



# Du kan få hjälp

- Har du ångest eller jobbiga tankar?
- Skadar du dig själv?
- Blir du mobbad eller kränkt?
- Är det jobbigt hemma?

Eller har du problem med mat,  
missbruk, sexuella övergrepp, våld?

På **barnombudet.se** finns länkar  
som kan hjälpa dig.

Eller kontakta oss direkt. Vi vet vem som kan hjälpa dig!



Mejla: [hej@barnombudet.se](mailto:hej@barnombudet.se)  
Ring: 018 69 44 99  
Hemsida: [barnombudet.se](http://barnombudet.se)  
Sociala medier: [barnombudet](http://barnombudet)