



# Det finns hjälp att få - du är inte ensam

Du som är barn eller ungdom har rätt att känna dig trygg. Om någon har gjort dig illa kan du få råd och hjälp. I denna broschyr kan du läsa om vart du kan vända dig.

## Otrygg? Rädd? Kränkt?

Mår du dåligt hemma eller känner dig otrygg? Finns det ingen trygg vuxen som tar hand om dig? Har någon som står dig nära skrämt, hotat eller använt våld mot dig? Har någon från internet kränkt dig?

## Kontakta socialtjänsten

Du kan alltid kontakta socialtjänsten. Ring din kommuns växel för att få bli kopplad till en socialsekreterare på individ- och familjeomsorgs mottagningen.

Alingsås	0322-61 60 00
Bollebygd	033-23 13 00
Borås	033-35 70 00
Herrljunga	0513-170 00
Lerum	0302-52 10 00
Mark	0320-21 70 00
Svenljunga	0325-180 00
Tranemo	0325-57 60 00
Ulricehamn	0321-59 50 00

## Sociala jouren - på kvällar, veckoslut och helger

Sociala jouren hjälper dig som behöver akutstöd kvällar och helger. Det kan handla om våld och övergrepp.

Du når dem genom att ringa 112. Be att få prata med Sociala jouren i din hemkommun.

## SOS alarm - 112

Kontakta SOS alarm på 112 om du är i akut behov av skydd.

## Stödcentrum för unga

Finns till för dig som blivit utsatt för brott/våld, är vittne eller närstående och är bosatt i Borås Stad.

Telefonnummer: 0768-88 51 98

stodcentrum@boras.se

www.boras.se/stodcentrum

Instagram: @stodcentrumboras

## Skolans elevhälsoteam

Du kan alltid vända dig till Elevhälsan på din skola för att få stöd, exempelvis skolsköterska eller skolkurator.

## Ungdomsmottagningen

Du kan också kontakta Ungdomsmottagningen i din kommun. På Ungdomsmottagningens hemsida [www.umo.se](http://www.umo.se) kan du läsa mer om våld och kränkningar. Där finns olika länkar där du exempelvis kan läsa om vad som är okej och inte okej, hemma, med kompisar, internet men också vilken och hur du kan få hjälp.

## BRIS

Till BRIS kan du ringa, maila eller chatta – alla dagar.

Se mer på [www.bris.se](http://www.bris.se) eller kontakta BRIS kuratorer på 116 111. Du är anonym och kuratorn har tystnadsplikt. Att ringa är gratis och syns inte på telefonräkningen.

## Det är aldrig fel att be om hjälp!

Oavsett vad du varit med om eller om du känner dig rädd, tveka inte att ta kontakt med en viktig vuxen som du litar på eller till någon av de kontakter vi nämnt om i denna broschyr.