



Du träffar andra i samma situation som du kan dela känslor och tankar med.

Du får kunskap om din förälders sjukdom och bekymmer och hur det kan påverka anhöriga.

Du får möjlighet att stärka din självkänsla så att du bättre kan sätta gränser mot andra och sådant som inte är bra för dig.

TRYGGVE

 stödgrupper

Du är inte ensam.

Det är inte ditt fel.

Du kan inte bota din förälder.

**Du har rätt att må bra
fast andra mår dåligt.**

**Du har rätt att känna
och visa dina känslor.**

Du har rätt att känna dig trygg.

TRYGGVE
 **stödgrupper**

