

Oversikt over Introkurs Mestringshuset

Våren 2019

- 1. 22. jan:** depresjon/nedstemthet
- 2. 29. jan:** angst/bekymring
- 3. 05 feb:** søvn
- 4. 12 feb:** grensesetting og selvhevdelse

- 1. 19 feb:** depresjon/nedstemthet
- 2. 26 feb:** angst/bekymring
- 3. 05 mars:** søvn
- 4. 12 mars:** grensesetting og selvhevdelse

- 1. 19 mars:** depresjon/nedstemthet
- 2. 26 mars:** angst/bekymring
- 3. 02 april:** søvn
- 4. 09 april:** grensesetting og selvhevdelse

- 1. 23 april:** depresjon/nedstemthet
- 2. 30 april:** angst/bekymring
- 3. 07 mai:** søvn
- 4. 14 mai:** grensesetting og selvhevdelse

- 1. 21 mai:** depresjon/nedstemthet
- 2. 28 mai:** angst/bekymring
- 3. 04 juni:** søvn
- 4. 11 juni:** grensesetting og selvhevdelse