



# MIN STÖDKARTA

Vem kan hjälpa mig när något känns svårt?



## Hemma

Till exempel:

- mamma
- pappa
- syskon
- släkting



## Skolan

Till exempel:

- lärare
- fritidspersonal
- kurator
- skolsköterska



## Vänner

Till exempel:

- kompis
- klasskamrat
- lagkamrat



## Samhället

Till exempel:

- Bris 116 111
- fritidsledare
- tränare
- ungdomsmottagning

## Att fundera på

• Något jag upptäckte när jag gjorde min stödkarta:

• En person jag kan prata med när något känns svårt:

• Jag kan vara ett stöd för: