

MESTRING



Forskning

KIB er utarbeidet , prøvd ut og evaluert i flere forskningsprosjekter av Prof. Dr Odd Steffen Dalgard (faglig ansvarlig), psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og psykolog Trygve A. Børve.

KURS I MESTRING AV BELASTNING



Friskliv- og mestringssenteret
Eidsvoll

Besøksadresse:
Gladbakkveien 72
2070 Råholt

Tlf:
66107460 / 66107461
Rita: 45 63 63 26
Karianne: 45 63 63 58



MÅLGRUPPE FOR KIB:

KIB er utarbeidet for personer som ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger knyttet til både arbeid og privatliv.

Det kan være:

Ulike belastninger som trengs å mestres og aksepteres på best mulig måte.

Utbrenthet

Stress

Nedstemthet/ depresjon

KURSETS INNHOLD

Dette er et kurs som er bygd på kognitiv, sosial læringsteori. Kursdeltagerne undervises i å bli oppmerksom på tankene sine og å se sammenhengen mellom tanker og følelser. Du lærer å vurdere og endre dine negative tolkninger av det som skjer samt å kjenne igjen og forandre negative mønster på tanker og handlinger. Det er en anerkjent metode som er egnet til å gi hjelp.

Kurset er bygd opp på 10 samlinger, hver på 2 1/2 time.

Kursdeltagerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønstret på tanker og handlinger hvor fokuset er å finne løsninger for å unngå eller bedre nedstemthet eller depresjonsfølelse . Hjemmearbeidet er en viktig del av kurset.



PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Kurset blir ledet av godkjent KIB – kurs instruktør .

Kursdeltagerne kan henvises til kurset fra sin fastlege / annet helsepersonell eller selv ta direkte kontakt med Frisklivssentralen.

