

TIPS TILL DIG SOM ÄR BARN

BRIS når du på
telefon: 116 111

Om du är
orolig för dig
eller din
kompis: sök
hjälp hos en
vuxen du
litar på.

Det kan vara
jobbigt att bära på
egna och andras
hemligheter. Du
skvallrar inte – du kan
tvärtom hjälpa din kom-
pis ur en situation som
kan bli eller är farlig.

POLISEN
når du på
telefon: 114 14

Om du upplever något
obehagligt: prata med
någon du litar på.

Prova att prata
med din
skolkurator eller
skolsköterska.

Hitta alternativ till
miljöer som inte
känns bra. Kanske kan
du göra något annat
som ger mening
till ditt liv?