

# FAKTABLAD TEMA 4

## NÄR NÅGOT JOBBIGT HAR HÄNT

---

# Hur börjar man prata?

Ibland är det svårt att hitta rätt ord. Här är några förslag på hur du kan börja ett samtal. Har du några egna tips? Skriv ner dem, det är alltid bra att ha!

Kan jag få veta hur det kommer att vara när jag ska prata med dig?  
Vad kommer du berätta för min pappa?

Jag tror vi behöver lite hjälp, det har hänt en grej som har med kroppsregler och privata områden att göra.

Kan du komma och prata med mig, jag behöver berätta något.

**TJA!**  
Jag tror jag har en dålig hemlighet. Kan du hjälpa mig att fixa en tid hos skolsyster?

### Egna tips

.....

.....

.....

.....

# FAKTABLAD TEMA 4

## NÄR NÅGOT JOBBIGT HAR HÄNT

---

# Trygga Snack

Många gånger känns det bra att prata med en vuxen hemma. Men ibland kan det vara svårt att berätta hemma och det kan det behövas mer eller annan hjälp. Då finns det många andra vuxna som kan hjälpa.

### Någon som jobbar på skolan:

- Klasslärare
- Fritidsledare
- Skolsköterska
- Skolkurator

### Andra vuxna:

- Tränare
- Släkting
- Föräldrar till en kompis

### Socialtjänsten:

jobbar för att alla ska ha det bra och för att barn ska ha det tryggt. De hjälper familjer där det finns problem och kan föreslå olika sorters lösningar. *Läs mer på [kollpasoc.se](http://kollpasoc.se)*

Det finns flera olika ställen att ringa till eller chatta med om du behöver hjälp eller någon att prata med.

Du kan vara anonym = du behöver inte berätta vem du är.

# FAKTABLAD TEMA 4 NÄR NÅGOT JOBBIGT HAR HÄNT

## Trygga Snack

**BRIS**

(Barnens rätt i samhället) lyssnar och hjälper dig i alla frågor kring hur du mår och hur du har det. De svarar dygnet runt, alla dagar på året.

Telefon och sms: **116 111**

Chatta: [bris.se](https://www.bris.se)

**KÄRLEKEN  
ÄR FRI** 

Rädda Barnens chatt om hedersrelaterat våld och förtryck. Där kan du få hjälp om du känner dig kontrollerad, bestraffad eller mår dåligt av att inte få fatta egna beslut om ditt liv.

Chatta: [karlekenarfri.se](https://www.karlekenarfri.se)



Ditt ECPAT har en chatt där du kan få hjälp och stöd. Till exempel om någon hotat dig eller sprider nakenbilder.

Chatta: [dittecpat.se](https://www.dittecpat.se)



**[lilla.raddabarnen.se](https://www.lilla.raddabarnen.se):**

Lilla RB är Rädda Barnen sida för barn där du kan lära dig om dina rättigheter, känslor och få må bra-tips. På Lilla RB står det mer om sånt du lärt dig när ni prata om "Snacka tryggt". Där finns också tips på fler ställen att vända sig till när något har hänt.