

e-Tankevirus

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Metoder](#), [Psykisk helse](#)

Date : 18. august 2020



Tankevirus er et mestringskurs som på en humoristisk og gjenkjennbar måte presenterer negative tanker som ulike tankevirus og psykologiske vitaminer som verktøy for hvordan man kan håndtere dem. Tankevirus vant Helseprisen 2016 – for enkelt språk om vanskelige ting. Mer informasjon om kurset og

kursopplæring finner du på tankevirus.no

Under korona-pandemien var det ikke tillatt å holde kurs med fysisk oppmøte. Tankevirus gav oss digital tilgang til e-Tankevirus via plattformen Demio. Frisklivssentralen i Bergen gjennomførte fire e-kurs i perioden, alle med svært gode tilbakemeldinger. For oss som arbeider med forebygging og helsefremming er unge en ønsket målgruppe. Det har vist seg at de unge kan være utfordrende å nå, og vi må derfor komme på banen på deres arena.

I Bergen gjennomfører vi dette gjennom samarbeid med blant annet Ung Arena som igjen har samarbeid med for eksempel utekontakten. Vi har fått gode tilbakemeldinger ved å tilby nettkurs, og det virker som dette er en lavterskel og effektiv måte å nå de unge på og med høy kost-nytte verdi. Det er derfor av stor interesse for oss å kunne ha mulighet til å tilby Tankevirus digitalt.

Generelle tilbakemeldinger vi har fått etter kurset er at det er enklere for mange å ta kurset på nett, i en ellers hektisk hverdag. Man slipper reisevei og forstyrrende elementer. Samt at en god del voksne, i likhet med unge, sliter med angst og ville ikke meldt seg på et kurs med fysisk oppmøte.

Konkrete tilbakemeldinger fra deltakerne:

“Jeg synes det var veldig positivt å ta kurset på nett. Kurset var veldig nyttig, og kjenner at jeg har behov for en bevisstgjøring for meg selv når det kommer til tankevirus. Var også nyttig å se andre sine svar, og godt å kjenne følelsen av at «man ikke er alene». Opplever at jeg nå er mer obs på dette i hverdagen nå, og ser at jeg ofte har tankevirus.” – Mann, rundt 35 år

“Et aldeles festlig kurs. Jeg koste meg hver gang. Veldig flink kursholder og gode illustrasjoner. Først syntes jeg det var litt «barnslig» men så har jeg lært så mye. Tusen takk!” – Dame, 89 år

“Var litt kjekt at det var på nett...lettere for folk med tankevirus” – Jente 16 år

På bakgrunn av våre erfaringer har Frisklivssentralen i Bergen vært i dialog med Tankevirus med forespørsel om videreføring av e-Tankevirus.