



Bräcke kommun informerar om:

ORO INFÖR KRIG OCH KRIS

I den här broschyren kan du läsa om hur du kan hantera oro inför krig och kris hos både barn och vuxna.



Bräcke
kommun

ATT KÄNNA ORO

Att känna oro inför det rådande säkerhetspolitiska läget är en naturlig känsla och kan göra både barn och vuxna oroliga.

Försvarsmakten säger att risken för att Sverige ska anfallas med vapen är liten. Det är däremot mycket viktigt att veta hur du förbereder dig för en sådan situation, om den trots allt skulle uppstå. Att vara påläst som vuxen hjälper dig för att stilla din egen oro men även för att möta barn i din närhet som är orolig för krig.

Alla reagerar olika i oroliga tider. Om du känner dig orolig, nedstämd eller har svårt att sova finns det några saker du kan göra för att själv hantera din oro eller stress:

- Fortsätt med dina vanliga rutiner så gott det går.
- Försök att hålla dig sysselsatt med saker som du mår bra av. Det kan vara att titta på en film du gillar, baka bullar, ta en långpromenad eller umgås med nära och kära.
- Testa att begränsa din nyhetskonsumtion om du känner att nyheterna gör dig mer orolig eller får dig att må dåligt.

Prata om din oro och hur du känner dig

Det är bra att sätta ord på sin oro. Prata med någon som du litar på och berätta hur du känner. Om du hellre vill prata med någon utomstående finns det flera organisationer som erbjuder stöd via telefon, chatt eller mejl.

TIPS PÅ VART DU KAN VÄNDA DIG FÖR STÖD

Röda korset

På Röda korsets hemsida www.rodakorset.se kan du ta del av tips och råd kring psykisk ohälsa.

Svenska kyrkan

Du kan kontakta jourhavande präst via [Svenska kyrkan chatt](#) eller genom att skicka ett digitalt brev till svenska kyrkan. Det går även att nå jourhavande präst via telefonnummer 112.

Jourhavande medmänniska

Du kan ringa [Jourhavande medmänniska](#) på telefonnummer 08-702 16 80 varje natt mellan klockan 21-06.

Föreningen Mind – för psykisk hälsa

Hos [Mind](#) finns flera telefonlinjer och chattar om du behöver prata med någon.

- **Självordslinjen.** På [Självordslinjen](#) kan du prata med någon om du har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. De erbjuder hjälp via telefonnummer: 90 101 och via Självordslinjen chatt på hemsidan www.mind.se/chatt
- **Äldrelinjen.** Du som är över 65 och behöver någon att prata med kan ringa [Äldrelinjen](#) på telefonnummer: 020-22 22 33, vardagar klockan 8-19 och på helger klockan 10-16.
- **Föräldralinjen.** Om du är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet kan du ringa [Föräldralinjen](#) på telefonnummer: 020-85 20 00, vardagar mellan klockan 10-15 och torsdagar 19-21.

TA BARN ORO PÅ ALLVAR

Att prata med barnen och ta deras känslor och tankar på allvar är viktigt. Om barn lämnas ensamma med sin oro riskerar den att växa.

BRIS tips på hur du kan prata med barn:

- Var påläst. Så att du kan svara med korrekt och aktuell information.
- Titta och läs tillsammans. Du finns där för att dels nyansera, dels svara på frågor.
- Du måste inte veta allt. Det är omöjligt att ha koll på allt och det är okej att säga att du inte vet. Men säg då också att du kan ta reda på det så att barnet slipper spekulera.
- Ta barnets tankar och känslor på allvar. Utgå inte från att barn oroar sig för samma saker som vuxna.
- Fråga. Ta initiativet genom att kolla om barnet undrar något.
- Prata om att allt inte är sant. Om barnet är ute på sociala medier kan en diskussion om källkritik vara bra. Utifrån barnets nivå.
- Sverige har militärer för att det inte ska bli krig. Det kan vara bra att påminna om att Försvarsmaktens uppgift är att försvara Sverige.
- Skicka med hopp! Prata gärna om att många länder och organisationer samarbetar för att det inte ska bli krig.

På www.bris.se finns fler tips och råd till dig som vuxen om hur du kan prata med barn.

Lilla krisinfo

På hemsidan lilla krisinfo hittar du lättbegriplig information som vänder sig direkt till barn och unga.

lilla.krisinformation.se