

Återhämtningsguiden

För dig som står nära någon som mår dåligt

Återhämtningsguiden vänder sig till dig som står nära någon som mår dåligt. Guiden innehåller verktyg som ger möjlighet till reflektion om vad som kan vara viktigt för återhämtning.

Återhämtningsguiden är ett material framtaget av Nationell samverkan för psykisk hälsa i Skåne (NSPH) med stöd från Allmänna Arvsfonden. Materialet är uppdelat i fem kapitel och innehåller bland annat berättelser från andra anhöriga, texter om vanliga tankar och känslor, förhållningssätt och bemötande.

Beställ material kostnadsfritt

Du kan arbeta med materialet på egen hand, det finns att beställa kostnadsfritt på [Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt](#)

Vi på Anhörig- och kunskapscenter kan erbjuda

- Hjälpa att beställa Återhämtningsguiden
- Möjlighet till samtal utifrån materialet där du får möjlighet att reflektera utifrån dig

Välkommen att höra av dig!

Anhörig- och kunskapscenter
Telefon: 011-15 54 30
E-post: anhorigstod@norrkoping.se

