



RISØR KOMMUNE

# Erfaringer med å holde KIB- kurs i Risør

## Fagdag for Frisklivssentralene, desember 2017

v/ Christine Sønningdal  
Fysioterapeut/Folkehelsekoordinator  
Risør kommune

  
FRISKLIVSSENTRALEN

**Vi skal vokse**

- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet





RISØR KOMMUNE

# Agenda

- Hva er KID og KIB
- KIB i Risør- bakgrunn og erfaringer
- Evaluerte resultater av kursene
- Videre planer

**Vi skal vokse**

*- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet*





RISØR KOMMUNE

# KiD og KiB

Kurs i mestring av depresjon (KiD) og KiB (kurs i mestring av belastning) og tilhørende opplæringsprogram er utviklet og skrevet av psykolog Trygve Arne Børve, i samarbeid med sykepleier/forsker Anne Nævra og professor Odd Steffen Dalgaard.

Kurs i mestring av depresjon (KiD) er et forskningsbasert forebyggende og behandlende tiltak for personer som sliter med nedstemthet eller mild/moderat depresjon. Metoden er utprøvd og evaluert i flere land. Kursene er lagt opp som undervisning hvor deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell knyttet til depresjon. Deltakerne lærer teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre som vedlikeholder og forsterker nedstemtheten/depresjonen. (Helsedirektoratet 2017)

KiB (Kurs i mestring av belastning) er i det store og det hele det samme tiltaket, men har noe annerledes innhold og favner flere problemstillinger.



**Vi skal vokse**

*- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet*



# Mer om kurset

- **Målgruppe:** Personer som ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger knyttet til både privatliv og arbeid.
- **Tegn/symptomer på overbelastning :**Hva som oppleves som en belastning er individuelt, men det kan betegnes som en ubalanse mellom det man makter, trenger eller forventer, og den opplevde situasjonen. Tegn på overbelastning kan være tretthet, utmattelse og vansker med konsentrasjonen, muskelspenninger og smerter, negativt selvbilde og tristhet, raskere irritert og problemer med søvn og uro.
- **Hva går kurset ut på?** Metoden er basert på kognitiv teori, som vektlegger sammenhengen mellom egne tanker, følelser , kroppslige reaksjoner og handlinger.
- Kursdeltakerne undervises i å bli oppmerksom på tankene sine og å se sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger. Ved å gjenkjenne og endre uheldige mestringsmåter, lærer man en mer hensiktsmessig måte å løse problemer på. Man får en del verktøy for å bryte med den negative sirkelen.
- Kurset er ikke ment som terapi, men skal gi deltakerne mulighet til selv å påvirke sin situasjon. Dette gjøres både ved aktiv deltakelse i kurset og med hjemmeoppgavene mellom samlingene.

(Kurs-bok KiB 2010)



## Hvordan begynte vi i Risør? Samtale med kursholder:

«Det kom ny kunnskap om den gode effekten av kognitiv terapi. Vi hadde stor pågang av personer med angst og depresjon, og vi ble derfor først instruktør i KID kurset. Vi ble instruktører gjennom Fagakademiet.

«Vi fant raskt ut at grupper har en positiv effekt i seg selv- møter andre i samme situasjon, kommer ut av isolasjon og inn i fellesskap, knytte nye vennskap m.m. Ble etter ble vi oppmerksomme på KIB kurset som favner flere. Er mer forebyggende mot utbrenthet, depresjon, psykosomatiske tilstander (muskelspenninger/smerter m.m.)»

«Å jobbe forebyggende er veldig givende. Være med å snu en negativ utvikling. Hjelp folk til å få innsikt i hva som skjer, både mentalt og kroppslig, og få verktøy for å hindre sykdomsutvikling. Løse opp i fastlåste tankemønstre, vise at man kan påvirke sin egen situasjon. Det er mye humor på kurset, og folk kjenner seg igjen i situasjonsbeskrivelser og hva de tenker om seg selv.»

«Det kan virke som det er blitt litt lavere terskel for å melde seg på kurs. Mange blir rekruttert av de som har gått der før, og som anbefaler det videre. En felles tilbakemelding etter at de har truffet hverandre første gang er : «de var jo helt normale vanlige folk»- det er jo litt ekstra skummelt å melde seg på kurs i en liten by der «alle kjenner alle»

Vi har absolutt lyst til å fortsette med dette.»



# Tilbakeblikk

- Det første KiB- kurset våren 2014
- Årlige kurs
- Samarbeid mellom psykisk helse og Frisklivssentralen.
- 2 psykiatrisk sykepleiere som er sertifiserte instruktører er kursledere. Åsne Johansen og Svein Andresen.
- Viktig med Frisklivssentralen som ramme
  - for å kunne prioritere dette i kommunen (ressurser og prioriteringer).
  - i forhold til terskel for å begynne/melde seg på .

FRISKLIVSSENTRALEN



## Veileder for kommunale Frisklivssentaler (2016)

### 3.7.1 Psykiske plager

Å delta i frisklivssentralens tilbud kan fremme psykisk helse og livskvalitet gjennom positive levevaner, opplevelse av mestring og økt evne til å takle belastninger. Det vil også kunne styrke sosiale nettverk (16).

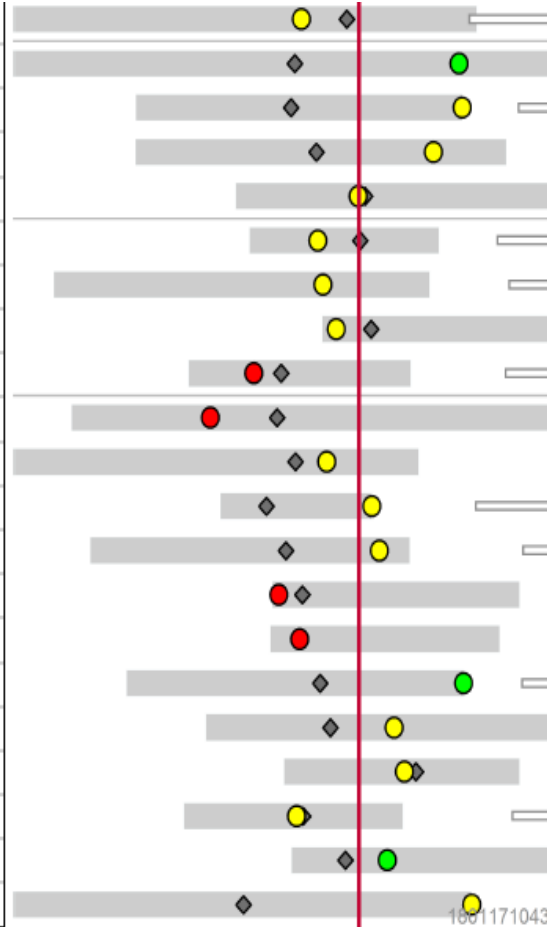
#### 3.7.1.1. Kurs i mestring av depresjon og belastninger

Det anbefales å tilby hjelp til brukere som har lettere psykiske plager og belastninger i form av Kurs i mestring av depresjon (KiD) og Kurs i mestring av belastning (KiB). KiD og KiB er evaluert og prøvd ut i Norge med god effekt (61;62). Kursene anbefales av Folkehelseinstituttet som et av de viktigste forebyggende tiltakene ved mild til moderat depresjon (63). Kursene reduserer depressive symptomer hos både ungdom og voksne. Deltakerne har 38 prosent mindre sannsynlighet for å utvikle alvorlig depresjon sammenlignet med dem som ikke deltar på kurs (64;65).



# Bakgrunn: Folkehelsebarometeret Risor 2017 (Fhi, 2017)

Skole	14	Fortrolig venn, Ungdata 2016	88,9	89,7	89,9	prosent (a,k)
	15	Trives på skolen, 10. klasse	88	84	85	prosent (k)
	16	Laveste mestringsnivå i lesing, 5. kl.	19	27	24	prosent (k)
	17	Laveste mestringsnivå i regning, 5. kl.	21	28	25	prosent (k)
	18	Frafall i videregående skole	23	23	23	prosent (k)
Levevaner	19	Lite fysisk aktiv, Ungdata 2016	16	14	14	prosent (a,k)
	20	Overvekt inkl. fedme, 17 år	23	23	22	prosent (k)
	21	Alkohol, har vært beruset, Ungd. 2016	14	12	12	prosent (a,k)
	22	Røyking, kvinner	13	12	9,1	prosent (a)
Helse og sykdom	23	Forventet levealder, menn	77,1	77,7	78,5	år
	24	Forventet levealder, kvinner	82,7	82,4	83,0	år
	25	Utdanningsforskjell i forventet levealder	4,8	5,6	4,9	år
	26	Fornøyd med helse, Ungdata 2016	72	69	71	prosent (a,k)
	27	Psykiske sympt./lid, primærh.tj., 15-29 år	188	175	146	per 1000 (a,k)
	28	Psykiske sympt./lid, primærh.tj.	169	168	146	per 1000 (a,k)
	29	Muskel og skjelett, primærhelsetjenesten	244	275	266	per 1000 (a,k)
	30	Hjerte- og karsykdom, beh. i sykehus	15,9	17,4	16,7	per 1000 (a,k)
	31	Type 2-diabetes, legemiddelbrukere	32	32	35	per 1000 (a,k)
	32	Lungekreft, nye tilfeller	72	70	57	per 100 000 (a,k)
	33	Antibiotikabruk, resepter	341	400	379	per 1000 (a,k)
	34	Vaksinasjonsdekning, meslinger, 9 år	96,3	93,4	94,8	prosent







# Organisering 1

- Valgte KIB fremfor KID, fordi det favner flere og kan være noe lettere å arrangere i starten.
- 12 deltagere per gang.
- Kurset har gått over 8 tirsdagskvelder, fra kl. 18-20. I tillegg kommer to oppfølgingskvelder.
- Kurslokaler vis a vis psykisk helse og frisklivssentralen.
- Det serveres kaffe, te, frukt og kjeks.
- Det må meldes fra om fravær
- Kr 500 i egenandel, dette dekker kursboka.
- Økonomi



## Organisering 2

- Alle må ha en forvernsamtale med kursholderne.
- Først etter denne samtalen vet man om man får plass.
- Passer ikke ved alvorlig depresjon  
(det kan gjøres en BDI skåre i forvernsamtalen)
- Man må også være så frisk at man kan møte opp, og fungere i gruppe. Man trenger ikke være veldig deltagende.
- Gruppesammensetningen er også av betydning
- Flest kvinner melder seg på. Vi har forsøkt å få med 2 menn hver gang.





RISØR KOMMUNE

# Forarbeid

Før det første kurset, lagde vi en plan med tidsfrister. Første gangen gikk det vel 2 måneder fra den første planleggingen til kurs- start.

En stund før dette: Melde seg på kursholderkurs, vikar for kursholderne på dagtid? booke oss inn på legemøte

10 uker før oppstart: Sette dato, kurssted og tid, gjøremål for kurset. Bestille materiell/kursbøker

9 og 8: Møte med legene, brosjyrer, mm

7: Informasjonsarbeid (annonse i avis, plakat, Facebook)

6 og 5: Påmelding og booke timer til forvernsamtaler

4 og 3: Forvernsamtaler

2 og 1: Diverse

Uke 0: Oppstart.

**Vi skal vokse**

- gjennom å tilby nye og spennende aktiviteter

De påfølgende kurs har gått mye raskere å organisere.





RISØR KOMMUNE

# Etterarbeid

- Kort journalnotat i etterkant
- Gå gjennom evalueringsarkene
- Organisering. Hvordan var de praktiske rammene?
- Flere kurs?
- Datoer for neste kurs

**Vi skal vokse**

*- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet*





# Evaluering

- Alle kursene har vært fullbooket.
- Vi erfarer å nå ønsket målgruppe.
- Kurslederne opplever at gruppedeltagerne støtter hverandre.
- Kurslederne opplever også dette som meningsfullt arbeid.
- Lite frafall.

Evalueringsskjemaene viser alt i alt at deltagerne er svært fornøyd.

- De aller fleste svarer å ha blitt bevisst egen mestringsstil, og fått verktøy til å mestre bedre.
- Mange skriver at fellesskapet er viktig, møte andre i lignende situasjon. Noen har fortsatt å møtes på eget initiativ.
- Mange rapporterer at de har fått redusert depresjon/tristhet og mindre angst.



## Videre planer.

- Det er vårt ønske og plan å fortsette ett årlig KIB kurs, så lenge det er pågang.
- Det settes med stor sannsynlighet også opp et KID- kurs våren 2018. Dersom dette ikke går «i boks», blir det våren etter.



RISØR KOMMUNE

# Takk for meg!

Kontaktinfo:

Christine K. Sønningdal

Frisklivssentralen i Risør

[Christine.kasin.sonningdal@risor.kommune.no](mailto:Christine.kasin.sonningdal@risor.kommune.no)

Tlf: 94508396

FRISKL(VS)SENTRALEN

Risør kommune

**Vi skal vokse**

- gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet

