



Det är inte ditt fel
om någon vuxen använder
våld i din familj!

Våld i familjen

- > det är inte ditt fel
- > du är inte ensam

Det är lätt att tro att våld handlar om att någon slår dig. Sparkar och slag är våld. Men våld kan visa sig på många fler sätt. Alla sätt är fel. Kom ihåg att det aldrig är ditt fel att en vuxen använder våld. Det är alltid den som använder våld som har ansvaret.

Ibland är det en förälder som slår, ibland ett äldre syskon. Om någon sparkar dig, slår dig, klöser dig eller drar dig i håret gör den personen fel. Likaså om du blir inlåst. Du kan även uppleva att vuxna eller syskon använder våld mot någon annan i din familj.

Våld är också när någon hotar dig, kallar dig för något fult och elakt, eller när du får höra att du är dålig och jobbig.

Våld kan även vara att bli tvingad till sex eller tvingad att göra något sexuellt. Det är aldrig okej att någon tar på din kropp på ett sätt som känns obehagligt eller pinsamt. Det är inte heller okej om någon vill att du ska göra saker med den personens kropp, mot din vilja. Det spelar ingen roll om det är en kompis, ett syskon, en förälder eller någon du inte känner.

Våld av ett annat slag är om vuxna inte tar hand om dig på ett bra sätt. Till exempel om du ofta får vara hungrig, inte har kläder eller någonstans att sova, om någon i familjen tar dina pengar eller om du inte får omtanke och kärlek. Vuxna måste helt enkelt ta hand om sina barn på ett bra sätt.

Allt våld mot barn kan kallas barnmisshandel och det är förbjudet.

Om du lever i våld är det bra om du berättar för en annan vuxen som du litar på. Även om du oroar dig för vad dina föräldrar ska tycka och vad som ska hända, så har du rätt att berätta och få hjälp. Det viktigaste är att bråken slutar.

Du är **MODIG** som berättar!

PRATA MED EN VUXEN

Prata med en vuxen som du litar på; kanske en förälder, en vuxenkompis eller en släkting. Du kan också prata med din skolкурator eller sjuksköterska.

BRIS - BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

Gå in på www.bris.se eller ring 116 111. De som svarar är bra på att hjälpa barn och unga som har det svårt. Du behöver inte berätta vem du är om du inte vill. Det kostar inget att ringa, och det syns inte på telefonräkningen att du har ringt Bris.

POLISEN

Ring 112 om du är rädd och det är bråttom med att få hjälp. Du kan också ringa polisen på 114 14 om det inte är bråttom. På www.polisen.se/komtilloss kan du läsa mer.

SJUKVÅRDEN

Gå in på www.1177.se eller ring 1177. Då får du prata med en sjuksköterska som kan hjälpa dig. Ring 112 om det är bråttom med att få hjälp.

KOMMUNENS SOCIALKONTOR

Det finns ett socialkontor i din kommun som hjälper till. Fråga någon vuxen du litar på om hjälp att kontakta dem.

www.valdmotnara.se