

Lunsjforedrag om alkohol og psykisk helse



Onsdag, 19. februar kl. 11:45 – 12:45

NLA Campus Sandviken

- Hva er psykiske lidelser?
- Hva er vanlige reaksjoner på stress og slitasje?
- Mestringsstrategier på godt og vondt
- Betydningen av hverandre og hverdagen
- Egenomsorg og tilhørighet
- Selvhjelpsmetoder som kan være nyttige

Det blir enkel servering.
VEL MØTT!



Heidi Wittrup Djup er psykologspesialist med spesialistutdanning innen samfunns- og allmennpsykologi. Hun har etterutdanning som barnefaglig sakkyndig, samt innen traumebehandlingsmetoden EMDR og behandling av kronisk traumatisering og dissosiering.



Arrangør:

**RUSFRI
OPPVEKST**
www.rusfrioppvekst.no



i samarbeid med NLA



Arrangementet gjennomføres med tilskudd fra Fondet for Forskning og Folkeopplysning om Edruskap.