

BEHÖVER DU STÖD?

**TRE
SKA BLI
NOLL**

Har någon utsatt dig för psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld?

Behöver du prata med någon om dina tankar och känslor?

Har du en förälder med missbruk eller psykisk ohälsa?

Känner du dig kontrollerad av din partner eller familj?

Det finns hjälp att få. Du behöver inte hantera en svår situation eller känsla ensam.

Organisationerna på listan har alla kunnig personal som gärna vill hjälpa dig.

Här kan du chatta eller ringa anonymt

- www.dittecpat.se
- www.novahuset.com
- www.bris.se
- maskrosbarn.org
- killar.se
- nxtme.se
- ungarelationer.se

Är det akut?
Polisen: 112

Är det inte akut?
Polisen: 114 14

Hitta mer info om var du kan få hjälp.

