



Psykporten.fi

Pålitlig hjälp genast

Är du orolig för ditt barn eller din egen ork?

Visste du att du kan stärka ditt mående?
Du kan använda Psykportens egenvårds-
program gratis när som helst.

HUS*

Jag rekommenderar dig

- Egenvårdsprogrammet för barn med ångest
- Egenvårdsprogrammet för barn med utmanande beteende
- Egenvårdsprogrammet för barn med ätsvårigheter
- Egenvårdsprogrammet för barn med sömnproblem
- Egenvårdsprogrammet för välmående under graviditeten och spädbarnstiden
- _____
- _____
- _____

Egenvårdsprogrammet ger dig

- övningar – med vilka du kan stärka ditt mående
- utförlig och pålitlig information



Följ oss på sociala medier