



Kristiansand  
kommune

# KIB – Kurs i belastningsmestring

Å mestre belastning og stress i vanskelige perioder





**KJENNE SIGNALER  
FOREBYGGE  
UTVIKLE MESTRINGSEVNE**

---

**Kontakt oss i Drop-in:**

**Telefon:** 46 44 11 73

**E-post:** [post.lavterskel.livsmestring@kristiansand.kommune.no](mailto:post.lavterskel.livsmestring@kristiansand.kommune.no)

**Er du i en utfordrende livssituasjon? Er du utsatt for mye stress? Eller er du pårørende til noen som er alvorlig syk? Da kan KIB-kurs være noe for deg.**

Hensikten med kurset er å lære metoder og teknikker som kan benyttes for å bedre mestring av belastning knyttet til arbeids – og privatliv. I løpet av kurset er målet at du skal kunne gjenkjenne signaler på og forebygge overbelastning, samt utvikle egen evne til å mestre belastning.

### **Hva går kurset ut på?**

Underveis lærer du å bli oppmerksom på tankene dine og å se sammenhengen mellom tanker og følelser. Du lærer å kjenne igjen og forandre uhensiktsmessige tankemønstre og handlinger. Du får innblikk i teknikker og verktøy for å håndtere stress, og hjelp til å bruke disse i praksis. Du trenger ikke dele personlige ting, med mindre du ønsker det.

### **Kurset går over 10 ganger, 1 dag i uken, 2,5 timer hver gang.**

Det er 8-14 deltakere på hvert kurs. Før kurset blir du tatt inn til en forsamtale for å få mer informasjon og finne ut om kurset er det rette tilbudet for deg.

Du er velkommen til å kontakte oss per telefon eller mail om du ønsker å delta på kurs, eller trenger mer informasjon!

Vennlig hilsen Drop-in teamet



Kristiansand  
kommune

Postboks 4  
4685 Nødeland  
Tlf: 38 07 50 00  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no)

November 2022/Rev. 2

## Drop-in

### Besøksadresse:

Gyldenløvesgate 23, 4611 Kristiansand

*Vi holder til første dør til venstre  
etter hovedinngangen til NAV.*

### Telefon:

46 44 11 73