


# Varför kan det kännas svårt att berätta om ensamhet?

Det kan vara svårt att berätta om det som är jobbigt, men många elever tycker det känns bättre när de berättat för en vuxen. Vuxna i skolan finns för att lyssna och hjälpa till!



Nu är det andra veckan som jag ser Dani ensam på rasten. Jag undrar hur han mår? Jag vill hjälpa till.

Vad skönt att läraren kommer fram. Jag orkar inte låtsas som att allt är okej längre. Nu berättar jag.



Hör av dig till Friends med alla dina frågor om mobbning och ensamhet.



**friends**

Ladda ned lärarhandledningen:  
[www.friends.se/handledning](http://www.friends.se/handledning)