

GRATIS OG ANONYMT PSYKISK HELSE-TILBUD TIL ALLE INNBYGGERE I FROSTA KOMMUNE

Livet er ikke alltid så lett.

Stress, usikkerhet og personlige problemer rammer oss alle på et eller annet tidspunkt. Derfor er vi glade for å kunne tilby alle våre innbyggere gratis tilgang til #Livet, et nytt nettbasert verktøy.

Tilbudet består av et digitalt kurs i seks deler, som du selv kan gjennomføre når det passer deg. Kurset handler om håndtering av vanlige psykologiske plager, som for eksempel **uro**, **nedstemthet**, **stress**, **bekymring** og **grubling**.

Du melder deg på selv via QR-koden eller lenken nedenfor, oppgir kun navn og e-postadresse, og får tilgang til programmet. Nytt innhold vil legges til etter hvert, slik at du påminnes om viktigheten av å ha fokus på, og å jobbe med, din psykiske hverdagsfungering.

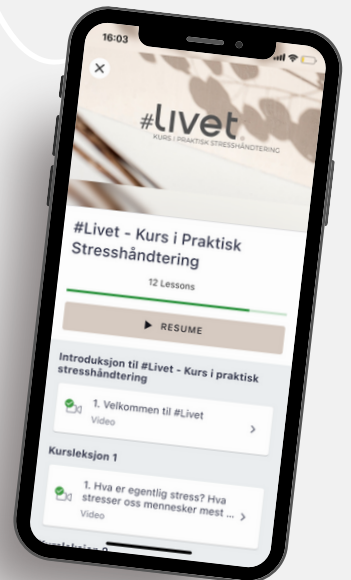
Vi minner også om at du når som helst kan ta kontakt med psykisk helse og rustjeneste i kommunen for en prat.

Skann QR-kode eller trykk på lenken under for tilgang til kurset.

Lenke:

[#Livet - Kurs i praktisk stresshåndtering](#)

QR-kode:



KONTAKT OSS

 990 84 091

 lise.pettersen.olsen@frosta.kommune.no