



FORSVARSMINISTERIET
PERSONALESTYRELSEN

Brev til min vigtige voksen

Min mor eller far skal udsendes, og du er den vigtige voksen, jeg vil dele det med. Folderen er din, så du ved, hvad jeg har brug for.



VETERANCENTRET

Kære _____

Som du ved, har jeg valgt dig som min vigtige voksen, mens
_____ er udsendt fra d. _____ til d. _____

Jeg har valgt dig fordi: _____

Jeg kunne godt tænke mig, at når du ser mig, så ...

... gør du: _____

... siger du: _____

Hvor tit ønsker jeg, vi skal ses? _____

Hvem må kende til, hvad vi taler om? _____

Når jeg har brug for hjælp, kan du se det ved at:

- jeg er stille
- jeg trækker mig / er mere alene
- jeg er vred / skændes / har konflikter
- jeg laver ballade / hører ikke efter
- jeg søger voksenkontakt
- jeg siger det kodeord/signal, vi har aftalt

Andet: _____

Så vil jeg gerne have, at du:

- trøster mig
- krammer mig
- snakker med mig
- hjælper mig med at blive rolig
- hjælper mig til en pause
- laver noget andet sammen med mig
- siger et kodeord eller signal, som vi har aftalt

Andet: _____

Hvis du kan se, at jeg har brug for noget, hvordan skal du så bedst sige det?

Andet: _____

Denne aftale gælder _____

Når tiden er gået, skal du tale med mig om, om vi skal forlænge aftalen, eller om det ikke er nødvendigt. Hvis du ikke kan overholde aftalen, skal du sørge for, at en anden overtager aftalen.

Hilsen _____ **Forældreunderskrift** _____

Veterancentrets døgntelefon

72 81 97 00

Veterancentrets døgntelefon er for soldater, veteraner og pårørende, som har brug for én at tale med – uanset hvad klokken er.

veteran.forsvaret.dk

Brevet er udviklet med inspiration fra Psykiatrifonden.
Veterancentret takker for samarbejdet.
