

Introkurs høsten 2019 i regi av Mestringshuset

20. August: depresjon/nedstemthet

27. August: angst/bekymring

03. September: søvn

10. September: grensesetting og selvhevdelse Anne Lise og Tove

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 Tove og ny

05. November: grensesetting og selvhevdelse

12. November: depresjon/nedstemthet

19. November: Angst / bekymring

26. November: Søvn

03. Desember: grensesetting og selvhevdelse