



INTYG

har deltagit i

Utbildningen KAMU Tänk på din kompis

Deltagaren

har bekantat sig med sätt att stärka sitt eget och kompisens välbefinnande och psykiska hälsa,
har fått verktyg för att stödja en kompis genom empatiskt lyssnande samt identifiering av känslor,
har övat på hur man visar omtanke för en kompis genom att föra en svår fråga eller ett problem på tal,
har fått verktyg för att identifiera i hurdana utmaningar och problem som vuxen hjälp behövs,
förstår att söka och ta emot hjälp är viktiga färdigheter för den psykiska hälsan,
har fått information om var man kan söka hjälp.

_____ / _____ 20____
