

10 livsråd

för anhörigas egen process

1. Ta inte på dig andras ansvar
2. Var inte andra till lags
3. Läck inte - välj dina förtrogna med omsorg
4. Var inte en fixare
5. Gör inte sådant som andra kan göra bättre eller lika bra
6. Ta inte ansvar för andras ekonomi
7. Sopa inte upp efter andra
8. Ta inte ansvar för det som andra har gjort fel
9. Var inte rädd för att be om hjälp
10. Lev utan snuttefilt - stå ut i känslan