

”Jag har inga vänner, känns det som. Ibland frågar andra om jag vill vara med, men jag får liksom panik och svarar nej.

Till slut frågar de inte mer. Hemma berättar jag inte att jag är ensam. Jag tror de skulle bli oroliga då. Jag skulle så gärna vilja ha en vän.” – Lovisa, 10 år



Man behöver inte vara mobbad för att känna sig ensam – men det kan vara minst lika jobbigt. Små saker, som att säga hej till någon som ser ensam ut, kan göra stor skillnad.

Är du ensam?

Det är inte ditt fel! Det är många som har det som du. Berätta för en vuxen du litar på. Förutom att hjälpa dig, kan de även prata med skolan, som har ett ansvar att se till att ingen blir utanför.

Vet du någon som känner sig ensam?

Berätta för en vuxen i skolan, så kan de komma på sätt att hjälpa till. Om någon varit ensam länge kan det ta ett tag innan den vågar vara med, men fortsätt fråga!

**Tillsammans
gör vi
skillnad!**

friends

Vi jobbar för att inget barn ska utsättas för mobbning eller diskriminering. Läs mer på www.friends.se