

Mitt skyddsnät

Man måste inte klara av allt själv, utan vi behöver alla trygga människor runt om oss för att dela våra glädjeämnen och sorger. De här människorna blir ditt skyddsnät.

INSTRUKTIONER

Rita dig själv i mitten. Fundera på vilka personer som är viktiga för dig. Du kan ta hjälp av listan intill eller stödfrågorna: För vem kan jag berätta om det som händer i mitt liv? Vem är viktig för mig? Vem har jag kul med? Lägg till andra i bilden så att ju viktigare du tycker att de känns för dig just nu, desto närmare dig själv skriver du deras namn.

Kom ihåg att människorna i ditt skyddsnät och deras betydelse i ditt liv kan variera med dag och humör, och det är helt okej!

Exempel:

- lärare
- ungdomsledare
- föräldrar/vårdnadshavare
- internetkompisar
- instruktör för en fritidsaktiviteter
- kurator
- skolhälsovårdare
- tränare
- kompisar på fritidsaktiviteter
- mor- och farföräldrar
- vem annan?