

ATT VARA NÄRSTÅENDE



VAD HANDLADE BERÄTTELSEN OM?

Vad handlade berättelsen om?
Sätt X vid rätt svar.

1. Vem handlar berättelsen mest om?

- Sam, som fick en allvarlig sjukdom.
- Kian, som är närstående.
- En granne med en hund.

2. Vilka symtom på stress upplevde Kian?

- Han hade ont i magen, svårt att sova och fick svårt att koncentrera sig.
- Han var trött hela tiden och glömde bort saker.
- Han hade ont i huvudet.

3. Vad fick Kian för tips av sin granne?

- Att ta kontakt med en grupp för närstående.
- Att börja träna mer.
- Att prata om sina känslor med sin bror.

4. Vad gjorde Kian för att må bättre?

- Han försökte sluta tänka på sina känslor.
- Han hjälpte Sam genom att handla mat åt honom.
- Han pratade med andra om sina känslor.



ANVÄND ORDEN

Skriv en text om någon gång du varit ett stöd till någon eller hjälpt någon annan. Tänk fritt på olika situationer i livet. Texten behöver inte handla om någon som har varit sjuk.

Texten kan svara på frågorna:

- Varför behövde personen ditt stöd?
- Vad gjorde du för att hjälpa personen?
- Hur kändes det?
- Var det svårt eller lätt?
- Vad gjorde du för att ta hand om dig själv?
- Vad har du för tips till andra som är i liknande situationer?