



---

---

---

---

---

---

---

---

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?

---

---

---

---

---

---

---