

Arendal kommune tar psykisk helse på alvor 

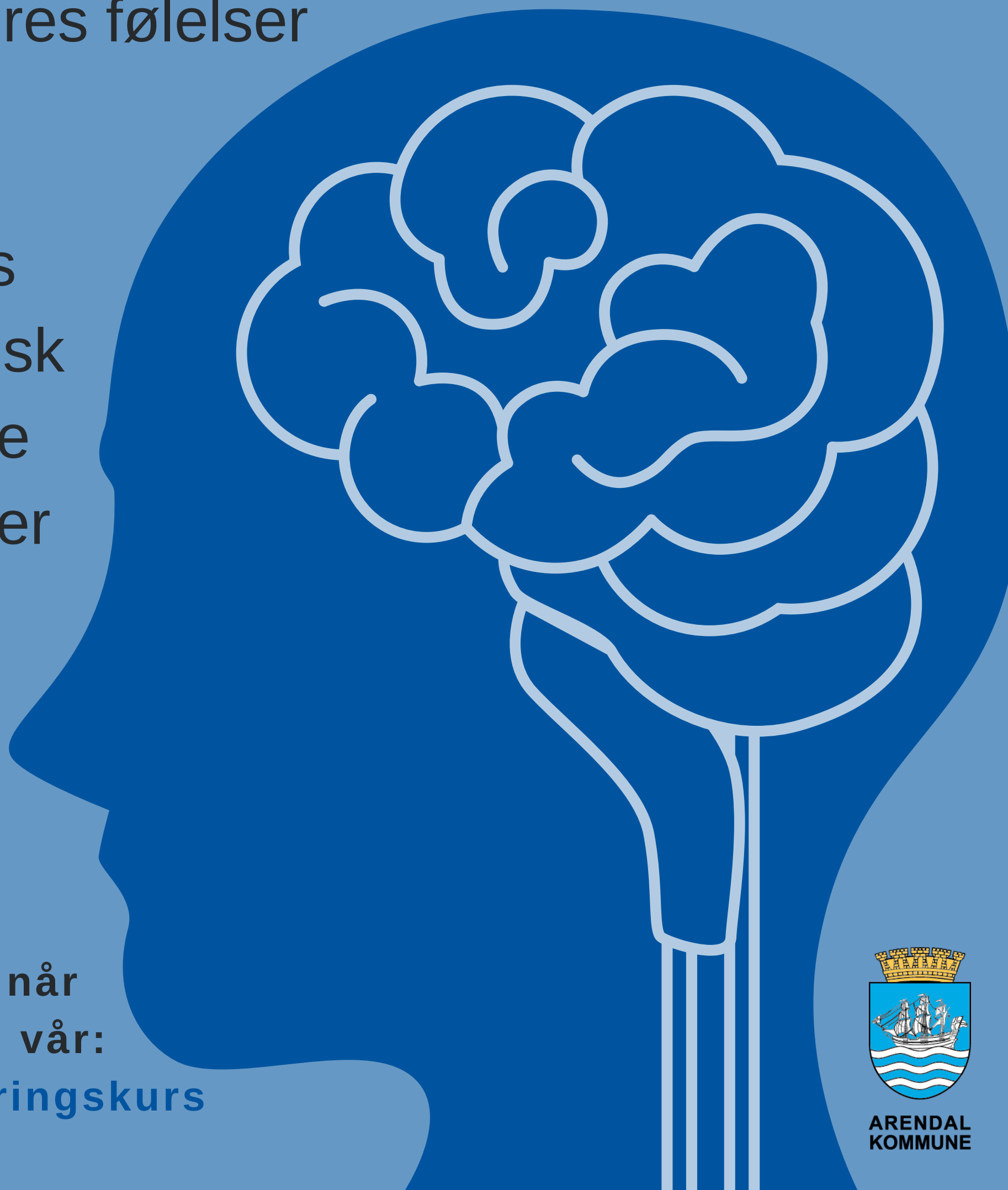
BLI MED PÅ MESTRINGSKURS

Vi holder kurs i disse temaene:

- Angst og stress
- Depresjon og nedstemthet
- Når barn blir sinte
- Når barn er stille
- Samspill i familien
- Å forstå egne og andres følelser

Mestringskurs er gratis undervisning om psykisk helse. Kursene er åpne for alle som ønsker eller trenger å lære noe om temaene.

Les mer om kursene og se når de arrangeres på nettsiden vår:
arendal.kommune.no/mestringskurs



ARENDAL
KOMMUNE