

Frisklivssentralen

er en kommunal lavterskel helsetjeneste, hvor målet er å fremme helse og forebygge sykdom. 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.

Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for kreftrammende og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre >80 år
- Utendørstreningen Finn Formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og Stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde



KONTAKT OSS

Vi har kontortid fra kl. 09:00-15:30



Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen



408 19 922



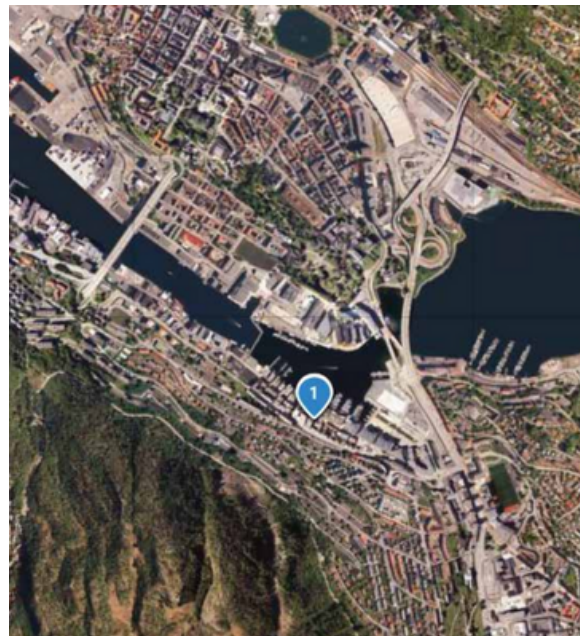
Frisklivssentralen@bergen.kommune.no



Frisklivssentralenibergen



Frisklivssentralen i Bergen



Tankevirus

Vær perfekt Verdiløs Uro

V Ikke god nok Tenk hvis
a Angst **Bekymring**
n Stress

s K
k e
l i
g **USIKKER**
Negativitet **Virus BEKYMRING**



Katastrofe

Feil



BERGEN
KOMMUNE

Tema og gjennomføring

"Tankevirus" er et mestringskurs for deg 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 i eget liv.

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

Et konsept som helsenorge- eller kanskje skal vi 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 slik belastninger- og virke forebyggende.

Vi tilbyr Tankevirus både digitalt og med fysisk oppmøte. Kurset er over 3 samlinger på 1-2 timer. På digitalt kurs er kursholder synlig med kamera. Deltakere deltar via en chat, hvor en besvarer oppgaver i etterkant av fremvisning av kursvideo.

Påmelding

Du er hjertelig velkommen til å kontakte oss på telefon eller e-post for mer informasjon og påmelding.

Kurset kan tilpasses målgrupper og bestilles til ferdig rekrutterte grupper. Enten over 3 samlinger på 2 timer eller som en heldagssamling. Alle forespørsler relatert til dette ønskes mottatt på e-post.