



Psykoedukation

Du vil lære at møde og håndtere symptomer, svære følelser og psykisk sårbarhed med større accept og viden.

Du vil blive bedre til at kende dine reaktioner på stress og belastning, så du kan udvikle nye strategier og handlemuligheder i dagligdagen. Du vil få værktøjer til bedre at forstå dig selv og andre, og til at se på dig selv med mildere øjne.

Du vil også her få individuel rådgivning og undervisning alt efter behov.