

Mestringskurs

Om kurset:

Mestringskurset er undervisningsbasert, og går over 4 samlinger á 1,5 time.

Mål med kurset:

Deltakerne får økt kunnskap om psykisk helse, og lærer teknikker for å få det bedre med seg selv.

Målgruppe:

Mestringskurset er et gratis tilbud til voksne som ønsker hjelp med lettere former for angst, depresjon, søvnvansker og begynnende rusvansker. Behandling og tidlig hjelp kan forebygge sykdomsutvikling.



Samling 1: Generelt om psykisk helse og vårt psykologiske immunforsvar

Samling 2: Nedstemthet og depresjon, psykologiske vitaminer

Samling 3: Angst, bekymring og grubling, psykologiske vitaminer

Samling 4: Selvfølelse og egenomsorg