



# Tankens kraft

## - endringskurs hos Rask psykisk helsehjelp

Tankens kraft er et kurs som baserer seg på kognitiv atferdsterapi og hjelp til selvhjelp der målet er å lære seg nye strategier for å mestre psykiske plager/ utfordringer.

En kursrekke går over 4 ganger og det er viktig at en kommer alle gangene.  
Kurset er gratis og holdes tirsdager og torsdager kl 9-1130.

Ta kontakt på telefon 90962096 eller send epost til [rph@kristiansand.kommune.no](mailto:rph@kristiansand.kommune.no) for mer info og påmelding.

| <b>Kursrekke 1</b>               | <b>Kursrekke 2</b>             | <b>Kursrekke 3</b>             | <b>Kursrekke 4</b>             | <b>Kursrekke 5</b>               | <b>Kursrekke 6</b>             | <b>Kursrekke 7</b>             |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Hvor: Tangvall<br>Når: Tirsdager | Hvor: Kjøita<br>Når: Torsdager | Hvor: Kjøita<br>Når: Tirsdager | Hvor: Kjøita<br>Når: Torsdager | Hvor: Tangvall<br>Når: Tirsdager | Hvor: Kjøita<br>Når: Torsdager | Hvor: Kjøita<br>Når: Tirsdager |
| 7.9                              | 23.9                           | 12.10                          | 28.10                          | 9.11                             | 25.11                          | 7.12                           |
| 14.9                             | 30.9                           | 19.10                          | 4.11                           | 16.11                            | 2.12                           | 14.12                          |
| 21.9                             | 7.10                           | 26.10                          | 11.11                          | 23.11                            | 9.12                           | 11.1                           |
| 28.9                             | 14.10                          | 2.11                           | 18.11                          | 30.11                            | 16.12                          | 18.1                           |