



# *KIB – Kurs i belastningsmestring for pårørende Høsten 2017*

*PIO-Pårørendesenteret i Oslo tilbyr i samarbeid med Sens, KIB-kurs for deg som har behov for å bedre evnen til å mestre belastninger knyttet til det å være pårørende.*

*Hva som oppleves som belastning 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 stressaksjoner. På kurs i mestring av belastning, som er lagt opp som undervisning, lærer deltakerne en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å mestre belastninger knyttet til både arbeid og privatliv.*

PIO-Pårørendesenteret i Oslo har tidligere avholdt 7 KIB-kurs for pårørende. Evalueringene viser at kurset bidro til å styrke pårørendes mestringsevne i forhold til situasjoner de står i over tid. Pårørende melder tilbake at de har lært modeller og teknikker, og fått med seg en verktøykasse som hjelper dem til å håndtere belastninger på en mer hensiktsmessig måte.

## **Målet med KIB-kurset:**

Identifisere belastninger - Gjenkjenne signaler på overbelastning - Forebygge overbelastning  
Videreutvikle egen mestringsevne – Lære teknikker og metoder for å bedre kunne håndtere belastning. Målsettingen med kurset er å forebygge sykefravær og styrke den enkeltes mestring av helse, arbeid og privatliv slik at dette oppleves mer kontrollerbart og håndterlig.

## **Kursets oppbygging og gjennomføring:**

Kurset går over ti ganger, de åtte første gangene én gang i uken. De to siste gangene er oppfølgingsmøter og datoene vil bli satt i fellesskap. Kurset varer i 2,5 timer hver gang. Maks 15 deltagere på kurset.

## **Møtedatoer og tid kurs høsten 2017**

11.oktober	16:30-19:00
18.oktober	16:30-19:00
25.oktober	16:30-19:00
1.november	16:30-19:00
15.november	16:30-19:00
22.november	16:30-19:00
29.november	16:30-19:00
6.desember	16:30-19:00



### **Om kurslederne:**

KIB-kurset er ledet av to godkjente KIB-kursledere som er tilknyttet Sens, Arbeid og Inkluderingsbedrift.

Kursholder Håkon Vaage er sertifisert kursholder i KIB og KID og jobber som fagansvarlig i Sens. Han har en Mastergrad i psykologi og har nå påbegynt videreutdanning i kognitiv terapi. Han har god erfaring med bruk av kognitive teknikker og kognitiv trening gjennom veiledning og som kursholder i KID og KIB kurs.

Anita Johansen Deschington er sykepleier med videreutdanning i psykisk helse. Hun har 13 års erfaring med arbeid innen psykisk helse, og jobber i dag som arbeidskonsulent på Sens. Anita jobber daglig med veiledning i bruk av kognitive teknikker og har inngående kjennskap til innholdet i KID/KIB.

**Sted for kurset:** PIO-senteret, Hammersborg torg 3, 0179 Oslo

**Påmelding:** [post@piosenteret.no](mailto:post@piosenteret.no) eller tlf.: 21 52 53 53

Alle kursdeltakerne vil bli innkalt til en forsamtale ved PIO-senteret før de får bekreftet plassen. Hensikten med forsamtalet er å informere om rammene for kurset og vurdere om dette tilbudet kan være til nytte for den enkelte.

**Egenandel for kurset:** kr 1000 for medlemmer av LPP Oslo/PIO-senteret.

### ***Teoretisk grunnlag:***

*KIB er basert på kognitiv atferdsteori, hvor metoden er basert på sammenhengen mellom egne tanker, problemforståelse og problemløsning. Kurs i mestring av belastning (KIB) er utviklet av psykolog Trygve A. Børve, psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og professor i psykiatri Odd Steffen Dalgard. Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Belastning(KIB) på hjemmesiden til Rådet for Psykisk Helse ([www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)).*



### **Kommentarer fra tidligere KIB kurs:**

Jeg har fått mest utbytte av å få nye perspektiver på ting. ABCD teknikken var bra, jeg opplever å ha blitt mer bevisst på egne prosesser.

Kurset var klart og tydelig gjennomført. Bra å se at vi ikke er alene om å stå med store belastninger over tid. Jeg ville gjerne ha hatt dette kurset over en lengre periode. Det følte trygt å snakke om egne begrensninger og belastninger i gruppen

Jeg har hatt mest utbytte av å få treffe andre. Jeg har fått mer forståelse av egen situasjon. Fint med fokus på endring og mestring i forskjellige situasjoner. Fint å høre eksempler fra andre i gruppen.

Jeg har hatt mest utbytte av nye måten å tenke på og bevissthet rundt dette. Fint å høre andre i liknende situasjoner. Fint med fokus på å endre på ting i livet.

Jeg har hatt mest utbytte av bevisstgjøring og gjennomgang av temaet selvhevdelse.

Jeg fikk kartlegge, innse og akseptere hvordan overbelastning påvirker mine tolkninger og handlinger. Det var et fellesskap i gruppen og en god gruppedynamikk

Jeg hadde mest utbytte av bevisstgjøring i forhold til leveregler jeg har, og mine negative tanker som begrenser meg.