



Oletko huolissasi lapsestasi tai omasta jaksamisestasi?

Tiesitkö, että voit vaikuttaa siihen itse?

Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia voit käyttää missä ja milloin vaan maksutta.



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Är du orolig för ditt barn eller din egen ork?

Visste du att du kan stärka ditt mående?

Du kan använda Psykportens egenvårdsprogram gratis när som helst.



Psykporten.fi

Pålitlig hjälp genast



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa
Följ oss på sociala medier

HUS*