

HUR ÄR LÄGET?

RFSU:s projekt för bättre psykisk hälsa hos män.



SEXPUNKTSLISTAN FÖR ATT MÅ BÄTTRE – SEX HANDFASTA TIPS

1. TÄNK EFTER FÖRE

Vi kommer alla att möta någon som upplever ensamhet eller nedstämdhet. Tänk efter hur du kan agera och stötta, så ökar chansen att du gör det på ett bra sätt.

4. VAR DEN SOM SÄTTER ORD PÅ SITUATIONEN

Den som mår dåligt klarar inte alltid av att formulera sig själv. Du har däremot möjlighet att våga fråga och stötta.

2. SE HELHETEN

Bakom problematiskt beteende döljer sig ofta dåligt mående. Acceptera inte kränkningar, men fundera också på vad som kan ligga bakom beteendet.

5. FÖRÄNDRA – PÅ DITT SÄTT

Bryta in mot jargong, ta ett allvarligt snack eller skapa gemenskap för alla? Alla typer av stöd behövs – hur startar du förändringen?

3. EN STÖTTANDE PERSON BEHÖVER STÖD

Vilka fler kan hjälpa till? Finns det andra med ansvar och erfarenhet och av liknande situationer? För att kunna stärka andra behöver du ibland stärka dig själv.

6. DET ÄR ALDRIG FÖR SENT

Många gånger dröjer hjälpen. Du kan också ha sett tecken men inte tagit tag i det. Det är inte försent att bryta det mönstret – gör om gör rätt.

Oavsett orsak till att må dåligt eller känna sig nere så finns hjälp att få. QR-koden visar var du kan vända dig.

