

## Introkurs høsten 2019

**20. August:** depresjon/nedstemthet

**27. August:** angst/bekymring

**03. September:** søvn

**10. September:** grensesetting og selvhevdelse

**17. September:** depresjon/nedstemthet

**24. September:** angst/bekymring

**01. Oktober:** Søvn

**08. Oktober:** grensesetting og selvhevdelse

**15. Oktober:** depresjon/nedstemthet

**21. Oktober:** angst/bekymring

**29. Oktober:** Søvn

**05. November:** grensesetting og selvhevdelse

**12. November:** depresjon/nedstemthet

**19. November:** Angst / bekymring

**26. November:** Søvn

**03. Desember:** grensesetting og selvhevdelse