



Foto: Nixon Johansen

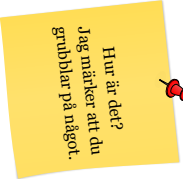
För psykisk hälsa

- i Region Jämtland Härjedalen




Du är viktig!

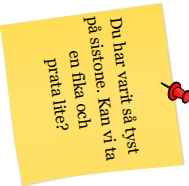
Många människor har svårt att tala om när de inte mår bra. Du kan göra en viktig insats genom att våga fråga hur personen mår. Du behöver inte komma med lösningar, bara lyssna och finnas där när livet känns tufft.




Hur är det?
Jag märker att du grubblar på något.



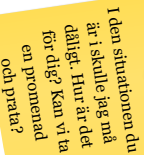
Var har du varit?
Jag har saknat dig.
Kan vi ses?.




Du har varit så tyst på sistone. Kan vi ta en fika och prata lite?



Det var länge sedan jag hörde dig skratta. Hur mår du, på riktigt?



I den situationen du är i skulle jag må dåligt. Hur är det för dig? Kan vi ta en promenad och prata?



Jag är orolig för dig. Har du haft tankar på att inte vilja leva längre?

Hjälplinjen - Nationell stödlinje för psykisk hälsa 90390. Chat: www.hjalplinjen.se

1177

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN
JEMNTEN HERJEDALEN DALVE

