



# SAFE PLACE

EN APP FÖR BARN OCH UNGA  
SOM KÄNNER STRESS ELLER ORO  
EFTER SVÅRA UPPLEVELSER



Rädda Barnen

# SAFE PLACE ÄR EN APP FÖR DIG SOM KÄNNER STRESS ELLER ORO EFTER ATT HA VARIT MED OM SVÅRA UPPLEVELSER.

I appen finns enkla övningar, kunskap och gemenskap. Den kan hjälpa dig att må bättre när tankar eller känslor blir störande, när du är spänd och stressad eller har svårt att sova.

Safe Place är gratis, anonym och framtagen av Rädda Barnens psykologer.

Läs mer om Safe Place och ladda ner den på [www.rb.se/safeplace](http://www.rb.se/safeplace)



**Rädda Barnen**