

Omgivningen

- ger mig trygghet och stöd



Vi behöver varandra för att må bra. Att tillhöra en grupp har varit viktigt för människans överlevnad, det ger oss trygghet och stöd. Det kan handla om att vara en del av en familj, men ett idrottslag, en skolklass, vänner och andra relationer är också viktiga för oss. Vi mår också bra av att hjälpa varandra och bidra till andras lycka.

Att träffa andra, att samtala och att ha roligt ihop gör att hjärnan mår bra. Känslan av tillhörighet och uppskattning bidrar till att vi blir mer avslappnade och glada. Forskning visar tydligt att goda relationer ökar människans livslängd.

När vi är tillsammans med människor som vi tycker om, så ger vi varandra *bekräftelse*. Bekräftelse får oss att känna oss värdefulla och ger oss motivation. När vi får bekräftelse och känner att vi duger som vi är, då vågar vi testa nya saker och även misslyckas. Vi blir starka i oss själva och får då också lättare att ge beröm till både oss själva och andra. Gemenskap gör oss trygga och starka inuti.

Det är därför viktigt att ingen är ensam och att vi tar hand om varandra.