

Överlevnadstips för anhöriga



- 10 **Dela dina känslor med andra**
- 9 **Var omtänksam mot dig själv**
- 8 **Se till att få tid till egen fritid**
- 7 **Se till att få tillräckligt med vila och ät ordentligt**
- 6 **Var rädd om din egen hälsa**
- 5 **Acceptera hjälp**
- 4 **Utveckla planer för oförutsedda händelser**
- 3 **Ta en dag i taget**
- 2 **Ta reda på vad du kan få hjälp med**
- 1 **Planera i förväg**

Överlevnadstips för anhöriga – en studiecirkel

Överlevnadstips för anhöriga är ett material som syftar till att ge dig som är anhörig tips för att du skall må så bra som möjligt. Materialet består av fyra temafilmer samt fyra filmer om anhörigskap som finns att ladda ner på www.anhorigasriksforbund.se under rubriken ”Studiecirkel”.

En studiecirkel är en grupp personer som träffas regelbundet under en tid för att lära sig mer inom ett visst område. Förslag på hur ni kan lägga upp en studiecirkel finns tillsammans med materialet.

Temafilmer:

- Vara rädd om dig själv
- Ta emot hjälp
- Planera i förväg
- Dela dina känslor med andra

Filmer om anhörigskap:

- Filmen om Leif
- Filmen om Sara
- Filmen om Solveig
- Filmen om Jessica

Mer information om filmerna hittar du på: www.anhorigasriksforbund.se
Har du frågor ring 070-155 70 60 eller maila till info@anhorigasriksforbund.se

Filmerna är framtagna med stöd från Postkodstiftelsen och fria för alla att använda.

Kontaktpersoner i din kommun:



Anhörigas Riksförbund

Drottninggatan 20, 432 41 Varberg. Tel. 010-155 70 60.
info@anhorigasriksforbund.se, www.anhorigasriksforbund.se

Anhöriglinjen

Tel. 0200-239 500, info@anhoriglinjen.se

Anhörighandboken

www.anhorighandboken.se