

trigga



trigga



trigga



Hva er Trigga?

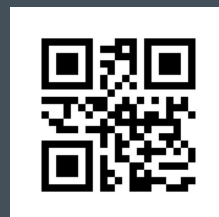
- En digital kursportal med kurstilbud innen mestring av rus og andre avhengigheter
- Kursene inneholder øvelser, oppgaver og informasjon fra evidensbaserte metoder som kognitiv terapi

Hva er fordelene?

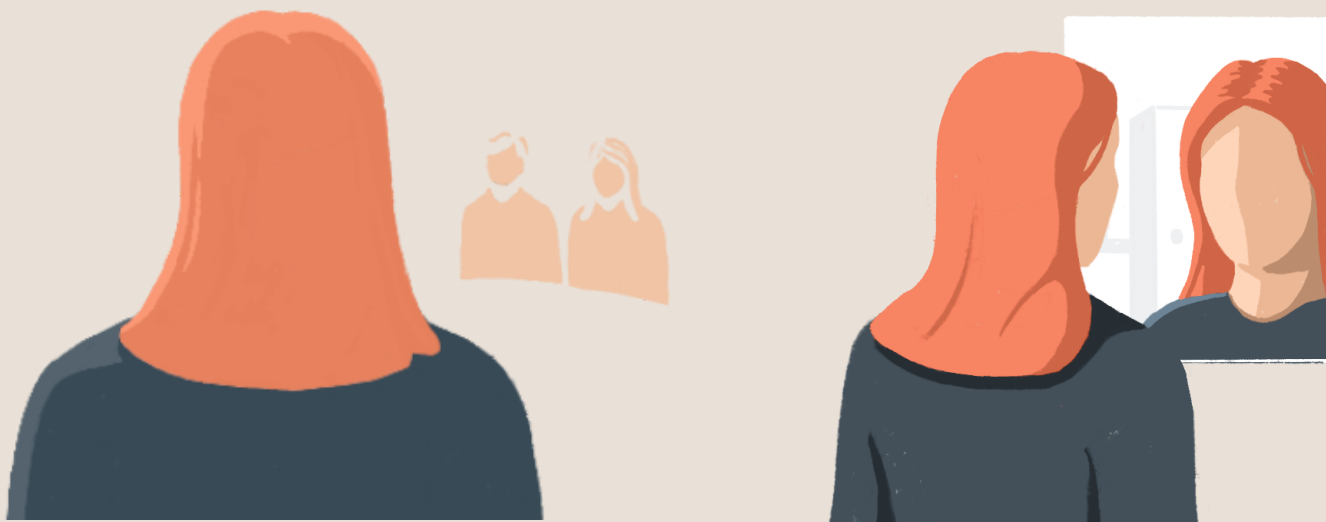
- Du kan ta kursene:
 - Etter ditt tempo
 - Hvor du vil
 - Når du vil
- Du lærer nyttige praktiske ferdigheter, teknikker og aktiviteter som vil hjelpe deg på veien

Slik får du tilgang

Gå inn på trigga.no, eller skann QR-koden under, for å se om Trigga tilbys av din 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!

