



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

våren 2019

Kursrekke 1:

24 januar,

31 januar,

7 Februar

14 Februar og

28 Februar.

Kursrekke 2:

7 Mars,

14 Mars,

21mars,

28 Mars og

4 April

Alle kursdager

fra kl. 10:00 -

12:00 i våre

lokaler på Eide

rådhus

VI STARTER MED KURS

I SØVN -

UTFORDRINGER I

LØPET AV FEBRUAR.

DATOENE BLIR

ANNONSERT SENERE,

MEN MULIGHETER FOR

PÅMELDING NÅ!

RASK PSYKISK HELSEHJELP

Kommunehuset i Eide

rph@eide.kommune.no

Ørjan: 90 47 58 03

Bente: 90 50 40 81