

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal lavterskel helsetjeneste. Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning nødvendig, du kan selv ta kontakt med oss.

Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

Tjenesten tilbyr:

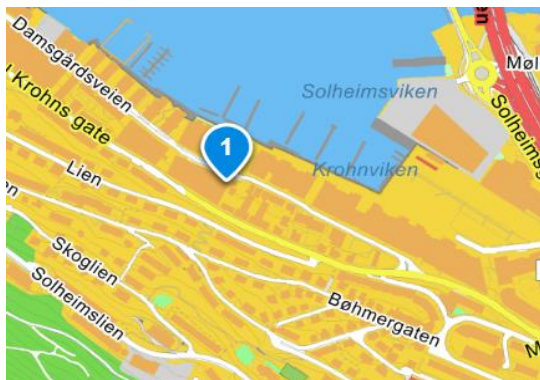
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Utendørstreningen Finn formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde
- Kommunale frivillighetssentraler

Som helsetjeneste har Frisklivssentralen journalplikt.

Ta gjerne kontakt med oss!



Kontakt oss

Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen

Telefon: 53 03 53 80

frisklivssentralen@bergen.kommune.no

Kontortid: 0800 - 1500

Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid.

«Frisklivssentralen i Bergen»



FRISKLIVSSENTRALEN

Mestringskurset Tankevirus



bilde/illustrasjonsfoto: A-magasinet



BERGEN
KOMMUNE

HVEM ER KURSET FOR

«Tankevirus» er et mestringskurs for voksne som sliter med negative tanker. Kurset er utviklet av norske psykologer og forskere, og er basert på grunnprinsipper fra metakognitiv og kognitiv atferdsterapi.

Kurset består av en populærvitenskapelig programserie i tre deler samt verktøy og øvelser som gir deg trening i å bruke kunnskapen fra programserien i eget liv.

Kurset passer for de som ønsker å bli mer oppmerksom på egne tanker, alminneliggjøre de og finne noen knagger å henge uro og bekymringer på.

**«Et konsept som helsenorge –
Eller kanskje vi skal si det
Norske folk – trenger!»**

Tone Granaas, Juryleder Helseprisen 2016

OM KURSET

Kurset presenterer negative tanker som ulike tankevirus som kan behandles med psykologiske vitaminer.

1. **Ditt psykologiske immunforsvar** presenterer grunnleggende psykologisk kunnskap om oppmerksomhet og tanker
2. **Tankevirus** går gjennom fem ulike tankevirus ved hjelp av morsomme og gjenkjennelige eksempler
3. **Psykologiske vitaminer** tar deg steg for steg gjennom hvordan du kan gå frem for å bekjempe tankevirus

«Kurset har gjort meg mer oppmerksom på tankevirus, og gitt meg verktøy for å snu om på tankene»

Deltaker

PRAKTISK INFORMASJON

Kurset er ikke et terapikurs for å mestre nedstemthet eller depresjon. Det er heller ikke et forum for å bearbeide sorg eller tunge følelsesmessige belastninger. Det kan likevel styrke deg i møte med slike belastninger – og virke forebyggende.

Dette kurset kan tilpasses målgrupper og bestilles til ferdigrekrutterte grupper.

Kurset kan gjennomføres over 3 samlinger på 2 timer eller som en heldagssamling

Alle forespørsler angående pris, varighet og muligheter ønskes mottatt på epost.

frisklivssentralen@bergen.kommune.no

Med forbehold om endringer