



Foto: Nixon Johansen

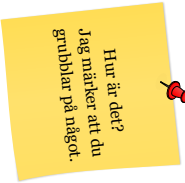
För psykisk hälsa

- i Region Jämtland Härjedalen




Du är viktig!

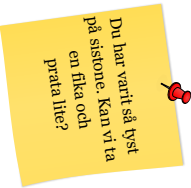
Många människor har svårt att tala om när de inte mår bra. Du kan göra en viktig insats genom att våga fråga hur personen mår. Du behöver inte komma med lösningar, bara lyssna och finnas där när livet känns tufft.



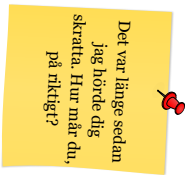
Hur är det?
Jag märker att du grubblar på något.



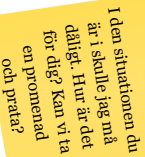
Var har du varit?
Jag har saknat dig.
Kan vi ses?.




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?

1177

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN

