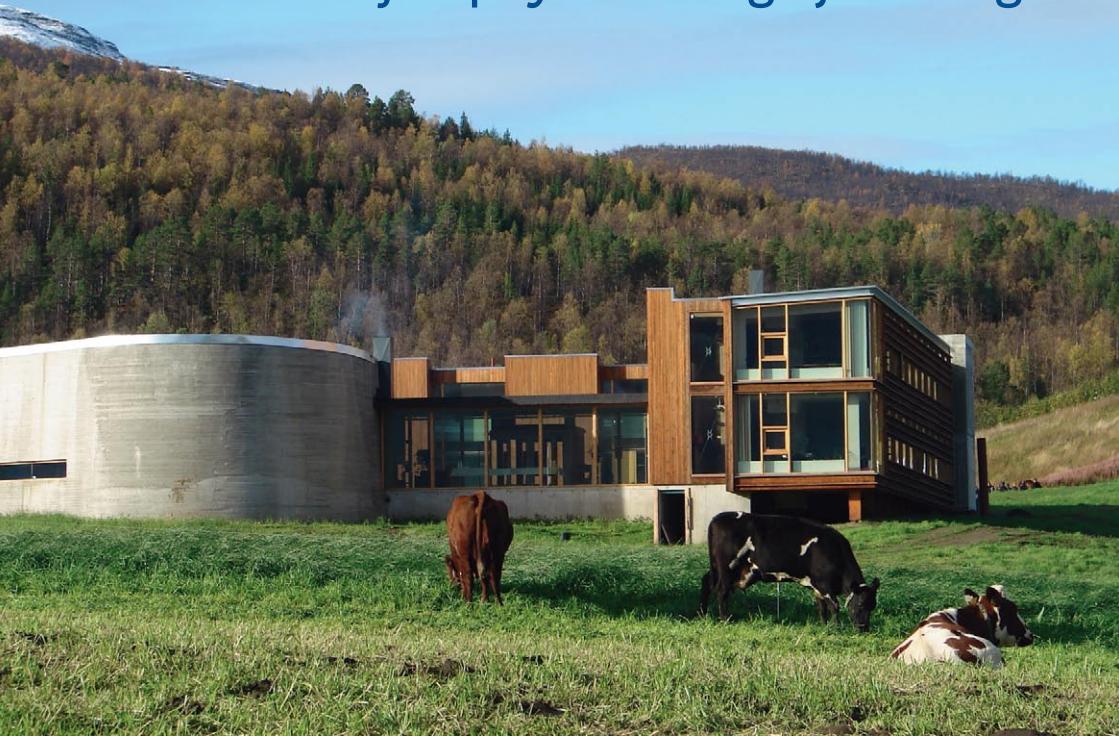




Senter for psykiatri og sjelesorg
Psykiatreja ja sieludikšun guovddáš
Psykiatريان ja sielunhoion keskus

Viken senter for psykiatri og sjelesorg



Sjelesorgenheten

– tilbud om forebygging og utvikling

Ta en pause i hverdagen!



Ønsker du en pause i hverdagen?

Da kan et rekreasjonsopphold på Gjestefløya vår være noe for deg!
Du får mulighet til hvile, fellesskap, undervisning/studier, samtaler og tidebønner i rolige og naturskjønne omgivelser. Alt etter hva du føler behov for.

Gode muligheter for fotturer, turer med sykkel eller kano, og skiturer om vinteren. Innendørs kan du nyte vårt lille badeanlegg med badstue.

Som gjest bruker du tiden som du vil!

Vi tilbyr også retreat. For informasjon, se vår hjemmeside www.vikensenter.no





Påfyll og utvikling er viktig

Kurs og foredrag:

Vi skreddersyr gjerne kurs/foredrag for deg og dine ansatte/kolleger. Dere kan enten ha dette hos oss på Viken senter, eller vi kan komme til dere.

Eksempler på tema for foredrag/kurs:

- Utbrenthet
- Arbeidsmiljørettede tema; motivasjon konflikthåndtering, ledelse og personalomsorg
- Hvordan gi vårt eget liv næring
- Tema relatert til psykisk helse
- Å leve med kronisk sykdom
- De vanskelige følelsene; sorg, skam og sinne
- Nordnorsk tro og kultur
- Hjelperollen
- Kurs i integrativ terapi
- Samlivskurs / PREP
- Åndelige og eksistensielle tema

Samlivskurs

PREP er et kommunikasjonskurs for par.

På et PREP- kurs er det både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, glede, vennskap, utfordringer i dagliglivet, men aller mest om god kommunikasjon.

Målet er å styrke parforholdet ved at man gjenkjenner de konflikter som kan skade forholdet, får verktøy som kan bedre kommunikasjonen og at man prioriterer tid for hverandre.

Samtaler/veiledning

Føles ting litt vanskelig nå? Vi tilbyr individualsamtaler og parsamtaler, enten i forbindelse med rekreasjonsopphold, eller etter avtale. Vi tilbyr også arbeidsveiledning, både for grupper og enkeltpersoner.

Sorggruppe

Har du mistet noen som sto deg nær? Møte med andre mennesker i samme situasjon kan være en god måte å bearbeide sorgen på. Ta kontakt med oss dersom du ønsker å delta i en sorggruppe.



Gjestefløya

Består av 8 enkelt-/dobbelrom med bad, samt koselig kjøkken og stue.

Viken senter innbyr til velvære for kropp og sjel! Våre utmerkede kokker lager god hjemmelaget og næringsrik mat. Du kan virkelig slappe av i vårt badeanlegg der du finner varmtvannsbasseng, badstue og 8 badekar. Vi kan blant annet by på flott turterreng, naturskjønne omgivelser, ørretfiske i Barduelva, sykler, gåstaver, truger, kanoer, idyllisk bålplass ved elva.

Hvordan kommer du til oss?

Viken senter ligger sør for Setermoen, Bardu i Troms.

Med bil: E6 til Setermoen sentrum. I krysset ved Esso-stasjonen tar du av mot Altevattn og følger fylkesvei 847 i 7 km.

Skilting til Viken senter.

Med buss: Daglige bussforbindelser til/fra Tromsø, Harstad, Narvik, Finnsnes, Bardufoss, Sjøvegan. Du går av bussen i Setermoen sentrum. Taxi videre til Viken senter.

Med fly: Bardufoss lufthavn, Harstad/Narvik lufthavn Evenes, Tromsø lufthavn.

Med båt: Hurtigruta til Finnsnes, Tromsø eller Harstad.

