



TØNSBERG
KOMMUNE

INFORMASJON

Strever du eller noen rundt deg?



INFORMASJON TIL DEG
SOM SLITER LITT PSYKISK

Psykiske plager?

Strever du eller noen rundt deg? Føler du deg trist, stresset og bekymret? Heldigvis er det mye du kan gjøre selv for å få det bedre. Små endringer i hverdagen kan gjøre stor forskjell, og under finner du snarveier til gode verktøy, kurs og enkle tips og råd.

Helsenorge.no har samlet en rekke gode verktøy på sine nettsider. Skann



QR-koden til venstre, og få full oversikt.

Kursportalen

På kommunens nettsider finnes en oversikt over kurstilbud til voksne over 18 år. Hverdagsglede,



søvnskole, bekymringsmestring og bra mat for bra helse er noen av mulighetene. De fleste kursene er gratis.

Grubl



Vil du bruke mindre tid på grubling og bekymring, men vet ikke hvordan? Da kan Grubl være appen for deg.

Tankevirus

TANKE
VIRUS



Er selvtilliten frynsete og bekymringene hyppige? Kanskje du har en infeksjon? En tankevirus-infeksjon ... Tankevirus er en populærvitenskapelig video-app som inviterer deg til å se på hverdagen din på en ny måte.

Gå10



Gå10 er et enkelt verktøy for deg som trenger mer trim og vil ha litt drahjelp. Gå10 registrerer de minuttene du går – og gir deg ekstrapoeng når du går i friskt tempo.



TØNSBERG
KOMMUNE