

# LIVSVIKTIGA SNACK-TIPS

## OM DU MÅR DÅLIGT

### Prata med en vuxen!

- Det kan vara en förälder, en lärare, kuratorn, en släkting, fritidsledaren eller någon ledare i din idrott eller förening.
- Kom ihåg att ibland är vuxna stressade eller inte så bra på att lyssna. Då kanske du behöver berätta en gång till eller prata med någon annan. Men det är jätteviktigt att berätta för någon vuxen så att du kan få hjälp!
- Om du har en kompis som mår dåligt, berätta för hen att det är viktigt att man pratar med en vuxen så att man kan få hjälp. Om din kompis inte vill kan du prata med en vuxen och berätta om situationen – det är *inte* att skvallra utan betyder bara att du vill hjälpa till.



### Bris

Om du vill prata med någon vuxen anonymt, alltså utan att de vet vem du är, kan du ta kontakt med Bris (Barnens rätt i samhället). Det är en organisation som finns till bara för att stötta dig som barn. Du kan ringa, chatta med, skicka sms eller mejla till Bris. Ring eller messa 116 111 eller kolla på [bris.se](http://bris.se) så hittar du all information.

### Jourhavande kompis

Organisationen Röda Korsets Ungdomsförbund har en chatt där du kan prata med andra unga. De är inga psykologer eller experter men de finns där för dig och du kan prata om precis vad du vill.

Sajt: [rkuf.se](http://rkuf.se)

### Tjejzonen

Här kan du chatta anonymt om allt som bekymrar dig.

Sajt: [tjejzonen.se](http://tjejzonen.se)



### Killar.se

På [killar.se](http://killar.se) kan du chatta anonymt om allt du vill – alla tankar, funderingar och känslor är okej. Titta på [killar.se](http://killar.se) så hittar du chatten där.

Lit  
sn



### Ditt Ecpat

Chatt och stödtelefon där du kan få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Du kan också få hjälp att ta ner nakenbilder som spridits. Sajt: [dittecpat.se](http://dittecpat.se)

### Trygga barnen

En organisation som stöttar dig som har en anhörig som missbrukar. Några kvällar i veckan kan du chatta med dem på Snapchat. Här kan du läsa om hur du gör: [tryggabarnen.org](http://tryggabarnen.org)



### Lästips!

#### Kamratposten

Kamratposten är en tidning för barn där du kan läsa om allt från puberteten till hur man kan göra när allt känns hopplöst. Titta på [kpwebben.se](http://kpwebben.se).

#### Lilla Rädda Barnen

Rädda Barnen är en organisation som jobbar för att förbättra situationen för barn i hela världen. På sajten [lilla.raddabarnen.se](http://lilla.raddabarnen.se) kan du läsa om till exempel avslappningsövningar, få tips på hur du pratar med en vuxen eller vad du kan göra om du är orolig för en kompis.

#### Dags att prata om

På [dagsattprataom.se](http://dagsattprataom.se) finns information om våld mot barn, sexuella övergrepp mot barn och barn till skilda föräldrar.

#### Hedersförtryck

I Sverige ska *alla* flickor och pojkar ha samma rättigheter och möjligheter att bestämma över sina liv. På [hedersfortryck.se](http://hedersfortryck.se) (gå in på För dig som är utsatt) kan du läsa mer om hur du kan göra om det inte är så för dig.

#### UMO

På Ungdomsmottagningarnas sajt kan du läsa mer om kroppen, relationer, självkänsla, psykisk hälsa och mycket mer. Kolla på [umo.se](http://umo.se)

Lit  
sn