

Känner du igen dig?

Ibland blir ett barn utsatt för våld av sina föräldrar, syskon eller släkt.

Då kan man bli rädd och otrygg.

Våld kan vara olika saker.

Till exempel:

- Någon slår eller knuffar dig.
- Någon är elak och säger elaka saker så att du blir ledsen.
- Någon tar på din kropp fast du inte vill.
- Någon har sönder saker hemma.

Det är också våld om en förälder är dum mot den andra. Eller om ens förälder gör dumma saker mot ens syskon.

Även om ingen är dum direkt mot dig utan bara mot varandra så kan det vara jobbigt.

Det kan ge en klump i magen eller göra så att du känner dig otrygg och rädd.

Vuxna tror ibland att barn inte förstår vad som händer hemma. Men barn märker ofta om någon inte mår bra eller om någon är elak.

Du har rätt till ett liv utan våld

När någon är dum är det lätt att tänka att det är ens eget fel.

Men kom ihåg att det aldrig är ditt fel om någon i din familj eller släkt slår dig eller är elak.

Du har rätt att få stöd och hjälp

Till exempel:

- Du kan få någon att prata med.
- Du kan få träffa andra som varit med om samma sak.
- Du kan få hjälp om situationen blir farlig.

Kontakta oss så hjälper vi dig. Du behöver inte berätta vad du heter eller vem du är.

Kontakta oss:

- **Verksamhet:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **E-post:** centrummotvald@ostersund.se
- **Telefonnummer:** 0200-120 145
- **Hemsida:** www.ostersund.se

Målgrupp: Barn utsatt för våld i en nära relation - Lättläst svenska

Du kan alltid kontakta följande organisationer för hjälp:

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50

Nationell stödtelefon för dig som upplevt hot eller våld. Du kan ringa även om du inte pratar svenska. Samtalen kostar inget och syns inte på telefonräkningen. Du kan vara anonym.

www.kvinnofridslinjen.se

BRIS 116 110

Stödtelefon för dig som är ung. Det går även att chatta eller mejla. Du kan vara anonym.

www.bris.se

RFSL:s brottsofferjour 020-34 13 16

Stödtelefon för dig som är homosexuell, bisexuell, transperson eller queer och utsatt för brott eller våld.

www.rfsl.se/brottsoffer/

Terrafem 020-52 10 10

Stödtelefon för dig som är utsatt för våld. Du kan få stöd på många olika språk. Samtalen kostar inget och syns inte på telefonräkningen. Du kan vara anonym.

www.terrafem.org

Brottsofferjouren 0200-21 20 19

Stödtelefon för dig som utsatts för brott. Du kan ringa även om du inte pratar svenska.

www.boj.se

Kontakta oss:

- **Verksamhet:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **E-post:** centrummotvald@ostersund.se
- **Telefonnummer:** 0200-120 145
- **Hemsida:** www.ostersund.se