

# Står du nära någon som mår dåligt?

*Återhämtningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt* riktar sig till den som är anhörig till någon som mår dåligt. Kanske är du förälder, syskon, barn, vän eller partner. Materialet är uppdelat i fem kapitel och innehåller bland annat berättelser från andra anhöriga, vanliga tankar och känslor, förhållningssätt och bemötande samt vart en kan söka stöd. Den innehåller också verktyg som ger möjlighet till reflektion om vad som kan vara viktigt i den egna återhämtningen.



**Återhämtningsguiden**  
- för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson

