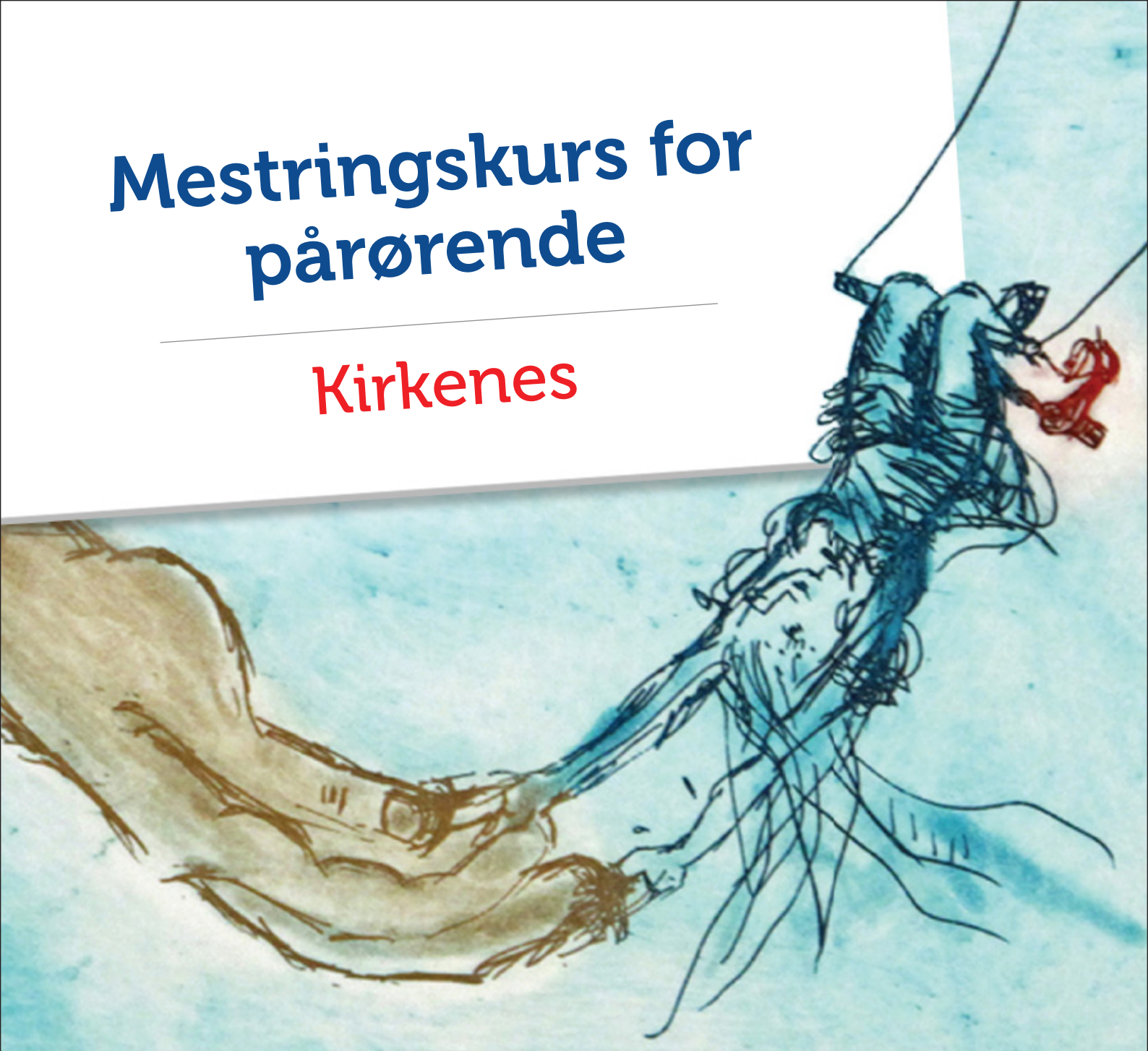


# Mestringskurs for pårørende

---

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 10. 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. Veiledningssenter 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**

10. september 2018

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

Grete S. Rugland  
Daglig leder

957 23 262  
post.nnorge@veiledningscenter.no

Ingvill Falle  
Sør-Varanger kommune

924 82 444  
ingvill.falle@sor-varanger.kommune.no



**Veiledningscenter for pårørende**  
Nord-Norge



**Sør-Varanger kommune**



[veiledningscenter.no](http://veiledningscenter.no)



[@parorendeNN](https://twitter.com/parorendeNN)



[/veiledningscenter](https://facebook.com/veiledningscenter)



[/veiledningscenter\\_nordnorge](https://instagram.com/veiledningscenter_nordnorge)