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 den du försöker prata med inte förstår – försök hitta en annan. Det finns faktiskt vuxna som lyssnar. GE INTE UPP!

LÄS MER

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.

NSPH
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

ÅRVSFONDEN

bit.ly/tålamodmedvuxna