



HVA ER EN GOD VENN?

Kryss av i boksene for de kvalitetene du setter pris på ved en god venn.

- En venn hører på hva jeg sier.
- En venn sier unnskyld når den har tatt feil.
- En venn godtar min unnskyldning når jeg har tatt feil.
- En venn er ærlig med meg.
- En venn er varm og god og snill med meg.
- En venn er en som trøster meg når jeg er lei meg.
- En venn er en jeg kan dele alt med.
- En venn er en jeg kan le sammen med.
- En venn er en som inkluderer meg i leken.
- En venn er en som hjelper til når jeg trenger det.
- En venn er en som alltid holder ord.
- En venn lar meg aldri gå alene.
- En venn vil aldri snu seg bort og gå.
- En venn er en jeg kan være stille med.
- En venn vil ta meg med i sine planer.

Skriv tre ting, med dine egne ord, om hva du tenker en god venn er:

HVA ER EN GOD VENN?

«Krav kan få et menneske til å krympe,
forventninger kan forløse»

Eva Dønnestad

Hva er dette godt for?

– Å ha en god venn å snakke med er helsebringende. Det kan faktisk ha større helsemessig effekt enn en time hos lege eller psykolog. Et sosialt nettverk er på mange måter et nødvendig sikkerhetsnett, eller et sosialt immunforsvar. Å snakke med en god venn kan hjelpe deg til å forstå egne følelser, sette hendelser inn i en sammenheng og evaluere det som har skjedd, sier Pål Johan Karlsen, redaktør i Tidsskrift for Norsk Psykologforening i [denne artikkelen](#).

Da kan det være nyttig å ha gjort seg noen tanker om hva man setter pris på i en venn, og kanskje komme på sporet av hva slags venn man selv ønsker å være.