

UTSATT

Vad gör jag?

1.

Lita på känslan. Det är bara du själv som kan bestämma om något inte känns bra.

2.

Säg ifrån. Var tydlig när du säger ifrån. Du kan säga vad som händer, att du inte gillar det och att du vill att det ska sluta.

3.

Berätta för någon annan. Prata med en förälder, lärare, kollega eller annan person. Sen kan ni gå tillsammans till rektorn eller chefen och berätta.

4.

Prata med någon om hur du mår. Ta hjälp för att må bättre. Här under hittar du information om vart du kan vända dig.

HIT KAN DU GÅ

Skolhälsovården
Ungdomsmottagningen
Polisen

Om du har blivit våldtagen
kan du besöka närmaste
vårdcentral eller sjukhus
för att få vård och hjälp.

Råden är hämtade från tjejjouren.se.

HIT KAN DU RINGA

Barnens rätt i samhället (Bris) – 116 111
Tjejers Rätt i Samhället (TRIS) – 0774-40 66 00
Kvinnofridslinjen – 020-50 50 50
Hjälplinjen, tillfälligt psykologiskt stöd – 0771-22 00 60
Terrafem, jourtelefon för kvinnor och tjejer
med utländsk härkomst – 020-52 10 10

PÅ NÄTET

*Min kropp
Min rätt*

Denna affisch är en del av utställningen Min kropp min rätt. Utställningen är producerad av Fredens Hus med stöd av Skolverket. Läs mer på fredenshus.se.

fredens hus

RFSL.SE – Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter, med stödmottagning för hbtq-personer

RFSU.SE – Riksförbundet för sexuell upplysning

UMO.SE – svar på frågor om sex, hälsa och relationer för dig som är 13–25 år

NOVAHUSET.COM – en förening för dig som blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp

JAGVILLVETA.SE – om dina rättigheter vid ett brott, för barn och unga

TJEJJOUREN.SE – 60 tjejjourer samlade på en sajt