

**116  
111**

**TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN**



**TRYGGARI  
INTERNETDAGAR**

**1.-3. okt. 2024  
116 111**

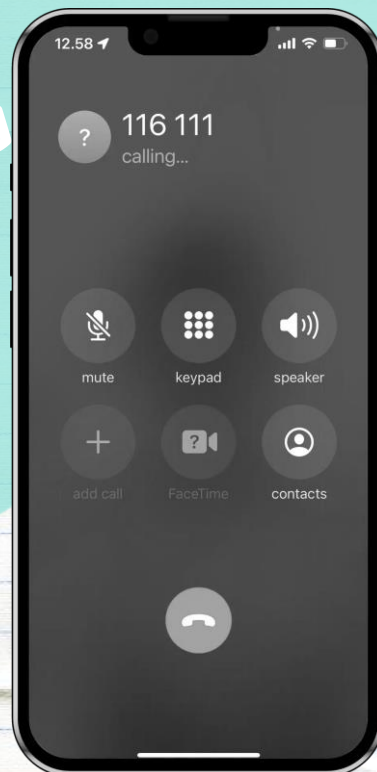
**TÚ & EG RÁÐGEVINGIN**



**116  
111**

**TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN**

DULNEVND RÁÐGEVING  
TIL BØRN OG UNG



**116  
111**

**TÚ & EC  
RÁÐGEVINGIN**

**RÁÐGEVINGIN ER OPIN**

**GERANDISDAGAR KL.**

**10-16**

**HVØRT KVØLD KL. 20-22**



116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN

HVAT VILT  
TÚ TOSA UM?

KÆRLEIKI  
SOSIALIR MIÐLAR  
HAPPING  
EINSEMI  
SORG  
HJARTASORG  
TVÍSTØÐUR  
ÓTTI  
ANGIST  
KYNSLÍV  
FAMILJA  
ØVUNDSJÚKA  
VINIR  
RÚSDREKKA

116  
111

TÚ & EG  
RÁDGEVINGIN



My AI

 Tilpas min personlighed!

MIG

Jeg føler mig ked af det. Hvad skal jeg gøre?

MY AI

Åh, det gør mig virkelig ondt at høre, Maria. Når jeg føler mig nedtrykt, kan det hjælpe at tale med en ven eller familiemedlem om det. Det kan også være godt at lave noget, du virkelig nyder, som at lytte til god musik, tage en gåtur i frisk luft eller lave noget kreativt. Husk, det er okay at føle sig trist, men det er vigtigt at tage sig af sig selv og søge støtte, når man har brug for det. Jeg er her for dig, hvis du har brug for at tale mere.

**116**  
**111**

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN

ONKARAN  
AT TOSA VIÐ



**116**  
**111**

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN

Tað er þúra vanligt, at tey, ið ringja, eru stúrin og ikki tora at seta orð á sínar kenstur og tankar beinanvegin

Ráðgevin hjálpir tær á veg og er har fyri at lurta, vegleiða og geva ráð

**116  
111**

TÚ & EG  
RÁDGEVINGIN

# BRAEVKASSIN

[www.116111.fo](http://www.116111.fo)





116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



KYNSLIGUR ÁGANGUR

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN

! ?



HARÐSKAPUR

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN

HAPPING



116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



MENSTRUATION

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



SOSIALIR  
MIÐLAR

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



SJÁLVSKAÐI

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



SJÁLVSVIÐI

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



ÓTTAFULLIR  
TANKAR

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



EINSEMI

116  
111

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



KYN

116  
111

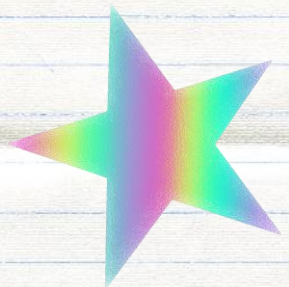
TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



KROPPURIN

**116**  
**111**

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN



TÚ & EG PRÁT



**116**  
**111**

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN

FYLG OKKUM Á  
INSTAGRAM (**116111.fo**)  
OG VER VIÐ Í  
LUTAKASTINUM UM TRÝ  
GÁVUKORT FRÁ SMS Á  
1000 KR.



**116**  
**111**

TÚ & EG  
RÁÐGEVINGIN