

MESTRINGSKURS FOR PÅRØRENDE



Veiledningssenter for pårørende
Norske Kvinners Sanitetsforening

Alta

Å stå nær noen 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:

- Om det å være pårørende over tid.
- Reaksjoner, belastninger og behov.
- Fokus på egen helse og mestring.

Kurset avholdes over 4 dager.

Deltagelse er gratis.



Veiledningssenteret,
Løkkeveien 43.



18. mars, 25. mars,
1. april og 8. april.
Kl. 14.30-17.00.

MESTRINGSKURS FOR PÅRØRENDE

Alta

Mars/April 2025

Kontakt oss for mer informasjon og påmelding:

Grete S. Rugland
Regionleder

957 23 262
post.nnorge@veiledningssenter.no

Gro Sørensen
Rusteamet VPP Alta

913 93125
gro.helene.sorensen@finnmarkssykehuset.no

Maria Knudsen
Ruskonsulent Alta

480 41 923
maria.knudsen@alta.kommune.no



Veiledningssenter for pårørende
Norske Kvinners Sanitetsforening



veiledningssenter.no



FINNMARKSSYKEHUSET
FINNMÁRKKU BUOHCEVISSU



Alta kommune