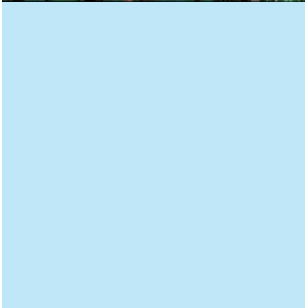




KVINNHERAD  
KOMMUNE

**KiB**

**Kurs i mestring  
av belastning**





Kurs i meistring av belastningar (KiB) er basert på kognitiv teori og har dokumentert effekt. Kurset passar for vaksne som opplever auka belastningar i kvardagen. Belastningane kan vera knytt til privatliv, helse eller arbeid, der målet for kurset er å styrkja evna til å handtera desse. Deltakarar må ha motivasjon til å delta i gruppesamlingar, reflektera over eigen livssituasjon og jobba med oppgåver mellom samlingane.

### **Praktisk informasjon:**

Kurset blir gjennomført to gongar i året med oppstart februar og september. Kurset går over 12 veker med 10 møtedagar à 3 timar, med inntil 12 deltakarar.

For påmelding ta kontakt sjølv med kurshaldarane eller få tilvising frå fastlege eller anna helsepersonell du har kontakt med. Før kursstart blir du kalla inn til uformell samtale for informasjon og avklaring om kurset passar for deg og din situasjon.

Kurset kostar 700 kr. Dette dekkjer kursbok du får og kan nytte i etterkant av kurset. Kostnaden inngår ikkje som eigenandel på frikort.

Det er mogleg for å få sjukmelding for å delta på kurset.



KVINNHERAD  
K O M M U N E

## Kontaktinformasjon til kurshaldarar

Ingvild Marie Hilde

Tlf: 953 01 132

E-post: [ingvild.marie.hilde@kvinnherad.kommune.no](mailto:ingvild.marie.hilde@kvinnherad.kommune.no)

Ann Helen Aasen

Tlf: 903 61 503

E-post: [ann.helen.aasen@kvinnherad.kommune.no](mailto:ann.helen.aasen@kvinnherad.kommune.no)

Renate Hovland

Tlf: 489 94 336

E-post: [renate.hovland@kvinnherad.kommune.no](mailto:renate.hovland@kvinnherad.kommune.no)

Laila Håvik

Tlf: 474 87 764

E-post: [laila.havik@kvinnherad.kommune.no](mailto:laila.havik@kvinnherad.kommune.no)

Vi har teieplikt både når du tek kontakt i førevegen og som kursleiarar.

Vi rår til å ikkje sende sensitive opplysningar på e-post.



KVINNHERAD  
K O M M U N E



Visste du at dette berre er nokre av dei mange lærings- og meistringskursa som Kvinnherad kommune tilbyr?

Sjå nettsida vår [www.kvinnherad.kommune.no](http://www.kvinnherad.kommune.no) for meir informasjon om desse kursa og andre kurs (søk Frisklivssentralen).

Kvinnherad kommune nyttar også den digitale aktivitetskalenderen Friskus til å spreie informasjon om våre tilbod. Her finn du også mykje anna aktuell aktivitet frå frivillige lag og organisasjonar.

Sjekk det ut og vel Kvinnherad som kommune!

[www.friskus.com](http://www.friskus.com)