



Rädda Barnen

**Till dig som precis  
har varit med om  
något skrämmande**

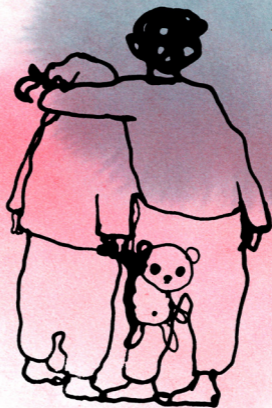


**Det är vanligt** att känna sig konstig när det händer hemska saker. Kroppen kan kännas annorlunda och det kan snurra i huvudet. Kanske är det svårt att veta vad du ska göra.

Därför är det bra om det finns vuxna runt dig som förstår hur du har det. Finns det någon särskild vuxen du skulle vilja vara med?

Kan du göra någonting som du tycker om och brukar bli lugn av? Fråga en vuxen om hjälp!

Även om det är svårt att tro  
på just nu så kommer det  
kännas bättre igen.



## Viktiga saker just nu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....