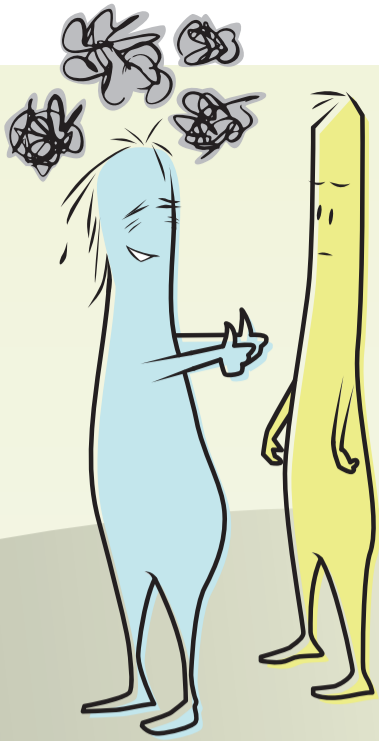


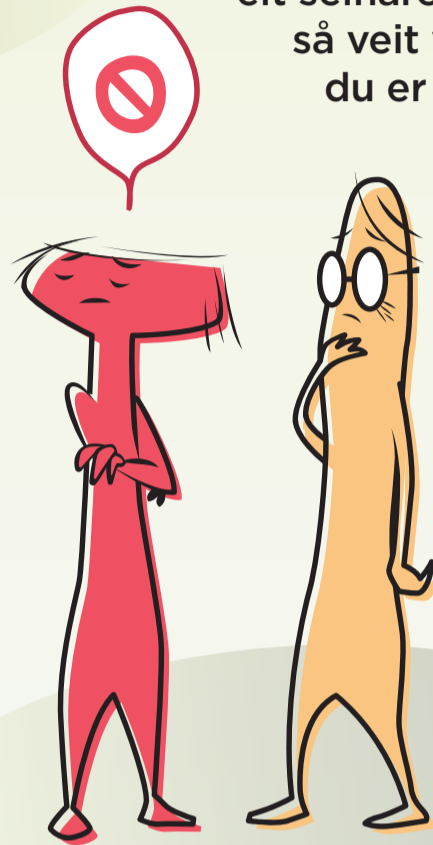
1. SPØR

Sjølv om venen din ser heilt cool ut på utsida, så kan det vere kaos på innsida.



2. AKSEPTER EIT NEI

Dersom nokon ikkje ønskjer å prate, er det heilt greitt. Det er uansett godt å vite at du er der for han eller ho. Om venen din får lyst til å prate på eit seinare tidspunkt, så veit venen din at du er der.



SLIK ER DU EIN GOD VEN

5. PRAT MED EIN VAKSEN

Dersom venen din er lei seg, kan du ta han eller ho med til ein vaksen. Når fleire veit at venen din har det vanskeleg, er det fleire som kan hjelpe.



3. TÅRER ER HEILT GREITT

Det er ikkje farleg om nokon græt. Det er heilt naturleg å gråte. Det gjer vi alle saman, også dei vaksne.

6. KLASSEN SINE EIGNE GODE RÅD

4. UNNGÅ DRAMA

Dersom de pratar om vanskelege ting som har skjedd, for eksempel at venen din har hatt sjuke besteforeldre, hugs å ende samtalen på ein god stad. Om de berre pratar om det vanskelege, kan det vere vanskeleg å kome seg vidare for venen din.

7. TRENG DU NOKON Å PRATE MED
Hos Kors på halsen kan du snakke med ein vaksen om det du er oppteken av, gratis og utan at dei veit kven du er. Du kan chatte med dei på korspahalsen.no eller ringe 800 333 21