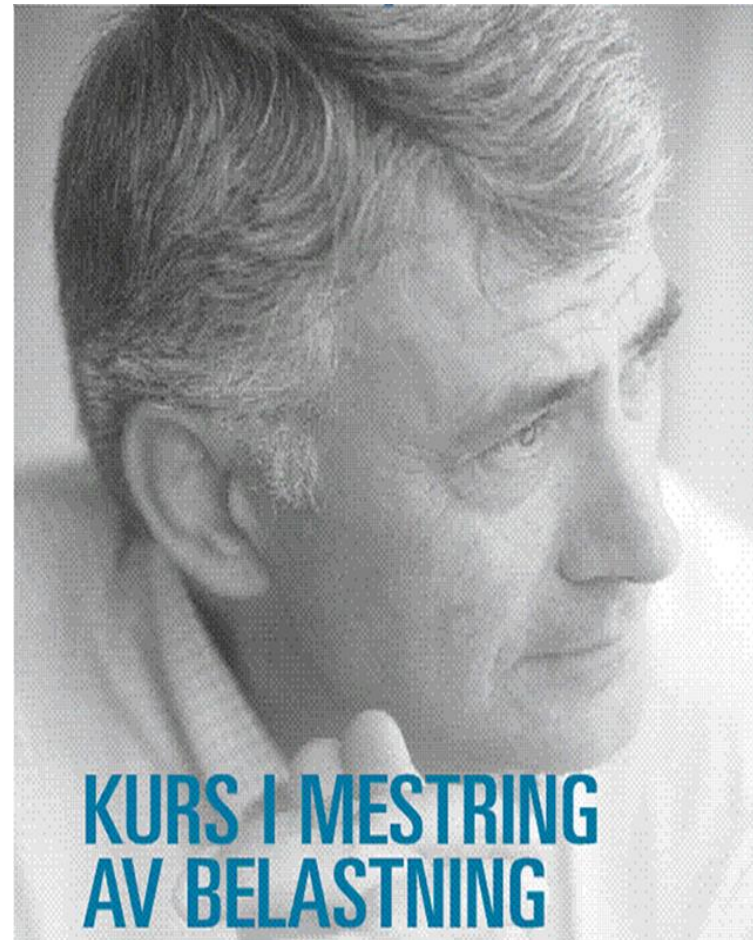
Tlf. 906 54 921

Kursholdere: Elianne Ulsaker og Linda Magnetun

## Tid

Tirsdager klokken 9:00-11:30 i kjelleren på Bygdaheimen (møterom KE).

18. oktober, 25. oktober, 8. november, 15. november, 22. november,  
29. november, 6. desember og 13. desember, i tillegg til to kursdager etter  
jul (avtales direkte i gruppa).





## Hva tilbyr vi?

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

Kurset bygger på kognitiv teori og rettes mot problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tanker, handlinger og følelser som vedlikeholder og forsterker belastninger. Et annet element i KIB er å øke aktiviteter, hendelser eller opplevelser som gir eller har gitt glede. Det tredje elementet er problemer knyttet til å forholde seg til andre mennesker, og fokus er på hvordan bedre evnen til å sette grenser for seg selv og andre.

Tegn på overbelastning kan være:

- Muskelspenninger
- Slitenhet
- Uro og rastløshet
- Mindre glede
- Irritabilitet
- Konsentrasjonsvansker
- Bekymring/grubling
- Søvnvansker

Dette er ikke samtaleterapi, 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. Hvert kurs 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.

## Hvordan få tilbudet?

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.