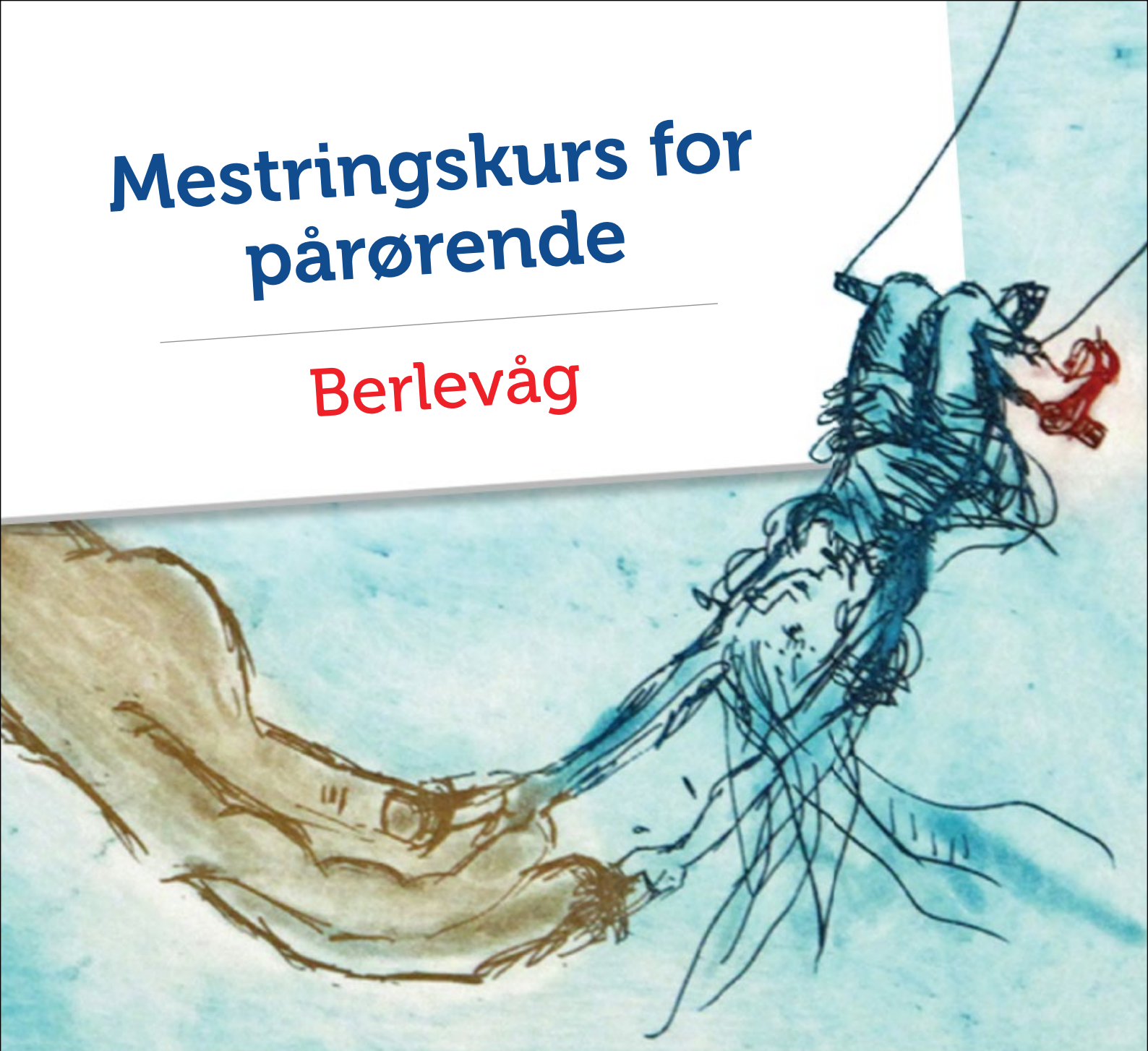


# Mestringskurs for pårørende

---

Berlevåg



*En bedre hverdag for pårørende*

Å stå nær noen som sliter med psykisk sykdom eller rusavhengighet gir livet noen ekstra utfordringer - følelsesmessige og praktiske. På dette kurset ønsker vi derfor å fokusere på deg som er pårørende.

## Mestringskurs for pårørende

Tema som vil bli berørt:

- Å være pårørende over tid. Reaksjoner, belastninger og behov.
- Fokus på egen helse og mestring.
- Kort om pårørendes rettigheter.

Kursdagen er satt til onsdag 12. september, kl. 13.00-16.00.

Sted: Møterom på helsesenteret.

Deltagelse er gratis.

*N.K.S. Veiledningscenter for pårørende i Nord Norge AS er et gratis lavterkseltilbud for pårørende til rusavhengige i Nordland, Troms og Finnmark. Pårørende som tar kontakt gis anonymitet og senterets ansatte har taushetsplikt.*

# Jakten på **BOLYST**

*Mestringskurs for pårørende*

*Berlevåg*

*12. september 2018*

## Kontakt oss for mer informasjon om kurset og påmelding:

Grete S. Rugland  
Daglig leder

957 23 262  
post.nnorge@veiledningscenter.no

Merete A. Jensen  
Psykiatrisk sykepleier

458 79 863  
merete.a.jensen@berlevag.kommune.no



**Veiledningscenter for pårørende**  
Nord-Norge



**Berlevåg kommune**



veiledningscenter.no



@parorendeNN



/veiledningscenter



/veiledningscenter\_nordnorge