

## Frisklvs- og mestringsenteret

Frisklvs- og mestringsenteret er en kommunal helsetjeneste som tilbyr oppfølging til personer i **alle aldre** med økt risiko for, eller allerede utviklet sykdom.

### Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

### Tjenesten tilbyr:

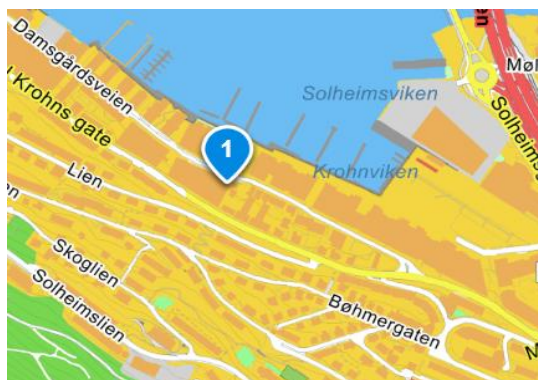
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

### Frisklvs- og mestringsenteret omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Veiledning av sosionom
- Sterk og stødig

Som helsetjeneste har Frisklvs- og mestringsenteret journalplikt.

**Ta gjerne kontakt med oss!**



### Adresse

Frisklvs og mestringsenteret  
**Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen**

### Åpningstider

**Kontortid: 0800 - 1500**  
Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid

### Telefon

530 35 380

### E-post

[frisklvsogmestring@bergen.kommune.no](mailto:frisklvsogmestring@bergen.kommune.no)

### Internett

[www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/frisklvsog-mestringscenter](http://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/frisklvsog-mestringscenter)



Etat for helsetjenester

FRISKLIV:mestring

## Kurs i mestring av belastning, KIB



BERGEN  
KOMMUNE

## OM KURSET

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? Og hva skjer i kroppen når du er stresset?

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

### Noen reaksjoner på overbelastning og stress:

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

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

*Et svært inspirerende kurs som har gitt meg mange gode teknikker jeg kan ta med meg videre*

**DELTAKER**

## På kurset trener du 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 noen aktiviteter som kan flytte oppmerksomheten bort fra tankene

Du kan påvirke hvordan du har det gjennom det du tenker og gjør. Mange er ikke vant til å legge merke til tankene sine.



Gjennom trening kan du identifisere tankene og erfare hvordan de påvirker opplevelsen av situasjonen du er i. Dermed kan du bli flinkere til å legge merke til dem, og ta i bruk ulike teknikker.

## PRAKTISK INFORMASJON

Kurset går over 10 samlinger, og hver samling varer 2,5 timer.

Det er 12-16 deltakere på hvert kurs

Kurset inneholder undervisning og diskusjon med utgangspunkt i kognitiv teori. Etter hver samling får du øvelser og hjemmeoppgaver som bidrar til at du lærer å mestre belastning og stress

For kursavgift og dato se kursplan på hjemmesiden vår

**Sted:** Frisklivs og mestringssenterets lokaler

### Påmelding

Du er velkommen til å ta kontakt med oss på Frisklivs og mestring på telefon eller ved å sende en epost.

I forkant av kurset må alle inn til en samtale der du vil få mer informasjon om kurset, samtidig som kursledere får muligheten til å bli bedre kjent med deg.

Med forbehold om endringer