

# Hej!

Jag vet att detta är en läskig period med mycket nya människor och miljöer, men kom ihåg att du inte är ensam om denna känslan och att den kommer att gå över.

Kom ihåg att detta är lika mycket ditt hem som alla andras, du behöver inte gömma dig eller vara rädd – försök att slappna av och låta dig själv och vara dig själv. Du är värd en bra familj som älskar och tar hand om dig!

Tänk på att detta inte bara är nytt och nervöst för dig, utan även för resten av familjehemmet och det är okej, det kommer bli bättre med tiden!

Var inte rädd att vara dig själv. Den rätta familjen kommer acceptera dig och älska dig för den du är. Du förtjänar att ha ett tryggt hem.

Amina, 17 år



# Hej!

Just nu kanske du sitter i ditt nya rum och läser detta, ett rum som kanske inte känns som hemma än, men som förhoppningsvis kan bli din trygga plats, som du kan fylla med en massor av roliga och mysiga minnen! Glöm aldrig att du inte är ensam, vi har varit i samma sits, i ett nytt somrum, där allt är nytt.

Det blir lättare med tiden. Försök inreda ditt rum och gör det till ditt safe space! Med tid tror att det kommer kännas mer som hemma. Det gjorde det för mig. Jag tror på dig!

Nadine, 17 år