

Är du barn och känner dig orolig eller otrygg?

Många elever pluggar nu på distans och vissa fritidsaktiviteter ställs in för att minska smittspridningen av coronaviruset. Barn, unga och vuxna är därför hemma mer än vanligt och det kan finnas de som känner sig oroliga och stressade. Vuxna som inte mår bra kan bli arga, irriterade och ibland också våldsamma.

Det är aldrig ett barns fel om vuxna blir arga, bråkar eller slåss. Ingen har rätt att slå barn, säga elaka saker till barn eller hota barn. Allt våld är olagligt i Sverige och alla barn har rätt att skyddas från alla former av våld.

Om du känner att det är jobbigt hemma, att du känner dig otrygg eller är rädd så finns det hjälp att få. Berätta för någon du litar på, det kan kännas skönt att få prata med någon som lyssnar.

Tips på var du kan vända dig

Ring eller chatta med en kompis, släkting eller någon annan vuxen som du litar på, eller chatta med en av de organisationer som arbetar för barn:

- [BRIS](#)
- [Röda korsets jourhavande kompis](#)
- [Rädda Barnens chatt Kärleken är fri](#)
- [Trygga Barnens chatt](#)
- [Maskrosbarns chatt](#)



Om du är orolig eller rädd kan du kontakta socialtjänsten i din kommun. Om du är i fara eller känner dig rädd för att någon i din familj ska göra dig illa, ring 112 för att få hjälp direkt.