



2022-06-23 01:00 CEST

## Rädda Barnen uppdaterar app mot oro- för att även nå ukrainska barn

**Appen Safe Place har översatts till ukrainska, för att hjälpa barn som nu befinner sig på flykt att hantera upplevelser efter krig.**

Appen riktar sig till barn och ungdomar som tex har varit med om en svår händelse eller kris, och upplever stress, oro eller har svårt att sova. Appen innehåller övningar, som hjälper barn att skingra tankar och svåra känslor här och nu.

Strax efter att kriget i Ukraina bröt ut, översattes appen till ukrainska.

- Just nu är det många barn på flykt i och utanför Ukraina. Vi vet att många av dem upplevt skrämmande händelser och bär på mycket oro. Appen är ett bra verktyg för att minska stress och oro i stunden, säger Anna Köhler, psykolog från Rädda Barnen.

Safe Place är framtagen av Rädda Barnens psykologer, och har tidigare funnits på svenska och engelska. Den riktar sig framförallt till barn och unga från skolåldern och uppåt, är gratis, anonym, och kan laddas ner i hela världen där appar finns.

-Vi behöver ge barn och unga lättillgängligt stöd där de befinner sig, såsom på digitala plattformar. Safe Place är inte ett medicinskt verktyg, men kan vara hjälpsamt vid oro och stress. Appen ska vara enkel att förstå och navigera i, och tillgänglig att användas av alla barn när något jobbigt har hänt, avslutar Anna Köhler.

Citat från Barn som använt appen:

”Jag blev lugn av den här övningen”

”Det fick mig att tänka på annat vilket var skönt”

”Jag kommer rekommendera den till en kompis”

”Det är bra med en app som inte visar video och annat såsom instagram”

”Jag kommer använda den som hjälp för att sova”

## **Om appens funktion**

Safe Place består av 4 olika delar:

**My Place:** Här kan man checka in med dagens känsla. Beroende på vilken känsla man väljer – blir man rekommenderad en övning att göra som kan matcha humör. I My Place har man också tillgång till sin måbra-lista där man själv kan skapa en lista med saker man mår bra av att göra. Här kan man ställa in påminnelser, så att appen påminner användaren om att göra saker som hen mår bra av.

**Övningar:** Här finns 8 olika övningar som användaren kan välja mellan. Övningarna har olika syften och funktion. Längst ner på sidan finns funktionen lovebomb, där man kan skicka pepp och stöd till andra användare

genom att skicka olika emojis. Alla övningarna finns beskrivna här: [Appen Safe Place - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](#)

Tillsammans: Här kan man följa vad andra användare gör i appen. Man får tillgång till att se deras ikon och första bokstaven i deras smeknamn. Man ser hur många användare som använt appen senaste tiden och i hur många timmar den använts. Denna funktion är till för att stärka en känsla av gemenskap på plattformen, och att användarna på varsitt håll är en del av en större community, även om varje unik användare är anonym.

Kunskap: Här kan användaren lära sig mer om känslor, tankar, sömn och oro. Det finns också information till vuxna gällande hur man kan bemöta barn i kris.

---

*[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.*

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

## Kontaktpersoner



### **Rädda Barnens pressjour**

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

[press@rb.se](mailto:press@rb.se)

08-698 90 90



**Anne Thorngren**

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

[anne.thorngren@rb.se](mailto:anne.thorngren@rb.se)

0723-57 67 56



**Åsa Runström Awad**

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

[asa.runstrom.awad@rb.se](mailto:asa.runstrom.awad@rb.se)

0733-55 34 33



**Oskar Kollberg**

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

[oskar.kollberg@rb.se](mailto:oskar.kollberg@rb.se)

0733 55 34 15



**Oscar Nelson**

Presskontakt

Pressekreterare

Presskontakt till generalsekreterare Åsa Regnér

[oscar.nelson@rb.se](mailto:oscar.nelson@rb.se)

072-454 54 85