

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



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



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



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 fundera på hur man ska göra det perfekt.



Hellre en gång för mycket än en gång för lite. Agera om du är orolig.
Ta hjälp av andra om du behöver.

