

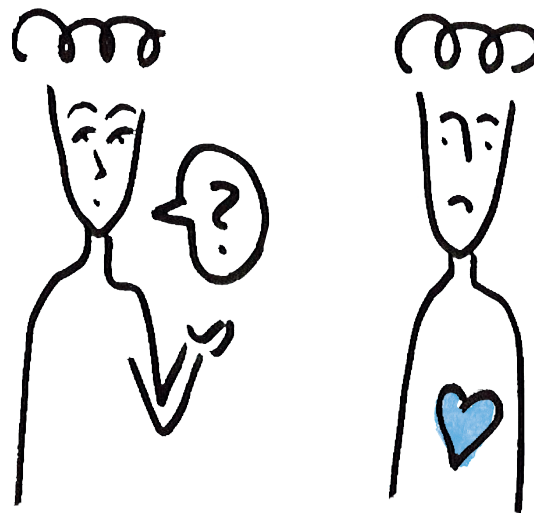
Vision 2035

Framtidstro i ett färgstarkt Norrköping

År 2035 är Norrköping en av landets främsta miljökommuner med 175 000 invånare. Här har alla barn och ungdomar framtidstro. I en innovativ miljö stimuleras entreprenörskap och näringsliv som med bredd och spets attraherar talanger och studenter. Helt enkelt ett näringsliv och universitet i toppklass. Här skapar vi livskvalitet genom upplevelser och stolta miljöer. Norrköping är en ledande kulturstad och Sveriges musikhuvudstad. Med respekt för stadens själ och med mod och kreativitet skapar vi vårt färgstarka Norrköping tillsammans.

Bilder: Miriam Fohlin. Tryck: Linköpings tryckeri AB, december 2018

Våga fråga!



Du kan hjälpa din kompis

Känner du någon som mår psykiskt dåligt, och kanske till och med har självmordstankar? Våga fråga!

UTBILDNINGSKONTORET

Adress: S:t Persgatan 95, 602 33 Norrköping
Tel: 011- 15 00 00
www.norrkoping.se



NORRKÖPING



norrkoping.se



facebook.com/Norrkopingskommun



NORRKÖPING

Känner du någon du tror mår dåligt? **Våga fråga!**

Ibland mår personer runt omkring en psykiskt dåligt och det kan vara svårt att veta hur man ska bete sig och vad man kan göra för att hjälpa till.

Här är några råd till dig som är orolig för att din kompis har självmordstankar eller verkar må sämre än vanligt. Kanske verkar argare, är nedstämd, drar sig undan eller på något annat sätt betar sig annorlunda än vad du är van vid.

Var inte rädd för att prata med din kompis.

Lyssna på hur de känner. Tillbringa tid med dem och visa att du bryr dig och att de är viktiga för dig. Var medveten om att din vän behöver hjälp av vuxna och professionella.

Gör inga överenskommelser.

Du kan behöva prata med en vuxen för att hjälpa din vän som mår dåligt. Håll aldrig en kompis självmordstankar hemliga. Har din kompis självmordstankar måste du berätta för någon vuxen för att kunna hjälpa din vän – även om det kan kännas svårt.

Prata med en vuxen.

Prata med din förälder, din väns föräldrar, din skolkurator, mentor eller skolsköterska – en vuxen du kan lita på. Och vänta inte! Om du är orolig för att de inte ska ta dig på allvar eller att de inte ska lyssna på dig – prata med dem ändå. Och prata med dem även om du inte är säker på hur allvarliga din kompis tankar är, hur allvarliga tankarna är behöver en professionell avgöra.

Prata med skolans elevhälsoteam.

I elevhälsoteamet ingår bland annat rektor, studie- och yrkesvägledare, kurator, skolsköterska. De har utbildning i att ta hand om ungdomar som mår psykiskt dåligt. Du kan alltid vända dig till någon av dem med frågor om psykisk ohälsa, självmord eller oro för en kompis.

Behöver du eget stöd?

Ibland kan man som kompis själv behöva stöd. Vänd dig då till någon du litar på, till exempel din skolkurator eller skolsköterska. Om det behövs kan de hjälpa dig vidare.

Kom ihåg:

1. Ta kontakt och våga fråga om allt!
2. Lyssna öppet och utan att bli arg eller dömande
3. Hjälp din kompis att prata med en vuxen
4. Prata med en vuxen själv

