

# Föräldraperspektivet

# Sårbar föräldrasituation när ungdomen har funktionsnedsättning.

- Ökad stress och oro
- Balans mellan att skydda och släppa taget
- Behov att hjälpa sin ungdom med frigörelse

# Hur hantera och förebygga stress som förälder?

- Hitta sätt för återhämtning
- Förebyggande
- Kortsiktigt

# Hur hantera och förebygga stress som förälder?

- Hjälpsamma tankar

- Långsiktigt

- Minska kraven

# Hur förebygga och hantera stress som

- Vad är återhämtande för dig?
- Vad ger dig energi?
- Vilket stöd behöver du från omgivningen?