



Oslo

Rask psykisk helsehjelp (RPH) i bydel Alna

Introkurs om psykisk helse

Hvem er kurset for, og hva går det ut på?

Vi tilbyr kurs i mestring av lettere psykiske plager. Kurset gir økt kunnskap om kognitiv terapi, om teknikker og verktøy for å håndtere plager med nedstemthet, depresjon, bekymring og angst, samt livsbelastninger og selvivaretakelse. Kurset består av 4 samlinger. Alle som henvender seg og er i målgruppen til RPH vil få tilbud om kurs i første omgang.

Hvor?

Oppmøte i Innbyggertorget i Alna bydelshus.
Adresse Trygve Lies plass 6 på Furuset, rett ved t-bane og buss.

Møt opp senest 5 minutter før kursstart. Gi beskjed dersom du blir forsinket eller forhindret fra å delta på en samling.