

SAFE PLACE

En app för barn och unga som känner sig oroliga, ledsna eller rädda. Safe Place kan hjälpa dig att komma till ro och må bättre.

VAD ÄR SAFE PLACE?

Appen innehåller olika övningar som kan lugna och distrahera dig här och nu. Du kan också läsa om tankar, känslor och vanliga reaktioner när något jobbigt hänt. Safe Place är gratis, anonym och har tagits fram av Rädda Barnens psykologer.

HUR FUNGERAR SAFE PLACE?

Övningarna är skapade för att minska stress och oro. Appen kan hjälpa när dina tankar eller känslor tar över, när du är spänd eller stressad eller när du har svårt att somna. I appen kan du också skicka anonymt stöd till andra som använder Safe Place.



Ladda ned Safe Place gratis i App Store eller Google Play.

