



Å VERE SAMAN
OG GJER PÅ NOKO SOM
GIR POSITIVE FØLELSAR.
LE SAMAN!

Å VISE STØTTE MED EIT
VENNLEG BLIKK ELLER SMIL
TIL DET DU VEIT KAN VERE
VANSKELEG.

Å LYTTE TIL DET SOM ER
VANSKELEG UTAN Å GI RÅD.
HELLER BERRE VIS AT DU
FORSTÅR AT DETTE MÅ
VERE VONDT.

Å FORTSETTE Å
INVITERE VENNEN DIN
MED PÅ TING SJØLV
OM HAN OFTE SEIER
NEI ELLER IKKJE TEK
INITIATIV SJØLV.

Å VERE EIN
GOD VENN
KAN VERE:

Å SEIE TIL VENNEN
DIN AT DU HAR LAGT
MERKE TIL HAN
VERKAR TRIST.
SPØR: KORLEIS HAR
DU DET EIGENTLIG?

Å SETTE GRENSER FOR
DEG SJØLV OG VENNEN DIN:
-IKKJE SNAKK FOR MYKJE
OM DET SOM ER VONDT.
- IKKJE CHATTE MED
KVARANDRE ETTER
SOVETID.

Å VURDERE Å FORTELLE
VIDARE BEKYMRINGSFULLE
HEMMELEGHEITER,
MEN BERRE TIL VAKSNE
SOM FAKTISK KAN GJERE
NOKO FOR Å HJELPE!

Å BLI MED VENNEN DIN
FOR Å SNAKKE MED
NOKON VAKSNE SOM KAN
HJELPE.