

trigga

trigga

trigga

Hva er Trigga?

- En digital kursportal med kurstilbud innen mestring av rus og andre avhengigheter
- Du kan ta kursene:
 - I ditt tempo
 - Hvor du vil
 - Når du vil

Hvordan får jeg tilgang?

- Gå inn på trigga.no eller bruk QR-koden under - velg deretter Sandnes kommune
- Du kan også benytte kontaktinformasjonen på baksiden av denne brosjyren



Kontakt oss

Mestringsenheten

Avdeling rus og avhengighet

Telefon: 51 33 51 00

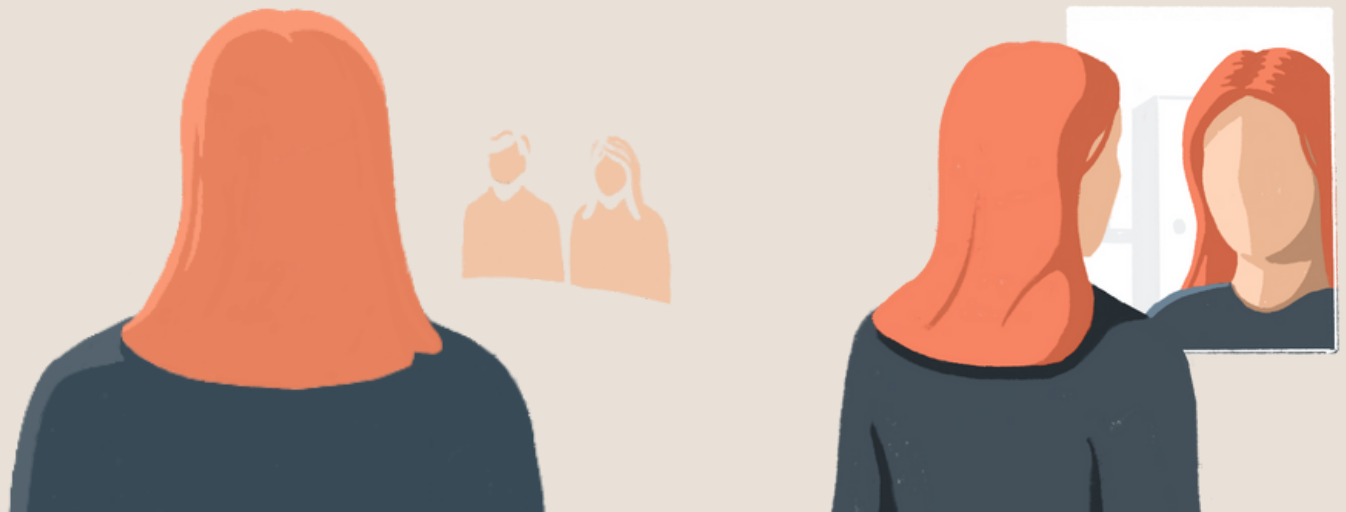
E-post: trigga@sandnes.kommune.no

Besøksadresse: Jærveien 33



SANDNES
KOMMUNE

Holder
avhengighet
på å bli
et problem
for deg?



Det er hjelp å få!

Vi tilbyr gratis digitale kurs i hvordan du kan gjøre endringer, til hjelp for deg som er i ferd med å bli avhengig.

Slik at du tar tilbake kontrollen over det som nå kontrollerer deg.



Er du klar til å ta tilbake kontrollen?

Kursene kan være til hjelp for deg som står i fare for å utvikle et problematisk forhold til rusmidler, pengespill, dataspill eller annen avhengighet - og som ønsker å gjøre noe aktivt med det!

