

GRATIS BOK OM ÅTERHÄMTNING



Återhämtningsguiden - för dig som mår dåligt riktar sig till den som mår dåligt och har behov av återhämtning. Den är uppdelad i fyra kapitel och innehåller bland annat berättelser om återhämtning, vart en kan söka stöd, samt vad som varit hjälpsamt för andra som mått dåligt. Den innehåller också verktyg som ger möjlighet till reflektion kring vad en kan göra för att må bättre.

www.aterhamtningsguiden.se