

Återhämtningsguiden

för dig som mår dåligt

Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt

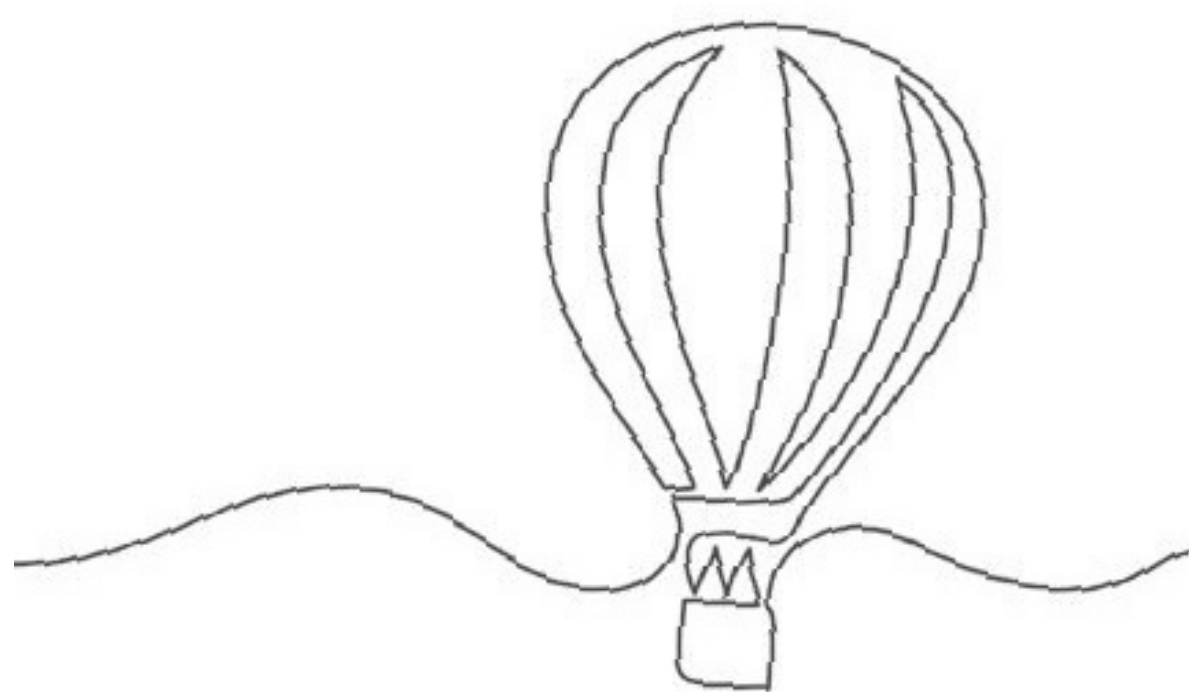
riktar sig till dig som mår dåligt och har behov av återhämtning. Materialet är uppdelat i fyra kapitel och innehåller bland annat berättelser om återhämtning, var det finns stöd att söka och vad som varit hjälpsamt för andra som har mått dåligt. Det innehåller också verktyg som ger möjlighet till reflektion om vad som kan vara viktigt i den egna återhämtningen.

Återhämtningsguiden
– för dig som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



Finns även som app på svenska, engelska & arabiska!



Google Play



App Store

www.aterhamtningsguiden.se

