

## Pårørendekurs psykisk helse og rus

15.september kl 9-15

Sted: Scandic Syv Søstre hotell i Sandnessjøen

Er du over 18 år, og pårørende til en person med alvorlig psykisk lidelse og/eller rusproblematikk?

Kurset er et samarbeid mellom Helgelandssykehuset og Alstahaug kommune.  
Det kreves ingen henvisning.

Ønsker du å få mere kunnskap om hvordan du kan ivareta deg selv i denne situasjonen?

Pårørende fra hele Helgeland er velkommen.

Tror du det kan være nyttig å møte andre i samme situasjon, og utveksle erfaringer om mestring og muligheter?  
I så fall kan dette være kurset for deg.

Lignende kurs arrangeres i Vefsn, Brønnøy og Rana.



### Kursledere:

Aina J. Ludvigsen, Psykisk helse og rus, Alstahaug kommune.

Martine Sivertsen, Voksenpsykiatrisk poliklinikk, Helgelandssykehuset.

**Påmelding/evt spørsmål: Ring/sms til Aina J. Ludvigsen: 917 95 789.**

Kurset er for pårørende over 18 år.

Kurset utløser ikke rett til refusjon av eventuelle reise-/overnattingsutgifter.

**Tilbudet er gratis, men krever påmelding. Max 16 plasser.**

Velkommen!