



Studieplan nr. 15912: KIB-kurs (mestring av belastning)

Minst 4 deltakere

4–25 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H)

K- deltakerne skal få kunnskap til å regulere og mestre belastninger og stress

K- deltakerne skal få kunnskap i å kjenne signalene på overbelastning

K- deltakerne skal få kunnskap i å forebygge overbelastning, identifisere belastninger, videreutvikle egen mestringsevne og bruke teknikker og metoder for å bedre kunne håndtere overbelastning

F- deltakerne skal få bedre ferdigheter i å mestre sine utfordringer i dagliglivet

H- deltakerne vil etter kurset ha større selvinnsikt og sammenligne egne tanker, problemforståelse og problemløsning

H- deltakerne vil etter kurset oppleve større mestring av sin egen belastning

Målgruppe

LPPs medlemmer, dvs. pårørende til psykisk syke personer

Kursinnhold

Kurset er utviklet for å hjelpe mennesker til å bedre evnen til å regulere og mestre belastninger og stress

På kurset lærer en å kjenne signaler på overbelastning, hvordan forebygge overbelastning, identifiserer belastninger og videreutvikle egen mestringsevne

Lære teknikker og metoder for å bedre kunne håndtere overbelastning

Kurset er basert på kognitiv atferdsteori, hvor metoden er basert på sammenhengen mellom egne tanker, problemforståelse og problemløsning

Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset kan kjøres som halvdagskurs i flere samlinger eller etter et ønsket antall timer over en lengre periode

Kurset legges opp med en blanding av undervisning, erfaringsutveksling og hjemmeoppgaver mellom hver samling

Nettbasert undervisning

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluerer underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

KIB-kurs sertifisert, eller annen med god kjennskap til pårørende og pårørendes rolle, belastning og ansvar