



## DU VET VÄL ATT DU HAR RÄTT ATT MÅ BRA

Det är lätt att tänka att man inte är lika bra som alla andra om man inte följer mallen. Och i skolan ska alla göra lika och kunna samma, lika fort. Man jämför sig – men glömer att vi alla har bra och sämre sidor och att livet går upp och ner. När det känns nattsvart är det bra att tänka att det går över, att det blir bättre.

Det hjälper otroligt mycket att prata. Utan krav på att lösa problemen eller komma med goda råd – det viktiga är att någon lyssnar. Mår man riktigt dåligt behöver man hitta en vuxen att prata med, för det finns hjälp att få.



## MAN FÅR HA TÅLAMOD MED VUXNA

Tänk om fler vuxna skulle våga fråga och ge en kram! Säg "Du vet väl att det blir bättre". Vi vet att många vuxna är jätterädda för att prata om svåra eller känsliga saker.

Om den du försöker prata med inte förstår eller vågar prata om det som du går och bär på – ja, då får du leta upp en annan bra vuxen att tala med.

Det finns faktiskt vuxna som lyssnar. Ge inte upp!

Så här kan du träna på att bli din egen bästa vän:

### TIPS 1. STANNA UPP. TA EGEN TID.

Hitta din balans. Vad behöver du just nu – aktivera dig eller ta det lugnt? Planera in egentid för återhämtning och ny energi. Ta hand om dig själv!

### TIPS 2. VAD ÄR DU BRA PÅ?

Lär känna dig själv bättre genom att se vad du är bra på. Kom på 3 saker varje dag, stort eller litet. Skriv på en post-it-lapp och sätt på spegeln innan du lägger dig. Nästa dag blir lappen bra pepp inför en ny dag.

### TIPS 3. HUR HAR DU MÅTT IDAG?

Alla känslor är lika viktiga. Tillåt dig att vara ledsen eller arg likaväl som glad eller nöjd. Känner du obehag eller rädsla så våga stanna och känna så en stund. Det blir som en slags träning som gör att du blir mindre oroad av känslan nästa gång den dyker upp.

### TIPS 4. VAD BEHÖVER DU GÖRA FÖR ATT MÅ BRA?

Vad får dig att må bra i vardagen? Mår du bra av att somna i tid? Eller äta regelbundet? Vara med vänner? Kanske dricka vatten, röra dig? Eller skriva, prata, lyssna på musik, måla ...? Skriv gärna ned 4 saker som får dig att må bra och ta fram vid behov, som en liten påminnelse.

## 5. MITT EGET BÄSTA TIPS.

Hur skulle du peppa din bästa vän? Kom ihåg att du mår bra av samma pepp!

## KOM IHÅG ATT DU INTE ÄR ENSAM.

På vår hemsida hittar du fler strategier för att må bra. Här berättar andra unga om sina erfarenheter och det kan ge dig stöd och inspiration. Var inte ensam. Hitta någon du kan prata med.

Växa och må bra är ett projekt som stärker ungas rätt att komma till tals i frågor som berör er. Vi ger kunskap för att växa och må bra.

[nsph.se/vaxa](https://nsph.se/vaxa)

DU HAR RÄTT att komma till tals.  
DU HAR RÄTT till utbildning och stöd i skolan.  
DU HAR RÄTT till vård och rehabilitering.

Ur FN:s barnkonvention.

Jag är bra på att:

skratta  
lyssna  
springa fort

TJENA!  
LÄGET?

SERIÖST... MENAR  
DU PÅ RIKTIGT NU?  
HAR DU TID ATT  
LYSSNA?!

JAG  
KÄNNER  
MIG SÅ  
MISSLYCKAD

PAPPA ÄR SÅ  
DEPRIMERAD

DOM  
BRÄKKAR  
HEMMA

HAR JAG EN  
ÄTSTÖRNING?

SYNS DET  
ATT JAG  
SKÄR MIG?

ÄR MAMMA  
FULL NÄR  
JAG KOMMER  
HEM?

TÄNK OM  
JAG HAR  
ADHD?

JAG ÄR HELT  
SÖNDERSTRESSAD

NÄR LIVET  
KUNDE VARIT  
BÄTTRE

5 MÅ BRA-KNEP

Växa och må bra

[nsph.se/vaxa](https://nsph.se/vaxa)

NS  
PH

Nationell Samverkan för Psykiisk Hälsa



NSPH  
ANSÖKAN • NÄRINGSKÄN-  
LIV • ANSÖKAN

Illustration: Lotta Ståberg