

Hvordan kan familien være til hjelp?

- * **Støtte opp om behandlingen**
- * **Lær om symptomer og om hvordan dere kan hjelpe**
 - * **Oppretthold en atmosfære med lite stress**
 - * **Gjøre positive ting sammen**
 - * **Skape trygge omgivelser**
 - * **Skape god struktur og gode rutiner**
 - * **Støtt opp om daglige rutiner og gode søvnvaner**
 - * **Reduser forventninger i perioder med mye symptomer**
- * **Støtt andre i familien til å ta i mot hjelp ved behov**

