

Snakkekort

 Blå Kors

Snakkekort

 Blå Kors

Snakkekort

 Blå Kors

Snakkekort

 Blå Kors

Snakkekort

 Blå Kors

Snakkekort

 Blå Kors

Tina føler seg ofte ensom, selv når hun er sammen med venner. Hva kan være noen grunner til at hun har det sånn?

Psykisk helse

Challenge:  
Si én ting du er takknemlig for.

Psykisk helse

Mustafa har sett en video om angst på TikTok og lurert på om han egentlig har angst selv. Hvem kan han snakke med om dette?

Psykisk helse

Noura er bekymra for en kompis. Hun tror han trenger hjelp, men vil ikke *snitche* til voksne. Hva kan hun gjøre?

Psykisk helse

Challenge:  
Gi et råd for hvordan man kan roe ned når man er stresset.

Psykisk helse

Marcus synes det er godt å snakke med helse-sykepleieren. Allikevel har han vonde tanker og følelser som han ikke kjenner han kan dele. Hva skal til for at han kan fortelle hvordan han egentlig har det?

Psykisk helse