



Hva har endret seg
for deg etter at
du ble pårørende?



Hva gir deg
mestringsfølelse
som pårørende?



Hvordan kan følelser som er
vanskelige kjennes i kroppen?



Hvordan er det med
din hukommelse og
konsentrasjonsevne nå?



Hva hjelper når du har
mye tankekjør i hodet?



Hva gir deg
glede i hverdagen?



Hva er en god
fridag for deg?



Hvordan setter du
grenser til den som er syk?



Hvilke forventinger har du
til deg selv som pårørende?



Hvilke forventinger tror du
andre har til deg som pårørende?



Hva skulle du ønske at
du var flinkere å si nei til?



Trenger du noen
å snakke med?

Ring oss på tlf. 90 90 48 48