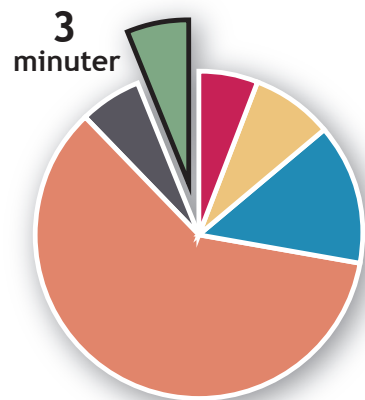


Sammanfattning



Steg 1 **Sammanfatta**

➔ **Fråga familjen vad de tar med sig från dagens samtal.**

Komplettera vid behov.

- Aktivering är ett av flera steg för att bryta depressiv spiral.
- Undvikande och distraktioner är naturliga reaktioner på depression och överbelastning.
- Handla efter schema och mål i stället för tillfällig sinnestämning.

Steg 2 **Avstämning**

➔ **Fråga om familjen känt sig lyssnad på och om ni pratat om rätt saker.**