# Alle trenger litt hjelp noen ganger. Dette er en liste over det som ungdom ofte trenger hjelp til. Her kan du krysse av «***Ja takk***» for det som gjelder for deg. Dersom det er noe du trenger hjelp til men som du ikke vil snakke om nå, kryss av for “***Kanskje senere***”.

Et bra sted å bo Kanskje senere Ja takk

Bli kjent med meg selv Kanskje senere Ja takk

Sliter med min mentale helse Kanskje senere Ja takk

Introdusere meg selv Kanskje senere Ja takk

Be om hjelp Kanskje senere Ja takk

Si unnskyld Kanskje senere Ja takk

Få nye venner og beholde dem Kanskje senere Ja takk

Håndtere egne følelser Kanskje senere Ja takk

Føler meg sint Kanskje senere Ja takk

Føler meg trist Kanskje senere Ja takk

Føler meg redd/engstelig Kanskje senere Ja takk

Føler meg ensom Kanskje senere Ja takk

Trygghet om egen kropp Kanskje senere Ja takk

God relasjon til egen familie Kanskje senere Ja takk

Trygghet om sex og relasjoner Kanskje senere Ja takk

Trygghet om sex og loven Kanskje senere Ja takk

Være fri/ha frihet Kanskje senere Ja takk

Økonomi Kanskje senere Ja takk

Kunne ta egne valg Kanskje senere Ja takk

Problemer med rusmidler Kanskje senere Ja takk

Ta gode avgjørelser Kanskje senere Ja takk

Ha personer I livet mitt som jeg stoler på Kanskje senere Ja takk