

Måske oplever du, at din ven er blevet mere trist eller tilbagetrukket end tidligere. Måske begynder din ven at græde, uden at du ved hvorfor. Måske sover han eller hun hele dagen, men ikke om natten, eller trækker sig ind i sig selv, og vil ikke tale om, hvad han eller hun er ked af. Det kan være, at han eller hun har problemer med venner, familie, ensomhed, skole, penge, fester, alkohol, sex eller noget helt andet. Lige meget hvad, er der hjælp at hente i headspace. Du kan altid ringe til os og få en snak om, hvordan din ven kan få hjælp.

## Hvor skal man begynde?

Her er nogle tips til at hjælpe dig, der gerne vil hjælpe en ven, som går gennem en hård tid:

- Måske har din ven brug for nogen at snakke med. Hvis du selv vil tale med din ven, så tag dig tid til at lytte og prøv at undgå at dømmes eller fortælle din ven, hvad hun eller han skal gøre. Tal med din ven om, at du er der for at hjælpe og støtte din ven, og at hun eller han ikke behøver at gå gennem problemerne alene. Undgå ikke din ven efter at han eller hun har fortalt dig, at de ikke har det godt, men fasthold i stedet kontakten og støtten.
- Husk at passe på dig selv og din ven, ved ikke at love mere end du kan holde. Støt din ven hvis du kan, men husk også at passe på dig selv og dine behov - det kan også være meget stressende for dig, når en ven går igennem en hård tid. Hvis din vens behov for hjælp er større, end hvad du føler du kan klare alene, kan du og din ven måske sammen lægge en plan for at finde mere hjælp til din ven - for eksempel ved at kontakte og besøge headspace.
- Hvis du vil prøve at hjælpe din ven med at forbedre sit humør, kan du opmuntre hende eller ham til at hænge ud med vennerne, gå en tur, lytte til musik, se en god film eller noget andet, som du ved, at han eller hun kan lide at lave.
- Måske vil din ven helst tale med andre end venner og familie. Du kan foreslå, at de besøger nærmeste headspace center, og du er også meget velkommen til at gå med din ven til headspace centret. Hvis der ikke er et headspace center i nærheden, eller din ven ikke føler sig klar til at besøge et center, kan han eller hun også få hjælp på telefon eller online. Man kan maile, sms'e og ringe til headspace.
- Vi er alle forskellige, så nogen har måske brug for mere tid end andre, før de føler sig klar til at modtage hjælp. Nogle gange kan det, at fortælle dem, hvor de kan få hjælp, gøre en forskel for dem.
- Du kan foreslå, at din ven læser om andre unge (på [headspace.dk](http://headspace.dk)), som også har haft det svært. Det at læse om andre, der har været i samme situation som én selv, kan tit give håb og mindske følelsen af at være alene om at have problemer.
- Hvis du er meget bekymret for din ven, kan det være nødvendigt at fortælle din familie eller andre voksne, som du har tillid til, at du er bekymret. Det kan være en hård beslutning at tage, hvis din ven ikke vil have, at du fortæller nogen om hans eller hendes problemer.

Du må prøve at ramme en balance mellem at tage hensyn til din vens ret til selv at bestemme over, hvem der må høre om hans/hendes problemer, og så behovet for at sikre, at din ven ikke er i fare. Du kan opmuntre din ven til at søge hjælp ud over den støtte du selv kan give. Hvis din ven ikke vil have hjælp fra andre, så prøv at snakke med ham eller hende om, at det er svært at være den eneste, der kender til hans eller hendes problemer, og at du har brug for at fortælle nogen om det.

- Hvis du er bekymret for, om din ven har brug for akut lægehjælp eller er i fare for at skade sig selv eller en anden, skal du fortælle nogen om det med det samme, selvom din ven eller andre har bedt dig om at lade være. Du kan for eksempel fortælle et familiemedlem, en lærer, egen læge eller andre voksne om problemet, eller du kan kontakte headspace.

Hvis du har brug for flere tips om, hvordan du kan hjælpe en ven, kan du kontakte headspace og få råd.

## Få information om de forskellige muligheder for hjælp

Der findes mange tilbud, der kan hjælpe dig og din ven. Hvis du er usikker på, hvor du kan få hjælp og støtte, kan du:

- Kontakte dit lokale headspace
- Spørge lærere, studierådgivere, familiemedlemmer eller venner af familien
- Gå til din læge
- Kontakte din kommune og høre om hvilke ungdomsrådgivninger, der er i dit lokalområde.

Nogle gange bliver du måske nødt til at undersøge og afprøve mere end ét tilbud, for at få den rigtige form for støtte til din ven. Du kan opmuntre din ven til at holde ud og blive ved med at prøve og sammen med din ven holde fast i, at der er hjælp at hente - man skal bare finde den rette!