

Trygghet och stöd

I bland stöter vi på situationer där det är bra att ty sig till andra. Det kan till exempel handla om bekymmer hemma, rädsla för att inte klara av studierna eller gräl med kompisar. Man är kanske inte alltid säker på vem man kunde vända sig till med sina bekymmer. Därför är det bra att fundera på saken i god tid innan.

INSTRUKTIONER

Fyll i bilden med människor och tjänster du känner och kan vända dig till. Du kan också kolla tipsen bak i boken eller använda föregående uppgift som stöd. Nästa gång du behöver hjälp kan du gå till den här listan.

Ta ett foto av uppgiften med telefonen, så har du listan alltid med dig!

Ditt hem,
dina nära
och vänner

Skolan,
ungdoms-
arbete & fritids-
aktiviteter

Internet-
tjänster