

Alla kan spela roll för barn som växer upp med någon som dricker för mycket.

## Hur är läget?

Att någon bryr sig om hur man mår betyder mycket. Sluta inte fråga!

## Hej!

Säg hej till barn i din omgivning. Alla behöver bli sedda!

## Var där!

Oavsett om du är farmor, fotbollstränare eller granne kan du vara tillgänglig. Finns där om eller när samtalet kommer.

## Krångla inte till det!

Det är bättre att göra något än att göra det perfekt. En så enkel sak som att bjuda på fika kan betyda mycket!

## Hellre en gång för mycket än en gång för lite!

Om du är orolig – agera. Ta hjälp av andra om du behöver.

