

# MESTRINGSKURS FOR UNGE PÅRØRENDE

Kirkenes



Veiledningscenter for pårørende  
Nord-Norge



Er du mellom 14-20 år og glad i noen som sliter med rus og/eller psykiske lidelser?

Når noen i familien eller gode venner sliter påvirker det alle - også deg som ungdom. På dette kurset ønsker vi derfor å fokusere på deg som pårørende.

### **Mestringskurs for unge pårørende:**

- Hvordan påvirkes kroppen vår ved å være pårørende over lang tid? (Reaksjoner, belastninger og behov.)
- Sammenheng mellom tanker og følelser.
- Kontakt/relasjon til den som sliter og andre.
- Fokus på egen helse og mestring.

Sted: Møterom til Psykisk helse og rus i Sør-Varanger,  
2. etasje på Sparelandbygget.

Tid: Tirsdag 17. september kl. 15.00-18.00.

Deltagelse er gratis.



# MESTRINGSKURS FOR UNGE PÅRØRENDE

*Kirkenes - 17. 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