

Friskfaktorer

Friskfaktor	Man føler dette når ...	Man føler ikke dette når ...
1. Identitet og selvrespekt: Følelse av at man er noe, at man er noe verdt.		
2. Mening i livet: Følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en.		
3. Mestring: Følelse av at man duger til noe, at det er noe man får til.		
4. Tilhørighet: Følelse av å høre til hos noen, høre hjemme et sted.		
5. Trygghet: Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd.		
6. Deltakelse: Følelse av at det spiller noen rolle for andre hva man gjør eller ikke gjør.		
7. Fellesskap: At man har noen å dele tanker og følelser med, noen som kjenner en, bryr seg om en og vil passe på en når det trengs.		