



Är du orolig över att behöva stanna hemma?

Har du det jobbigt hemma och är orolig för att behöva vara hemma om din skola eller aktiviteter stänger ner på grund av coronaviruset?

Du är inte ensam att känna så, men du har rätt att få hjälp att må bra och att få prata med någon som lyssnar!

Alla barn har rätt att må bra och få prata med någon som lyssnar! Har du en kompis som verkar ha det jobbigt hemma så visa gärna de här tipsen för hen.

Några tips till dig!

- ♥ Ring en kompis och be att få komma över. Prata med din kompis föräldrar om hur du känner.
- ♥ Prata med annan vuxen i din närhet om hur det är hemma. Det kan till exempel vara en lärare, fritidsledare eller släkting.
- ♥ Ring BRIS på 116 111 eller gå in på [bris.se](https://www.bris.se). Där kan du prata eller chatta med en vuxen, anonymt och gratis.
- ♥ Gå in på www.junis.se/jobbigthemma och läs mer om hur du kan få stöd.

