

## Tobak- och nikotinbruk



Hjälp att sluta röka  
[1177.se/sluta-roka/](https://1177.se/sluta-roka/)



Hjälp att sluta snusa  
[1177.se/sluta-snusa/](https://1177.se/sluta-snusa/)

## Alkohol, riskbruk och beroende



Hjälp vid  
alkoholproblem  
[1177.se/drick-sundare/](https://1177.se/drick-sundare/)



Behandling vid  
alkoholproblem  
[1177.se/behandling-och-stod-vid-alkoholproblem/](https://1177.se/behandling-och-stod-vid-alkoholproblem/)

## Vad är BarnSäkert Östergötland?

BarnSäkert Östergötland är ett arbetssätt som ska främja barns hälsa och utveckling genom att stärka familjer och stötta er som föräldrar tidigt.

Det finns olika saker som kan påverka ditt barns hälsa och utveckling.

- **Fysiska risker**

Ditt barn kan skadas av farliga saker som brand, giftiga ämnen eller cigarettök.

- **Psykiska risker**

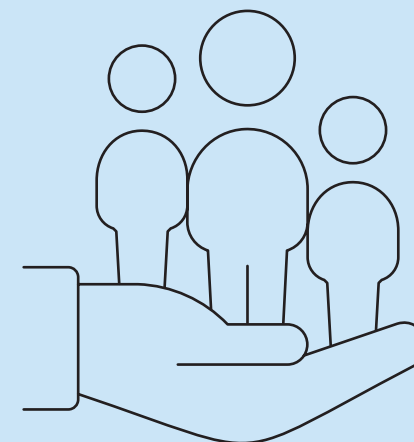
Barns mående kan påverkas om du mår dåligt, är stressad, oroar dig över pengar, dricker för mycket alkohol eller om barnet utsätts för våld eller inte får tillräckligt med omsorg.

Det är viktigt att skydda ditt barn från sådana risker för att hen ska må bra och utvecklas.

I den här foldern finns länkar till information där du kan läsa mer om områden som kan påverka ditt barn.

# BarnSäkert

Länkar med viktig information till dig som är förälder



## Föräldrastress



### Stress

[1177.se/Ostergotland/stress/](https://1177.se/Ostergotland/stress/)



### När barn får utbrott

[1177.se/Ostergotland/barn-utbrott](https://1177.se/Ostergotland/barn-utbrott)

Stress kan ge dig extra energi när du har bråttom eller måste klara något viktigt. Men du kan må dåligt om du är stressad för länge eller för ofta. Det är viktigt att få pauser från stress.

## Nedstämdhet



### Nedstämdhet

[1177.se/Ostergotland/nedstamdhet/](https://1177.se/Ostergotland/nedstamdhet/)



### Depression i samband med att du får barn

[1177.se/Ostergotland/depression-i-samband-med-att-du-far-barn](https://1177.se/Ostergotland/depression-i-samband-med-att-du-far-barn)

## Barnsäkerhet



### Säkerhet för barn

[1177.se/Ostergotland/barnsakerhet/](https://1177.se/Ostergotland/barnsakerhet/)

Sidan handlar om säkerhet hemma, vid och i vatten, på cykel och i bilen med mera. Läs också om barn och kemikalier.

## Ekonomisk oro



### Budget- och skuldrådgivning

[konsumentverket.se/ekonomi/kommunal-budget-och-skuldradgivning/](https://konsumentverket.se/ekonomi/kommunal-budget-och-skuldradgivning/)

Nationell sida, sök på din kommun.

Oro för din ekonomi kan leda till en ökad risk för fysisk och psykisk ohälsa både för dig och ditt barn.

Budget- och skuldrådgivare i din kommun kan ge personlig rådgivning utifrån din ekonomiska situation.

Rådgivningen är kostnadsfri.



## När barn far illa



### När barn far illa

[1177.se/Ostergotland/nar-ett-barn-far-illa/](https://1177.se/Ostergotland/nar-ett-barn-far-illa/)

Sidan innehåller även information från din kommun.

Barn kan fara illa på olika sätt, både känslomässigt eller kroppsligt. Det kan vara att de utsätts för våld eller ser och hör våld eller att de inte får mat och rena kläder.

## Våld i nära relationer



### Att bli utsatt för våld i nära relationer

[1177.se/Ostergotland/valdirelation](https://1177.se/Ostergotland/valdirelation)



### Folder med kontaktuppgifter

Pdf, 90x120 mm

Barn som ser eller upplever våld hemma riskerar att må dåligt både psykiskt och fysiskt. De kan få problem som ger svårigheter med språk, inläring och sociala relationer.

Våld påverkar barn både direkt och längre fram i livet.