

Tips för att må bra

På grund av den nuvarande situationen med restriktioner på max åtta besökare har vi stängt Mötesplats vardagsrummet i den ordinarie formen. Vi finns fortfarande här på plats och det är möjligt att ringa oss, maila oss eller boka ett individuellt besök.

Tel: 031-755 36 67 / 070-865 27 31

Mail: ungaforum@stadsmissionen.org

Tänk på!

- ❖ **Att inte vistas i grupper/sammanhang med fler än 8 besökare!**
- ❖ Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.
- ❖ Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- ❖ Håll en armlängds avstånd till andra, både inomhus och utomhus.
- ❖ Undvik större sammanhang så köpcentrum, gym, bibliotek.

❖ **Gör saker som gör dig glad och som du gillar**

Alla behöver ha roligt eller göra annat som de mår bra av. Det mesta kan du fortfarande göra, men kanske på andra sätt än tidigare. Du vet bäst själv vad du tycker är roligt. Kanske kan du testa att umgås med kompisar och släktingar via nätet. Kanske rita, pyssla, baka, spela spel, eller något annat du blir glad av.

❖ **Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi**

Alla mår bra av att röra på sig, äta bra och att sova tillräckligt länge på natten. Kom ihåg att du fortfarande kan vara utomhus och cykla och träna med kompisar så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är dåligt väder kan du träna inomhus, till exempel genom att följa ett träningspass på nätet eller via en träningsapp. Glöm inte att ta tillvara på dagsljuset!

❖ **Försök ha dina vanliga rutiner**

Att ha rutiner gör att du mår bra. Det är viktigt att äta frukost, lunch och middag och att gå och lägga dig och stiga upp på ungefär samma tider. Det är också bra att ha bestämda tider för skolarbetet och läxorna så att du kan göra andra roliga saker resten av tiden.

❖ **Håll kontakten med kompisar och släktingar**

Det är viktigt att du fortsätter att prata med kompisar och andra som är viktiga för dig. Det går bra att träffas utomhus om alla är friska och om ni inte är för nära varandra. Kom ihåg att ni även kan hålla kontakten på andra sätt, till exempel via datorn, telefonen eller sociala medier.

**Gör
saker
du
mår
bra
av!**



Prata med någon om du känner dig stressad, orolig eller funderar över något

Om du känner dig stressad eller orolig är det bra att kunna prata med en vuxen du litar på. Det kan till exempel vara en förälder, en släkting, en vän, en tränare, lärare eller någon av oss på Unga forum. Berätta vad du funderar över och hur du känner. Om du hellre vill prata med någon du inte känner finns det flera organisationer som erbjuder någon som lyssnar och ger stöd via chatt eller telefon:

BRIS

Här kan du få stöd och prata om vad som helst. Du kan ringa 116 111, mejla eller chatta. Gå in på [bris.se](https://www.bris.se)

Röda Korsets stödtelefon under coronakrisen

Här kan du få hjälp och stöd om du känner dig stressad eller orolig när det gäller coronaviruset. Ring 0771 - 900 800.

ECPATS stödlinje för barn och unga

Här kan du få hjälp och råd om du har blivit utsatt för sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Du kan ringa 020-112 100 eller mejla.

Snorkel

Här kan du ställa frågor om bland annat nedstämdhet, oro, ångest och stress. Gå in på [snorkel.nu](https://www.snorkel.nu)

Kuling.nu

Här kan du få stöd via chatt och forum om du har en förälder som mår psykiskt dåligt. Gå in på [kuling.nu](https://www.kuling.nu)

Boujt, Barn- och ungdomsjour på teckenspråk

Här kan du få stöd kring allt möjligt på svenskt teckenspråk. Du kan chatta, ställa frågor till frågelådan eller mejla. Gå in på: [boujt.se/hur-du-kan-fa-stod/](https://www.boujt.se/hur-du-kan-fa-stod/)

Trygga Barnen

Här kan du få stöd om någon i din familj eller närhet har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt. Du kan ringa 070-47 77 910 eller chatta på [tryggabarnen.org/unga](https://www.tryggabarnen.org/unga).

Under Kevlaret - stödchatt för killar och ickebinära

Här kan du få stöd om du behöver någon att prata med, till exempel om ensamhet, relationer, droger eller porr. Gå in på [underkevlaret.se/chatt](https://www.underkevlaret.se/chatt)

Tjejjouren.se

Här kan du hitta tjejjourer, transjourer och ungdomsjourer som kan ge dig stöd. Till exempel om du vill prata om hur du mår, om sex eller om något jobbigt som du har varit med om.