

# 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 116 111.
- 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.