

NÄR LIVET KUNDE VARIT BÄTTRE...



DU HAR RÄTT ATT MÅ BRA

Det är lätt att tänka att man är sämre än andra om man känner sig annorlunda. Man jämför sig – och glömmer att livet går upp och ner för alla. Våga tro på att det kommer bli bättre.

KOM IHÅG ATT DU INTE ÄR ENSAM

Hitta någon du kan prata med – det hjälper. Det räcker långt att någon lyssnar utan att ha färdiga lösningar. Mår man riktigt dåligt behövs en vuxen att prata med, för det finns hjälp att få.

HA TÅLAMOD MED VUXNA

Vi vet att många vuxna kan vara jätterädda för att prata om svåra eller känsliga saker. Om du försöker prata med inte förstår – försök hitta en annan. Det finns faktiskt vuxna som lyssnar. GE INTE UPP!

TIPS FÖR ATT MÅ BÄTTRE

På vår hemsida berättar andra unga om sina erfarenheter och strategier för att må bra samt ger fem tips på hur man blir sin egen bästa vän.

LÄS MER



VÅGA VARA VUXEN

ÄR ALLT
BRA MED
DIG?



VISA ATT DU BRYR DIG

Kanske är du förälder eller möter barn och unga i ditt arbete. Oavsett är det viktigt att visa att du bryr dig. Se dig omkring – blunda inte för det du ser. Våga ta kontakt. Det är inte säkert att den unga nappar just när du vill prata. Budskapet går ändå fram:

Det är viktigt att prata när man har bekymmer, med dig eller med någon annan.

DET RÄCKER OFTA MED EN FRÅGA

Som vuxen behöver du inte alltid trösta, ge goda råd eller lösa problem. Det räcker med att finnas där för att lyssna. Vi har pratat med unga som vill ge engagerade vuxna några råd på vägen:

Var intresserad på riktigt, bemöt med respekt och visa inte oro. Skoja inte bort problem eller säg att det går över. Var lyhörd och avbryt inte. Acceptera ett nej. Om något gått på tok: skuldbelägg inte, utan försök hitta en lösning.

TIPS

FRÅGA

LYSSNA

VAR INTE RÄDD

KRÅNGLA INTE TILL DET

GÖR DIG TILLGÄNGLIG



Fler tips från unga hittar du på
bit.ly/vagavaravuxen



NSPH 
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa