

ÄR DU BARN OCH BEHÖVER PRATA MED NÅGON VUXEN OM DET SOM HÄNDER I VÄRLDEN?

**CHATTA & MEJLA OSS PÅ BRIS.SE
ELLER RING OSS PÅ 116 111**

9-12 (MÅN-FRE) OCH 14-20 (MÅN-SÖN)

5 TIPS OM DU KÄNNER DIG OROLIG:

1. Prata med en bra vuxen

Berätta hur du känner och vad tänker. Fråga om du undrar något.

2. Gör vanliga saker

Om du känner dig mycket orolig är det bra att försöka göra sånt som du mår bra och känner dig lugn och trygg av. Var inte ensam, utan var med någon du känner dig trygg och har det bra med.

3. Välj bort

Det är inte lätt att undvika information om coronaviruset men om du märker att du blir orolig, försök då att låta bli att se eller lyssna på nyheterna. Om någon pratar om sånt som gör dig rädd gå därifrån eller be hen sluta. Du kan själv välja vad du vill lyssna på.

4. Tänk på att vuxna jobbar för att stoppa spridningen

Det är en stor nyhet för att det är något ovanligt som har hänt men det är också för att det är så många vuxna i samhället som jobbar för att hitta en lösning. Det kan vara skönt att veta att många experter arbetar för att stoppa smittspridningen och för att utveckla vaccin.

5. Hör av dig till Bris

Du kan ringa, chatta eller mejla med en kurator på Bris för att få prata om din oro med en vuxen.

BRIS