



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

### **Har du utfordringer i forhold til søvn?**

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

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:**

---

#### **Kursrekke 1:**

**7 og 14 mars 2018.**

---

#### **Kursrekke 2:**

**28 mars og 4 April  
2019.**

---

**Alle kursdager fra  
kl. 13.00 – 15.00.  
Kurset er gratis.**

---

**Kurslokalet er på  
Eide Rådhus.**

### **Påmelding til:**

#### **RASK PSYKISK HELSEHJELP**

Kommunehuset i Eide

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

Ørjan: 90 47 58 03

Bente: 90 50 40 81