

Till alla barn och unga

Alla barn har rätt att ha det bra. Men många barn lever i hem där vuxna inte alltid är snälla. Det kan vara:

- Att du är rädd för en vuxen.
- Att du mår dåligt av saker som vuxna säger eller gör.
- Att du eller någon annan hemma blir slagen.
- Att vuxna hemma hos dig dricker för mycket alkohol.
- Att du och ditt syskon måste ta hand om er själva.

Så ska ingen behöva ha det. Ingen vuxen får göra saker som barn och unga mår dåligt av.



Kom ihåg: att du alltid får berätta om dåliga hemligheter för någon vuxen du litar på! Även om någon sagt att du inte får berätta! Dåliga hemligheter känns dåliga i kroppen, som i magen eller bröstet, och kan göra dig ledsen eller orolig.

Om du känner dig rädd hemma eller orolig för dig själv eller någon annan, gör så här:

- 1** Prata med en vuxen du litar på! Det kan vara en lärare, skolans kurator, en förälder till en kompis, en granne eller någon du känner. Berätta hur du har det!
- 2** Ring till BRIS på telefonnummer 116 11.
- 3** Ring till socialtjänsten och berätta hur du har det. Telefonnummer finns på din kommuns hemsida.
- 4** Ring polisen på 112 om någon är våldsam hemma, så kan de komma och stoppa våldet.