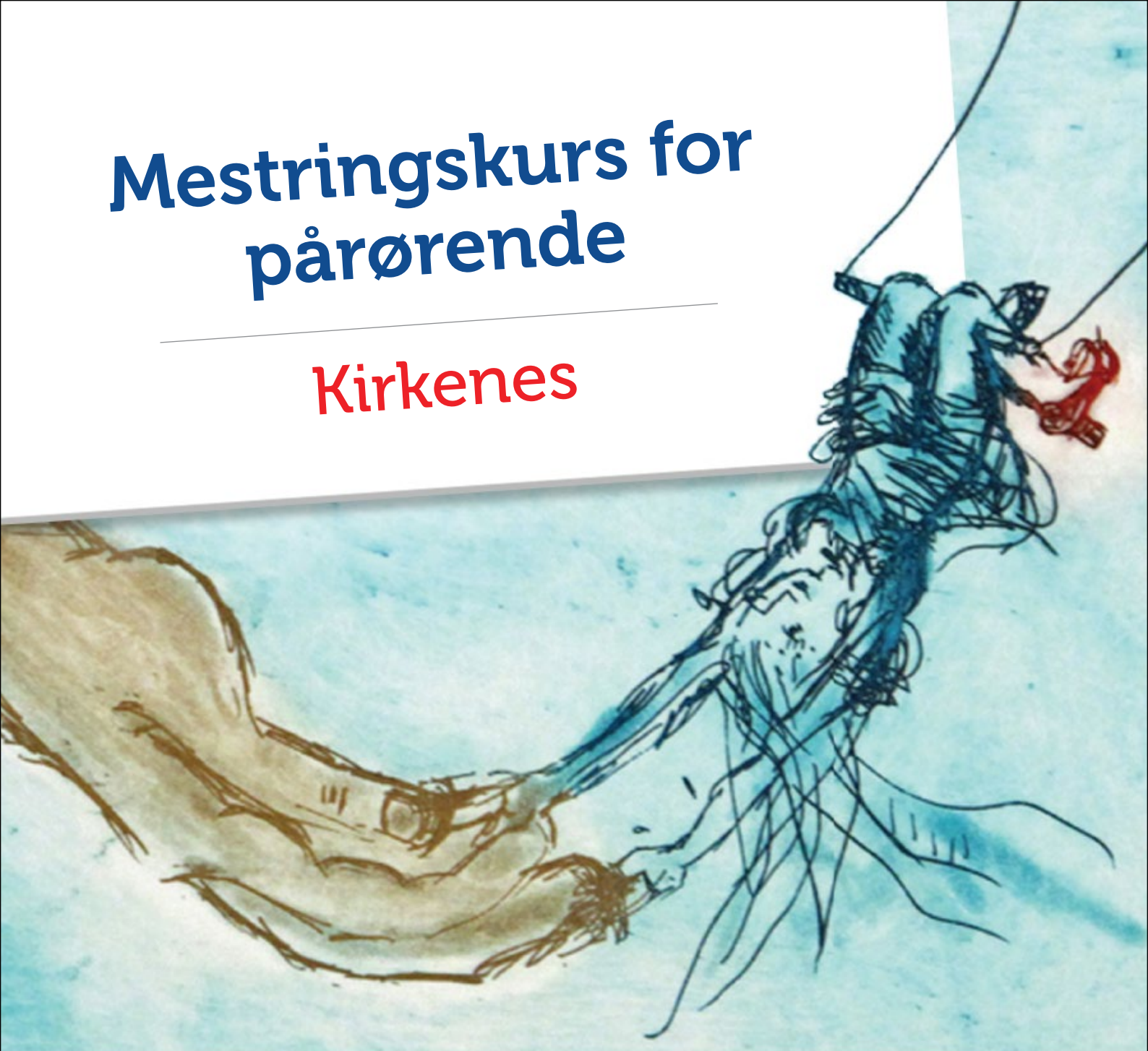


# Mestringskurs for pårørende

---

Kirkenes



*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 16. september, kl. 14.30-17.30 på møterommet til Psykisk helse og rus i Sør-Varanger i 2. etasje på Sparelandsbygget.

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.*

# Mestringskurs for pårørende

**Kirkenes**

16. september 2019

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

Grete S. Rugland 957 23 262  
Daglig leder post.nnorge@veiledningscenter.no

Judith Hagerupsen 906 80 640  
Sør-Varanger kommune jhp@svk.no

Anne Sofie Soini 452 97 047  
Sør-Varanger kommune aso@svk.no



**Veiledningscenter for pårørende**  
Nord-Norge



**Sør-Varanger kommune**



veiledningscenter.no



@parorendeNN



/veiledningscenter



/veiledningscenter\_nordnorge