



Rakkestad kommune

Velkommen til innføringskurs - tema psykisk helse og avhengighet

Tid: Hver mandag kl.14:00-16:00, oppstart 3/8-20

Sted: Dorkas café, Familiesenteret i Skogveien 9, Rakkestad

For hvem: lavterskeltilbud til alle over 16 år bosatt i Rakkestad kommune

4 rullerende temaer hver mandag

- Bekymringstanker og angst
- Negative tanker og nedstemthet
- Søvn, søvnvansker og fysisk aktivitet
- Selvhevdelse og grensesetting

Du trenger ingen henvisning fra lege, her er det bare å møte opp!

Kurset er gratis, og vi anbefaler at du får med deg alle kurssamlingene. Temaene vil rullere hver måned. Undervisningen blir gitt av kommunepsykolog i Rakkestad og øvrige ansatte i Psykisk helsearbeid og rustjeneste.



Vi håper å kunne styrke innbyggerne i Rakkestad til å håndtere stress vi alle har i perioder av livet, samt gi deg noen verktøy for å håndtere utfordrende situasjoner.

Kurset kan gi hjelp til å forstå deg selv eller andre når livet er krevende. Kurset passer for de med milde til moderate psykiske helseutfordringer, de med et gryende rusproblem eller deg som pårørende til noen som har det vanskelig.

Arrangør:

Psykisk helsearbeid og rustjeneste

I akutte situasjoner må du kontakte fastlege/legevakt.

Legevakt: 116 117 Mental helse: 116 123 Kirkens SOS: 22 40 00 40

Ved akutt fare for liv og helse: 113

Innføringskurs - tema psykisk helse og avhengighet HØSTEN 2020

**Mandager kl. 14:00-16:00 på Dorkas Cafè,
Familiesenter i Skogveien 9, Rakkestad**

UKE	Dato	Tema
32	03.08.	Søvn, søvnvansker, fysisk aktivitet
33	10.08.	Negative tanker, nedstemthet
34	17.08.	Selvhevdelse, grensesetting
35	24.08.	Bekymringstanker, angst
36	31.08.	Søvn, søvnvansker, fysisk aktivitet
37	07.09.	Negative tanker, nedstemthet
38	14.09.	Selvhevdelse, grensesetting
39	21.09.	Bekymringstanker, angst
40	28.09.	Søvn, søvnvansker, fysisk aktivitet
41	05.10.	Negative tanker, nedstemthet
42	12.10.	Selvhevdelse, grensesetting
43	19.10.	Bekymringstanker, angst
44	26.10.	Søvn, søvnvansker, fysisk aktivitet
45	02.11	Negative tanker, nedstemthet
46	09.11.	Selvhevdelse, grensesetting
47	16.11.	Bekymringstanker, angst
48	23.11	Søvn, søvnvansker, fysisk aktivitet
49	30.11	Negative tanker, nedstemthet
50	07.12.	Selvhevdelse, grensesetting
51	14.12	Bekymringstanker, angst
52	21.12	Søvn, søvnvansker, fysisk aktivitet

**I akutte situasjoner må du kontakte fastlege/legevakt.
Legevakt: 116 117 Mental helse: 116 123 Kirkens SOS: 22 40 00 40
Ved akutt fare for liv og helse: 113**