



KURS I BEKYMRINGSMESTRING

Kurslederopplæring i Kurs i Bekymringsmestring

Sortland 24. - 28. oktober 2022

Liker du å undervise? Har du helsefaglig eller sosialfaglig høgskole eller universitetsutdanning? Arbeider du med mennesker som er plaget av vedvarende angst og bekymringer? Da er dette kurset for deg!

Kurslederopplæringen er for psykologer, psykiatere, psykiatriske sykepleiere, og andre med relevant helsefaglig eller sosialfaglig høgskole eller universitetsutdanning. Kurset bygger på elementer fra metakognitiv terapi, mindfulnessbaserte terapiformer, og emosjonsfokuserede terapiformer, og det er en fordel å kjenne til én eller flere av disse retningene.

Forkunnskaper om de ulike terapiretningene kurset bygger på er imidlertid ikke et krav, da alt vil bli gjennomgått og forklart på kurslederopplæringen. Dersom du ikke er psykolog, psykiater eller psykiatrisk sykepleier, men likevel vurderer å ha relevant utdanning og arbeidserfaring, kan denne opplæringen være til god nytte for deg i ditt arbeid.

Det er et stort behov for gode behandlingstilbud for personer som strever med angst, bekymringer og stress i sin hverdag. Forekomsten av angsttilstander og stressrelaterte plager er høy, og Kurs i Bekymringsmestring er laget for personer som opplever denne typen problematikk. Kurset ble i utgangspunktet laget som et behandlingstilbud for generalisert angstlidelse, men det brukes nå i en betydelig bredere forstand, og vi ser at det har positiv effekt på tvers av diagnoser, samt som forebyggende tiltak for personer med stressrelaterte plager som enda ikke innfrir kriteriene for en diagnose.

Kurset ble utviklet i 2015 av psykologene Serina Vorland og Eirik Jørgensen Sollie. Serina arbeidet da som psykolog i Haugesund kommune, og opplevde at behovet for hjelp knyttet til angst og stressrelaterte plager var langt større enn hva den kommunale psykiske helsetjenesten kunne dekke gjennom å tilby individualterapi. Ønsket om å kunne hjelpe flere med denne typen vansker på én gang dukket dermed opp, og slik ble Kurs i Bekymringsmestring til. Med Kurs i Bekymringsmestring kunne man hjelpe opp til 25 personer med stressrelaterte plager og angstproblematikk på 25 timer, noe som var en god utnyttelse av psykologressursen i kommunen.

Resultatene og tilbakemeldingene er svært gode. Deltakerne viser betydelig nedgang i generelt symptomtrykk, angstsymptomer og depresjonssymptomer etter fullført kurs, målt ved bruk av standardiserte kartleggingsverktøy. De kvalitative tilbakemeldingene deltagerne

gir er også svært gode, hvor mange forteller om betydelige endringer i hvordan de har det, og at de har fått en mer avslappet hverdag.

Kurset brukes i kommunale psykiske helsetjenester, i skole- og studenthelsetjenester, ved ulike DPS, i tverrfaglig spesialisert rusmiddelavhengighets behandling, for arbeidssøkere i NAV, og i privat regi av helsepersonell som driver for seg selv. Kurset brukes i hovedsak som et kurs, et undervisningsopplegg for opptil 25 personer om gangen, men noen har valgt å bruke det i mindre grupper og i individualterapi.

Tidligere deltakere på kurslederopplæringen har utelukkende gitt kurslederopplæringen terningkast seks og fem, med et snitt på hele 5,7! De ville alle anbefalt kurslederopplæringen til andre, og de rapporterte alle at de følte seg bedre i stand til å hjelpe personer med angst og stressrelaterte plager etter fullført kurs! Mange har også gitt tilbakemeldinger om at de har blitt bedre kjent med seg selv og egne måter å tenke og føle på gjennom å fullføre kurslederopplæringen.

Formål Lære opp kursledere som deretter kan holde kurs i egen kommune, virksomhet eller foretak.

Målgruppe Målgruppen for kurslederopplæringen er psykologer, psykiatere, psykiatriske sykepleiere, og andre med relevant helsefaglig eller sosialfaglig høgskole eller universitetsutdanning. Det anbefales at man er to eller flere personer fra hver kommune, virksomhet eller foretak som gjennomfører kurslederopplæringen, og at man er to kursholdere som arbeider sammen når man etter opplæringen starter opp eget kurs.

Innhold Kurs i Bekymringsmestring består av 10 samlinger på 2,5 timer.

Kurslederopplæringen foregår over fem intensive og sammenhengende dager, hvor vi vil gå gjennom to samlinger hver dag. På kurslederopplæringen vil du lære kurset gjennom å selv få erfare hvordan det er å delta på de forelesningene som du senere selv skal holde når du holder Kurs i Bekymringsmestring. I tillegg vil det bli tid til øvelser, refleksjoner og tips til selve kurslederrollen.

I tillegg til opplæringen på dagtid (fra kl.09.00 – 15.30), er det anbefalt at kursdeltakerene bruker tid til å forberede seg til neste dag ved å på kveldstid gå gjennom det samme hjemmearbeidet som deltakerne på Kurs i Bekymringsmestring får. Hver deltaker får sin egen kursbok. Det anbefales derfor å sette av 1 – 2 timer på kveldene i kursuken for å få maksimalt utbytte av kurset. Erfaringsmessig er det lettest for de som er tilreisende og som overnatter på kursstedet å finne tid til dette.



Kurslederopplæring i Kurs i Bekymringsmestring består av følgende tema:

- Hva er Kurs i Bekymringsmestring?
- Hva er angst og stress?
- Hva er det egentlig vi gjør når vi bekymrer oss?
- Er det at du bekymrer deg utenfor din kontroll?
- Hvilke opplevelser forsøker du å unngå?
- Er det mulig å utsette det å bekymre seg?
- Er det nyttig å bekymre seg?
- Hvordan kan du effektivt løse problemer? _
- Hvordan kan du gi slipp på bekymringer?
- Test deg selv: Er du en aktiv eller en passiv kursdeltager?
- Er du villig til å tåle uforutsigbarhet og usikkerhet?
- Hvordan kan dine tolkninger påvirke hva du føler og gjør? _
- Hvilke tankefeller går du i?
- Hvilke belastende hendelser har du med deg?
- Hvilke antagelser har du om deg selv og verden?
- Hvordan kan du utfordre dine antagelser om deg selv og verden?
- *Er du eller gjør du?*
- Hvordan være til stede her og nå gjennom oppmerksomt nærvær?
- Hvordan kan pusten hjelpe deg med å falle til ro?
- Hva kan følelsene dine fortelle deg?
- Flykter du fra følelsene dine?
- Hvordan kan du komme mer i kontakt med følelsene dine?
- Hvordan være sunt selvhevdende?
- Hvordan kan du bli mer glad i deg selv?
- Hvordan finne takknemlighetens gave?
- Hva har du lært?
- Hva vil du arbeide med videre?
- Hvordan gjennomføre en oppfølgingsamling?

Etter kurslederopplæringen: Det er anbefalt at kursdeltakerne holder eget kurs kort tid etter gjennomført kurslederopplæring, for å bruke den nye kunnskapen og integrere teori og praksis raskest mulig. Det tilbys veiledning og videre oppfølging for å komme i gang med egne kurs.