



Om du har det jobbigt eller mår dåligt

Prata med en vuxen

Berätta för en vuxen du litar på. Det kan vara en förälder, tränare eller släkting. I skolan finns också vuxna som är där för att hjälpa dig. Prata med din lärare, skolsköterskan, kuratorn eller psykologen. De är vana vid att hjälpa barn.

