



## NU HAR BRIS ÖPPET DYGNET RUNT

**Möter du barn och unga i ditt arbete? Då får du gärna berätta att Bris telefon och chatt nu har öppet dygnet runt. Många barn och unga känner till Bris, men alla vet inte hur och när man kan höra av sig. Hjälp oss att sprida informationen, så att fler kan få bra stöd när det behövs!**

### Vad är Bris?

Bris – *Barnens rätt i samhället* är en barnrättsorganisation som jobbar för att förbättra barns liv och stärka deras rättigheter. Bris är också Sveriges nationella stödlinje för barn och unga. Hit kan alla som är upp till 18 år alltid höra av sig. De som svarar är utbildade kuratorer som är vana att prata med barn och unga.

### Vad kan barn och unga höra av sig om?

Vad som helst! Till exempel om oro och ensamhet, stress och press, vänner och kärlek. Om att ha blivit utsatt för något jobbigt, bråk hemma eller problem i skolan. Eller tankar på att inte orka leva eller skada sig. Inget är för stort, litet, svårt eller konstigt.

### Hur kan Bris hjälpa till?

Att berätta är ofta det första steget mot förändring. Bris kuratorer lyssnar, stöttar och hjälper till att sätta ord på det som känns jobbigt. Tillsammans kan vi hitta sätt att må bättre och få det att kännas lättare.

Ibland behövs mer hjälp än vad Bris kan ge, till exempel från socialtjänsten, skolpersonal eller polisen. Ofta uppmuntrar vi barnet att ta de kontakterna på egen hand, men vi kan också hjälpa till. Hjälpen är alltid frivillig och Bris berättar aldrig för föräldrar, kompisar eller andra vuxna.

## Hur kan Bris hjälpa till på natten?

Precis som på dagen finns vi här för att lyssna, stötta och hjälpa. Vi tycker förstås att barn och unga mår bäst av att sova på natten, men om det finns sånt som håller en vaken fokuserar vi på att hitta strategier för att göra det bra i stunden och komma till ro.

Om det behövs kan barnet höra av sig för att prata mer på dagen, eller boka in ett uppföljningssamtal. Om barnet befinner sig i en utsatt situation kan kuratorerna hjälpa barnet till rätt stödinstant som har nattöppet.

## HÄR NÅR DU BRIS

### För barn och unga

Ring 116 111. Öppet dygnet runt, varje dag.  
Det kostar inget och syns inte på telefonräkningen.  
Det går också att boka tid på andra språk.

**Chatta på bris.se.** Öppet dygnet runt, varje dag.

### **Mejla på bris.se**

Skriv i lugn och ro och få svar av en kurator inom ett par dagar.

### För vuxna med frågor om barn

**Bris vuxentelefon:** 077 – 150 50 50  
**Stödlinje för idrottsledare:** 077 – 440 00 42  
Öppet vardagar 9–12

**Stödlinje på arabiska:** 077 – 448 09 00  
Öppet tisdag – torsdag 9–12

Både barn och vuxna kan alltid vara anonyma i kontakten med Bris.

Mer om Bris stöd kan du läsa på [bris.se](https://www.bris.se)