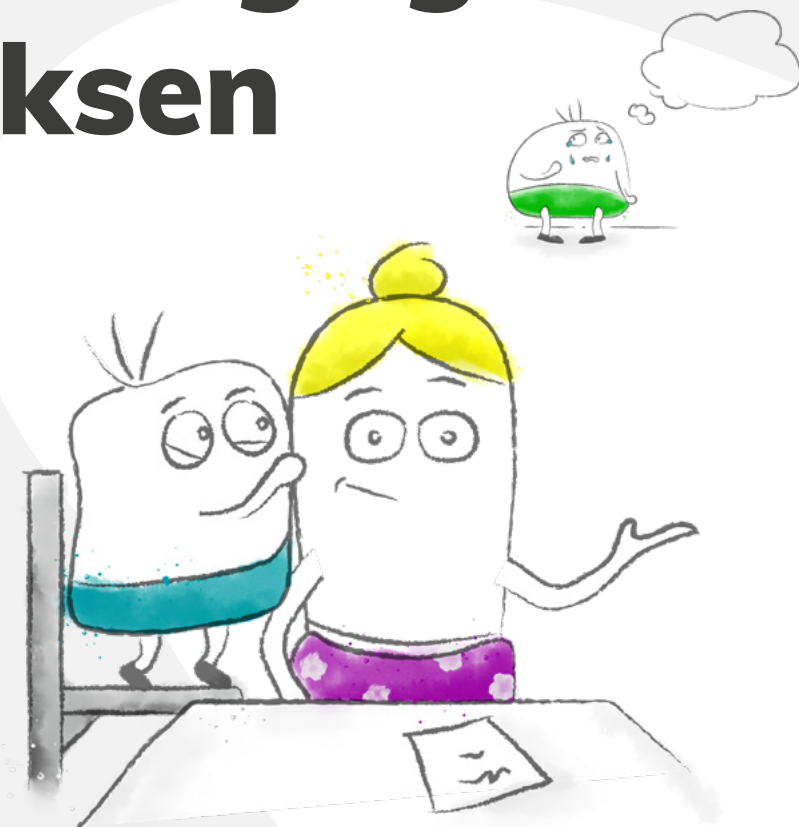


Brev til min Vigtige Voksen



Kære _____

Det er godt, at børn har flere voksne at snakke med. Nogen gange kan det være rart at snakke med en anden end mor og far.

Jeg ønsker at du skal være min ekstra særlige voksen, som kan være der for at snakke med mig og hjælpe, når jeg har brug for det.

Jeg kunne godt tænke mig, at når du ser mig, så....

...gør du: _____

...siger du: _____

Hjemme hos os er det _____ som har sygdommen _____

Vi kalder den psykiske sygdom for _____

Hvor tit ønsker jeg, at vi skal ses/tale? _____

Hvem må kende til, hvad vi taler om? _____

Når jeg har brug for hjælp, kan du se det ved at:

jeg er stille

jeg trækker mig/ er mere alene

jeg er vred/skændes/har konflikter

jeg laver ballade/hører ikke efter

jeg søger voksenkontakt

jeg gør mig ekstra umage for at skabe god stemning

Andet: _____

Så vil jeg gerne, at du:

trøster mig

krammer mig

snakker med mig

hjælper mig med at blive rolig

hjælper mig til en pause

laver noget andet sammen med mig

siger et kodeord eller signal, som vi har aftalt

Andet: _____

Hvis du kan se, at jeg har brug for noget, hvordan skal du så bedst sige det?

Andet: _____

Hilsen _____ **Forældreunderskrift** _____

Ps: denne aftale gælder 1 år. Når tiden er gået, skal du tale med mig om, om vi skal forlænge aftalen, eller om det ikke er nødvendigt. Hvis du ikke kan overholde aftalen, skal du sørge for, at en anden overtager aftalen.