

Nina och hennes kompisar  
är på väg hem från skolan



Tjejerna pratar och  
skrattar tillsammans

Jag vet inte  
om jag orkar  
träningen...



Nina är nästan hemma  
och hon börjar bli orolig...

Vilket humör  
är hon på idag?  
Hoppas hon  
sover...



Ingen vet hur  
jag egentligen  
har det.



Vart 5:e barn växer upp i familjer där minst en vårdnadshavare dricker för mycket, berusar sig eller lider av psykisk ohälsa. Det betyder att du och jag möter barn i vår vardag som har behov av att bli sedda och få omsorg av en trygg vuxen.

**Människans mest grundläggande känslomässiga behov är att bli sedd.**  
Psykolog Trond Haukedal

TIPS TILL DIG SOM ÄR OROLIG FÖR ETT BARN: [www.jagser.se](http://www.jagser.se)