

Återhämtningsguiden som app!



Återhämtningsguiden - för dig som mår dåligt finns som mobilapplikation. Appen laddas ner kostnadsfritt hos App Store och Google play.

Appen finns även på engelska för alla som har sin enhet inställd på engelska. Den hittas under namnet *Recovery Guide - tools for self care*.

Ladda hem idag till din smartphone eller surfplatta!

Återhämtningsguiden - för dig som mår dåligt riktar sig till den som mår dåligt och har behov av återhämtning. Den är uppdelad i fyra kapitel och innehåller bland annat berättelser om återhämtning, vart en kan söka stöd, samt vad som varit hjälpsamt för andra som mått dåligt. Den innehåller också verktyg som ger möjlighet till reflektion kring vad en kan göra för att må bättre.