

Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det

Alle kan blive kede af det eller triste en gang imellem. Men hvis du er ked af det meget af tiden, skal du vide, at der er voksne, du kan spørge om hjælp.

**DER KAN VÆRE MANGE GRUNDE TIL,
AT MAN HAR DET SVÆRT.**

MÅSKE ER DU:

- ✓ tit ked af det eller bange
- ✓ meget alene
- ✓ ofte vred eller frustreret
- ✓ bekymret over, at nogen i din familie har det svært
- ✓ påvirket af noget andet, der gør, at du ikke har det godt.



Hvis du ikke har det godt, er det en god idé, at du taler med en voksen. Det kan være dine forældre eller andre voksne, du stoler på. I folderen her kan du læse mere om, hvordan de voksne kan hjælpe.



SCAN
KODEN

