

Supportteam



- Socialt stöd (om positivt) minskar känsla av skuld och skam
- Socialt stöd ger förbättrat immunförsvar
- Socialt stöd minskar stress och ökar vår förmåga att hantera stress

Fyll i nedan viktiga personer du har i livet som kan ge dig stöd och support i olika situationer.

OBS! Personerna i ditt supportteam ska vara människor du kan lita på, som står för sina ord, håller överenskommelser, tider m.m.

Ditt supportteam	
Områden (fyll på med egna områden)	Vem/Vilka?
Känslomässigt stöd	
Praktiska saker	
Ekonomi	
Barn och uppfostran	
Gemensamma intressen/aktiviteter	
Hälsa	
Personlig utveckling (coach, terapeut, vän, annan)	
Självhjälpsgrupp	
Annan?	
Annan?	
Annan?	
Annan?	

Förhoppningsvis känner du ett starkt och stödjande nätverk! Om inte, vad kan du göra åt det?

Som anhörig finns det exempelvis anhörigföreningar. Exempelvis FMN (Föräldraföreningen mot narkotika), AMD (Anhöriga mot droger), AHA (Anhöriga Hjälper Anhöriga) Alanon, Coanon, ACA och kommunen erbjuder anhörigstöd. Sök på din ort och webben! Även på Facebook finns olika intressegrupper, som till exempel anhöriggrupper m.m.

För annat stöd, som ger mer energi: Vad har du för intressen? Vad tycker du är roligt/intressant? Kan du anmäla dig till en förening? Gå en kurs? Ta upp kontakten med en gammal kompis? Eller något annat som ger dig energi tillbaka?