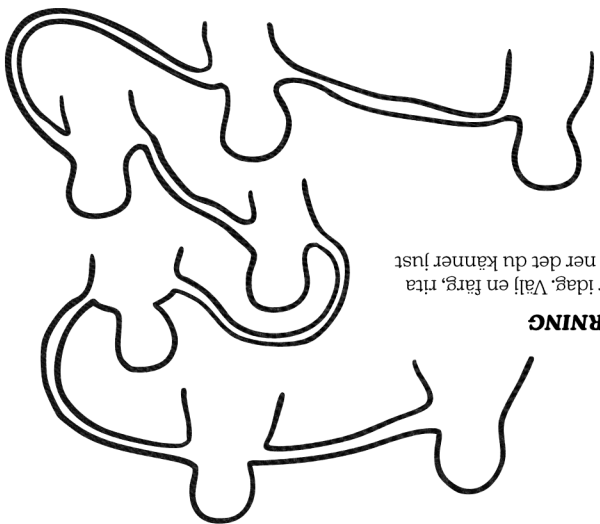




Visa hur du mår idag. Välj en färg, rita något eller skriv ner det du känner just nu – inget filter.

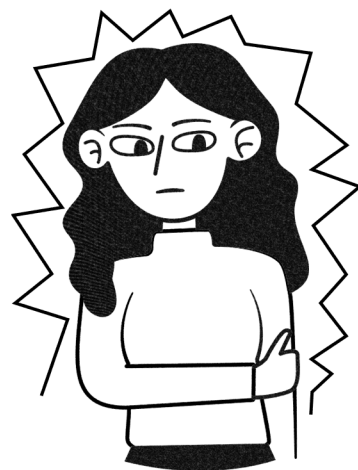
KÄNSLOSPÅRNING

Du får vara arg,
ledsen och
skitförbannad –
det betyder
att du bryr dig.



Att vara nära cancer kan riva upp allt du trott på och få världen att kännas som ett jävla kaos. Ibland är det svårt att vara ärlig med sig själv, eller så känns det som att orden inte räcker till. Men att hålla tillbaka känslorna är inte lösningen.

Lilla boken du håller i kallas en Zine, och det här är din yta att utforska – på ditt sätt, när du är redo. Du kan göra det ensam, eller tillsammans med någon annan. Det är upp till dig. Men kom ihåg: du är inte ensam i detta.



NÄRA CANCER
En plats för dig som står nära cancer – som anhörig, vän eller den som förlorat någon. Vi är starkare tillsammans. Drivs av Region Örebro län och Regionalt cancercentrum Mellansverige. Besök vår hemsida eller följ oss på sociala medier. www.natracancer.se @natracaner

KÄNSLORNASOM CANCERN
VÄCKER MEN ALDRIG SÄGS
MELLAN
RADERNAS

KLIPPA UT BREVET
OM DU VILL

HÄR OCH NU
Observera din omgivning. Skriv ner eller rita vad du ser, luktar eller fysiskt känner.

BREVET TILL MORGONDAGEN

Vad vill du säga till morgondagen? Skriv ett kort brev och låt tankarna flöda.

