



Mine 10 kramme-bud

10 budbringere, du, som pårørende, kan forsøge at **varme** et angstfyldt ♥ med på en **kold** dag!



IMØDEKOMMENHED

Vi er på samme hold.
Jeg går vejen med dig.



ANERKENDELSE

Jeg forstår, du er bange, ked af det, vred og overvældet. Og det er helt OKAY!



TRYGHED

Jeg kan se, det er svært for dig, men jeg er ved din side.



NÆRVÆR

Jeg er hos dig - klar med klenex, kram, kærlighed og kys.



OMSORG

Jeg vil gerne hjælpe dig, hvordan gør jeg det bedst?



OPMUNTRING

Kan du huske den dengang, du...?



TRO

Jeg tror på dig
- you can do it"



HÅB

Alt bliver godt igen, stol på mig.



KÆRLIGHED

I LOVE YOU
- you are safe ♥