

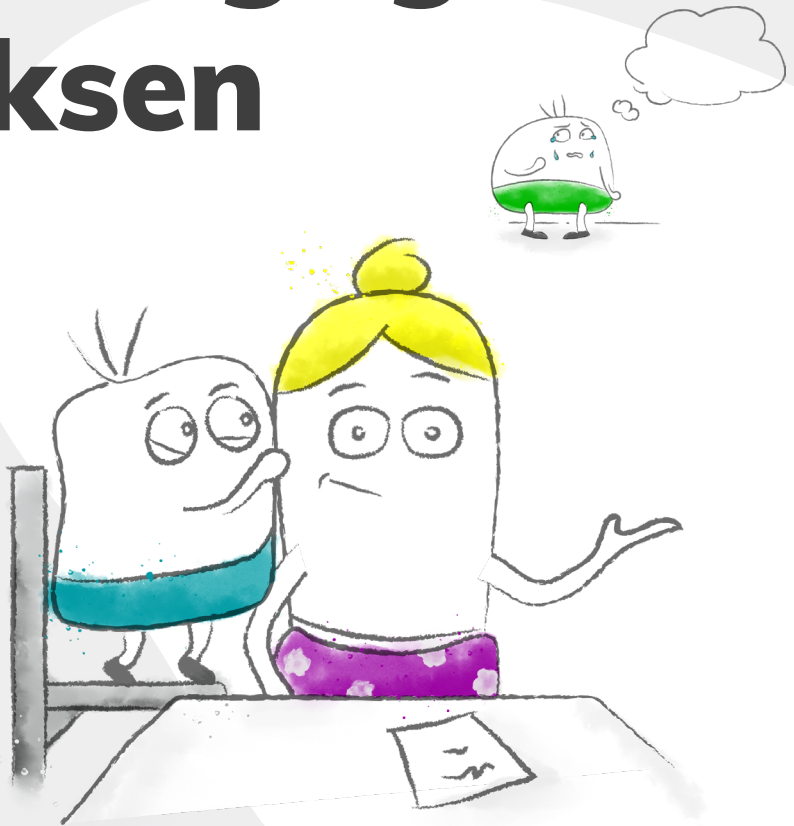
**Kombu**  
Psykiatrifonden  
Hejrevej 43  
2400 København NV

Telefon: 39293909  
Mail: [Kombu@Psykiatrifonden.dk](mailto:Kombu@Psykiatrifonden.dk)

[www.kombu.dk](http://www.kombu.dk)

**kombu**   
NATIONALT KOMPETENCECENTER FOR BØRN OG UNGE  
I FAMILIER MED PSYKISK SYGDOM

# Aftalebrev 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 møder mig, så...**

**... gør du:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**... siger du:** \_\_\_\_\_

**Hjemme hos os er det sværte fordi:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**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 et 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.