



## **KURS I MESTRING AV ANGST OG DEPRESJON RASK PSYKISK HELSEHJELP I EIDE OG FRÆNA**

### **Strever du med nedstemthet og/eller angst?**

Vi er et lavterskeltilbud til mennesker med angst og / eller milde til moderate depresjonsplager, samt søvnvansker.

Tilbudet omfatter innbyggerne over 16 år som er bosatt i Eide og Fræna kommune.

De som tar kontakt/ melder seg på dette kurset må være motivert for å arbeide med sine utfordringer.

Rask psykisk helsehjelp benytter kognitiv terapi som metode.



### **Kursdager:**

#### **Mestring av angst**

5. september,  
12. september

#### **Mestring av depresjon**

19. september,  
26. september

**Alle kursdager fra  
kl. 13.00 – 15.00.**

#### **Kurslokalet:**

**Er på Eide Rådhus.**

**Kurset er gratis**

### **PÅMELDING TIL:**

#### **RASK PSYKISK HELSEHJELP:**

[rph@eide.kommune.no](mailto:rph@eide.kommune.no)

#### **Ørjan Kalliainen:**

**90 47 58 03**

#### **Bente Uran:**

**90 50 40 81**