

# Är du orolig för kriget?

Många barn och många vuxna är oroliga efter att ha hört vad som händer i Ukraina. Kanske har du sett klipp på nyheterna och på sociala medier, du har säkert också hört både andra barn och vuxna prata om krig. Det är inte konstigt att känna oro när en hör om krig nästan överallt!

Men när oron påverkar hela dagarna och en kanske får svårt att sova, svårt att tänka på annat, har ont i magen eller vill dra sig undan då behöver något förändras.

## Här är några tips på vad du kan göra nu:

- > Prata med en vuxen! Att prata om sina jobbiga känslor gör dem mindre.
- > Fråga! Den vuxna kanske inte har alla svar men tillsammans kan ni ta reda på det du funderar över.
- > Ta in lagom! Det är bra att få information om det som oroar. Men det kan bli för mycket. Bestäm en tid på dagen när du får läsa eller titta på klipp. Ta gärna med en vuxen så kan ni prata om det tillsammans.
- > Gör det som brukade få dig att må bra! Vi glömmer ofta bort att ta hand om oss själva när vi är oroliga. Vi behöver röra på oss, äta och hitta på saker för att kunna må bra och för att orka.

## Mer hjälp?

Du har rätt att må bra och det är vuxnas ansvar att se till att du får det stöd du behöver. Blev det inte bättre efter att du testade våra tips?

Vi på Bris pratar gärna mer med dig som:

- Inte kan tänka på något annat än kriget.
- Inte kan sluta titta på klipp om kriget.
- Drar dig undan för att det känns för svårt.

Bris finns på chatt, mejl och telefon men vi har också Brismottagningar i Umeå, Stockholm, Linköping, Göteborg och Malmö där du kan få träffa en kurator. Bris har öppet hela dygnet för alla upp till 18 år och du kan höra av dig om vad som helst.

# BRIS

### För att prata direkt med en kurator

Ring 116 111

Chatta och mejla på [bris.se](https://www.bris.se)

### För att träffa en kurator

Läs mer om var du kan träffa oss på [bris.se](https://www.bris.se) och anmäl ditt intresse, så hör vi av oss!