Tack för att du är en viktig vuxen!

För många barn och unga är idrottsledaren en av de **viktigaste vuxna** i vardagen.

Skolan stänger, aktiviteter tar paus och flera av de viktiga vuxna som barn vanligtvis möter varje dag **finns inte lika nära**. Jul- och nyårshelgerna kan vara fyllda av glädje och gemenskap, men inte för alla barn. Det kan handla om bråk hemma, vuxna som inte klarar av att ta hand om barnet eller som förändras när de dricker alkohol. Då finns Bris, som har öppet **hela jullovet**.

På nästa sida har vi därför samlat några **tips om hur du som ledare kan prata om Bris med gymnasterna i din grupp** inför julledigheten.

Om du behöver tips, råd eller känner oro för ett barn i din förening kan du alltid höra av dig till Bris idrottsledarlinje.

077-440 00 42

🧡 **Vardagar 09:00 - 13:00**



Prata om:
BRIS
med din grupp

1. Ställ frågorna nedan till gruppen
2. Låt gruppen svara på frågorna
3. Fyll på med information som saknas.

🧡 Känner ni till vad Bris betyder och vem som kan kontakta Bris?

Bris finns för alla barn och unga **upp till 18 år**. Bris står för ***Barnens rätt i samhället***. Bris arbetar för att lyssna på, stötta och hjälpa barn och unga. Hos Bris kan man få prata med en vuxen som lyssnar och tar det man berättar på allvar.

🧡 Hur kontaktar man?

Man kan **ringa 116 111** dygnet runt, alla dagar i veckan.
Man kan också skicka **sms** till samma nummer om det känns lättare.

Man kan även **chatta** eller **mejla** en kurator via **bris.se**. Att chatta eller mejla kan vara bra om man vill sitta i lugn och ro och skriva ner det man vill berätta. Ibland kan det kännas lättare att formulera sina tankar i skrift.

Det finns inga dumma frågor och inget problem är för litet eller stort. Man behöver inte heller veta exakt vad man ska säga.

🧡 Vem får reda på att man kontaktat Bris?

Föräldrar eller andra vuxna **får inte reda på** att man kontaktar Bris om man inte vill det. Man kan kontakta Bris helt **anonymt**.

Det man berättar stannar mellan den som berättar och kuratorn. Kuratorerna behöver inte heller veta vad man **heter** eller var man **bor**. Det **kostar ingenting** att kontakta Bris och det **syns inte på telefonräkningen**.

🧡 Vad kan man prata om?

Det viktiga är att barnen förstår att de kan kontakta Bris oavsett vad de funderar på eller går igenom.

Man kan prata med Bris om nästan **vad som helst**. Det kan handla om att man mår dåligt, känner sig ledsen, ensam eller orolig. Det kan också handla om att man har det jobbigt hemma, i skolan, på gymnastikträningen eller med kompisar.

Andra barn och unga kontaktar Bris när de känner sig **arga, stressade, olyckligt kära** eller **bekymrade** över något som händer i deras liv.

Man kan också höra av sig om man har blivit utsatt för våld, rasism eller mobbning, eller om något bara känns fel och man vill prata med någon om det.

🧡 Mottagningar

Om man bor i eller nära **Malmö**, **Göteborg**, **Stockholm**, **Linköping**, **Umeå** eller **Luleå** kan man även boka en tid på en **Brismottagning** för att träffa en kurator på plats.

Tid bokas enkelt via **bris.se**. Där får man möjlighet att prata om det som känns svårt, och om man behöver mer stöd kan kuratorn hjälpa en vidare.