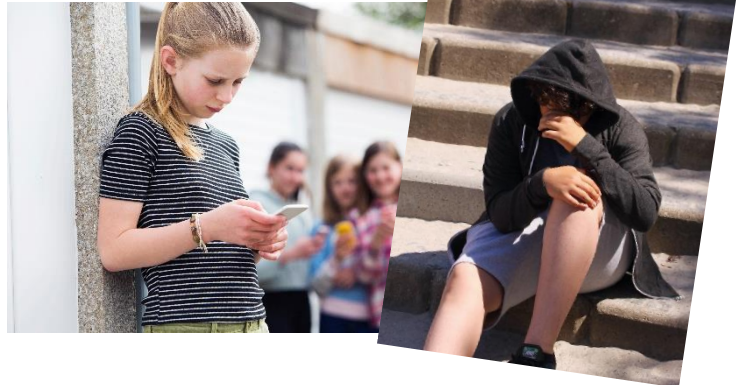


TA UPP ORON

Den här blanketten* är till för dig som upplever att det kan vara jobbigt att börja en diskussion om dina bekymmer med en vuxen. Kryssa för de ämnen som du upplever att bekymrar dig och ge blanketten sedan till den vuxna som du vill diskutera dina bekymmer med.



Mitt bekymmer berör... (kryssa för)

- Mig själv
- Min familj
- Min kompis
- Annan bekant

Bekymret gäller... (kryssa för så många du vill)

Kompisrelationer

- Ensamhet
- Gräl
- Kompiskretsens beteende
- Något annat, vad _____

Mobbning

- I skolan eller på skolvägen
- I hobbyverksamheten
- På internet eller på telefonen
- Någon annanstans, var _____

Skolgång

- Skolkning
- Inlärnings- /koncentrationssvårigheter
- Motivationsbrist
- Läraren / skolans personal
- Något annat, vad _____

Sällskapande

- Problem i förhållandet
- Förälskelse (t.ex hur man tar initiativ)
- Förhållandets slut
- Något annat, vad _____

Sexualiteten

- Sex
- Preventivmedel
- Graviditet
- Oerfarenhet
- Den sexuella läggningen (t.ex homo-, hetero- eller bisexualitet)
- Masturbering
- Något annat, vad _____

Utvecklingen

- Längd / vikt
- Utseende
- Könsorganet
- Bröstens utveckling
- Mens
- Något annat, vad _____

Familjen

- Problem med en familjemedlem (t.ex gräl)
- Familjemedlemmens problem (t.ex våldsamhet, alkoholism)
- Familjemedlemmens sjukdom (t.ex psykisk ohälsa, fysisk sjukdom)
- Skilsmässa i familjen
- Närståendes död
- Något annat, vad _____

Mentala hälsan

- Ångest / rädslor / paniksymptom
- Självförtroende (t.ex att man känner sig sämre än andra)
- Stress
- känslor av ilska
- Tvångssymptom
- Depression eller annan typ av illamående
- Självdestruktiva tankar / självdestruktivt beteende (t.ex självmordstankar eller skärande)
- Utmaningar med ätande
- Sinnesvillor (t.ex hallucinationer, hörselvillor, känslorvillor)
- Något annat, vad _____

Våld

- Fysiskt våld (t.ex slag, skuffande..)
- Psykiskt våld (t.ex skälla ut en, lämna en utanför, trycka ner en)
- Sexuellt våld (t.ex beröring, våldtäkt, visande av porr...)
- Något annat, vad _____

Rusmedel

- Alkohol
- Tobak / snus
- Droger
- Läkemedel

Användning av media

- Beroende (t.ex. i spel, internet, porr)
- Bedrägeri (t.ex. på nätet)
- Privatliv / Publicitet (t.ex privata bilder som blir offentliga)
- Ångestfulla material (t.ex skräck, våld, porr, utseendepress)
- Något annat, vad _____

Ekonomiska problem

Något annat, vad _____

Jag önskar att du inte berättar om mina ärenden vidare innan vi diskuterat om ämnet

Har du berättat om ärendet innan för någon vuxen?

Ja, om allt / en del

Nej

Jag vill ännu berätta att _____

Det finns ännu något som jag inte vilja eller vågat berätta om i denna blankett

*På basen av kontakterna som kommit till MLL:s Barn- och ungdomstelefon upplever barn och unga att det kan kännas svårt att diskutera sina bekymmer med en vuxen. Blanketten fungerar som ett diskussionsunderlag mellan barnet och den vuxna. Blanketten är tillgänglig på adressen www.ung.mll.fi