



# KURS I BEKYMRRINGSMESTRING

## Passer kurset for deg?

- Er du plaget av angst og bekymringer?
- Opplever du at din angst og bekymringsaktivitet går ut over livskvalitet og funksjonsnivå?
- Opplever du at det er vanskelig å ta kontroll over din bekymringsaktivitet?
- Opplever du noen av følgende symptomer: rastløshet, blir fort sliten, konsentrasjon eller hukommelsesvansker, irritabilitet, muskelspenninger eller søvnvansker?
- Ønske du hjelp til å få en mer avslappet hverdag?



## Hva består kurset av?

- 9 ukentlige undervisningssamlinger på 2,5 timer med psykolog + 1 oppfølgingsamling
- ukentlige hjemmeoppgaver

For å få maksimalt utbytte av kurset er det viktig at kursdeltaker deltar på hver samling, samt gjennomfører de ukentlige hjemmeoppgavene.

## Hva bygger kurset på?

Kurset arrangeres av psykisk helsetjeneste i Haugesund kommune. Det er utviklet av psykologene Serina Vorland og Eirik J. Sollie, og bygger på prinsipper fra kognitiv terapi, metakognitiv terapi og mindfulnessbaserte terapier.

## Når og hvor?

Når:	en gang pr. halvår på dagtid. Dato legges ut på facebooksidene Psykisk helsetjeneste for voksne, Haugesund kommune.
Hvor:	Haraldsgata 94, barneverntjenestens lokaler
Pris:	Kroner 600,-
Antall plasser:	25

## Hvordan melder du deg på?

Ta kontakt med Enhet for psykisk helse og rus i Haugesund kommune på telefon 52 74 30 00, eller send en e-post til [psykisk.helsetjeneste@haugesund.kommune.no](mailto:psykisk.helsetjeneste@haugesund.kommune.no). For å registrere din påmelding trenger vi navn, fødselsdato, adresse og mobilnummer.

**Ta kontakt om du lurer på noe.**

