

Kære Voksne

Når I møder mig, der vokser op i en familie med psykisk sygdom, så vil jeg ønske, at I:

Bemærk ...at I får øje på det, jeg viser. Måske er jeg lidt mere stille, end jeg plejer, måske bliver jeg hurtigere træt og vred?

Spørg ...at I spørger mig, hvordan jeg har det, og om hvad der sker i mit liv.

Spørg igen ...for jeg kan godt finde på at sige, at alt bare er fint, fordi det er svært for mig at tale om det, der sker derhjemme.

Lav aftaler ...at I hjælper mig med, at få lavet nogle klare og konkrete aftaler, som kan hjælpe mig i institutionen eller skolen, når det derhjemme fylder og bekymrer mig.

