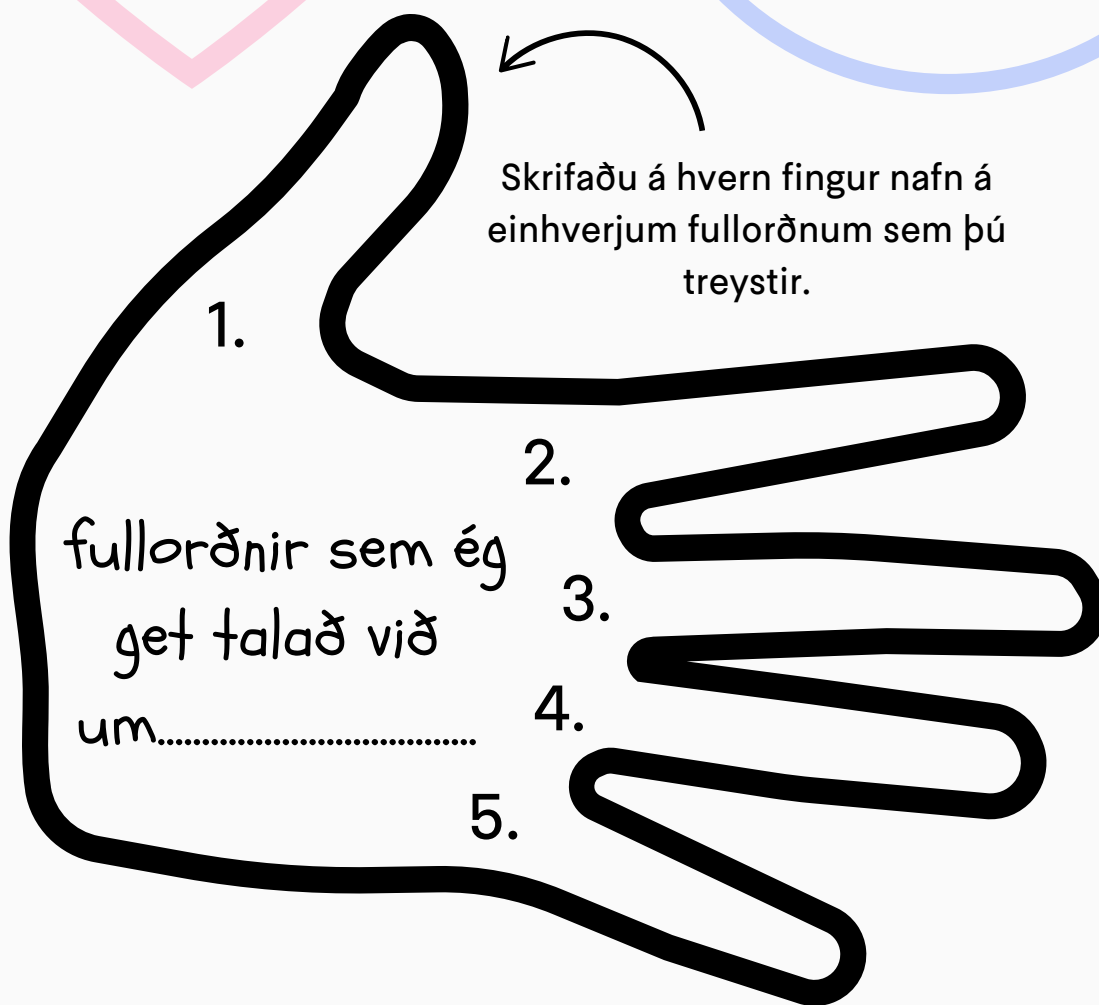


Nafn: _____

Fullorðnir sem þú treystir eru
manneskjur sem þú getur talað við
um líkama þinn, tilfinningar eða
eitthvað sem þér finnst
ópægilegt
að ræða.

- Manneskjurnar þurfa að:**
- Vera fullorðnar
 - Vera einhver sem þér líður vel með
 - Einhver sem þú hittir oft
 - Ein manneskja þarf að vera einhver sem er ekki í fjölskyldunni þinni



Æfðu þig!

Þú getur sagt:

- Má ég spyrja þig að einu?
- Má ég tala við þig um....?
- Mér líður.... þegar....