

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



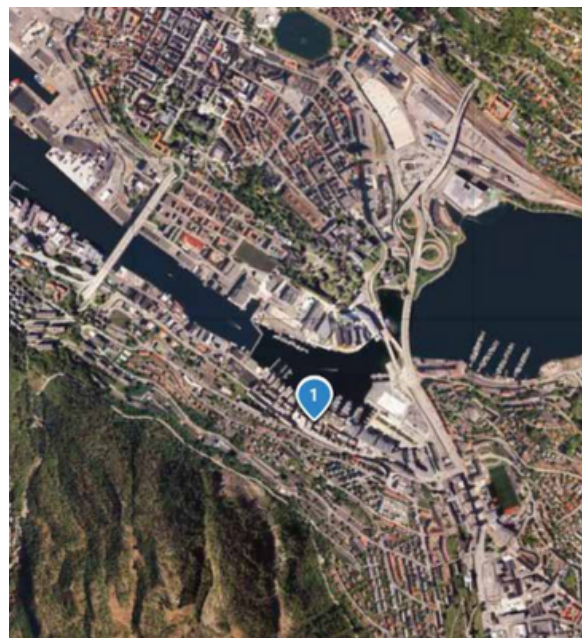
Frisklivssentralen@bergen.kommune.no



Frisklivssentralenibergen



Frisklivssentralen i Bergen



Kurs i mestring av belastning, KIB



© KIB



BERGEN
KOMMUNE

Tema og gjennomføring

Stress og overbelastning kan føre til energitap, angst og/eller nedstemthet. Det kan være et resultat av for stor belastning i arbeidsliv eller familie, sykemelding, utfordrende helse eller vonde opplevelser.



Hva er belastning? Hva er egentlig stress? Hva skjer i kroppen når du er stresset?

Stress kan beskrives som en kroppslig reaksjon på noe du opplever som utfordrende og farlig. Det er ikke belastningen i seg selv som bestemmer at noe er stressende, men hvordan du reagerer på den.

Reaksjoner på overbelastning og stress:

Tretthet, slitenhet, muskelspenninger, søvnvansker, mindre glede, uro og rastløshet, konsentrasjonsvansker og bekymring.

Om kurset

På kurset trener man på å:

- Identifisere og håndtere egne belastninger
- Identifisere tanker om det som er vanskelig og hva de gjør med deg
- Vurdere gyldigheten av tankene
- Få bedre kontroll over hva du skal gjøre når følelsene dine er sterke eller vonde
- Finne aktiviteter som kan flytte oppmerksomheten fra tankene



"Du kan påvirke hvordan du har det gjennom det du tenker og gjør"

"Et svært inspirerende kurs som har gitt meg mange gode teknikker jeg tar med meg videre"

Deltaker

Praktisk Informasjon

Kurset er basert på stressteori og kognitiv atferdsterapi. På kurset lærer du metoder og teknikker for bedre håndtering av stressrelaterte plager og overbelastning i hverdagen.

Kurset inneholder undervisning og refleksjon, samt hjemmeoppgaver og øvelser som bidrar til at du lærer å mestre belastning og stress.



Sted: Frisklivssentralen sine lokaler.
Kurset går over 10 samlinger på 2,5 timer med 12-14 deltakere på hvert kurs.

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

Påmelding til dette kurset skjer i forbindelse med en for-samtale med kursholder.