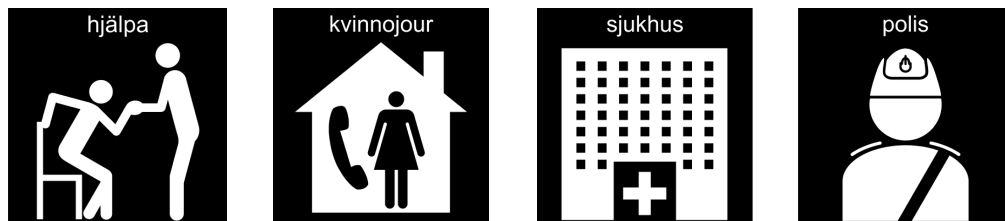
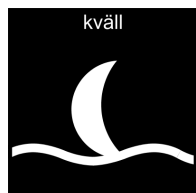


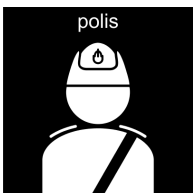
## Vi kan hjälpa dig!



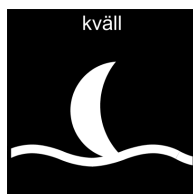
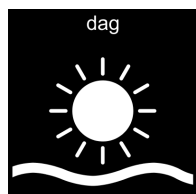
**Socialtjänst: 0278-251 90**  
Öppet på dagen



**Socialjour: 026-100 525**  
Öppet på kvällen



**AKUT: 112**  
**Polisen: 11414**  
Öppet dag och natt



**Kvinnofridslinjen:**  
**020-50 50 50**  
Prata/råd/stöd  
Öppet dag och natt

## Till dig som fyllt 18 år

Ibland gör människor saker du inte vill. Saker du tycker är otäcka och jobbiga. Du kanske inte vet att du får säga nej till de som är dumma. Men det får du. Alla ska bli behandlade med respekt. Det betyder att människor ska lyssna på vad du vill och vad du säger.



### Du ska veta att:

Alla människor har lika värde  
Du är lika värdefull som andra  
Alla människor har samma rättigheter  
Du har samma rättigheter som andra  
Du har rätt till hjälp och skydd  
Du har rätt att berätta om det som hänt  
Du har rätt att bli lyssnad på

### Vi vill:

Hjälpa dig och skydda dig  
Lyssna på dig och höra om vad som hänt dig

### Vi har tystnadsplikt

Det betyder att vi inte kommer att berätta för någon det du berättar för oss - om du inte vill det själv förstås!



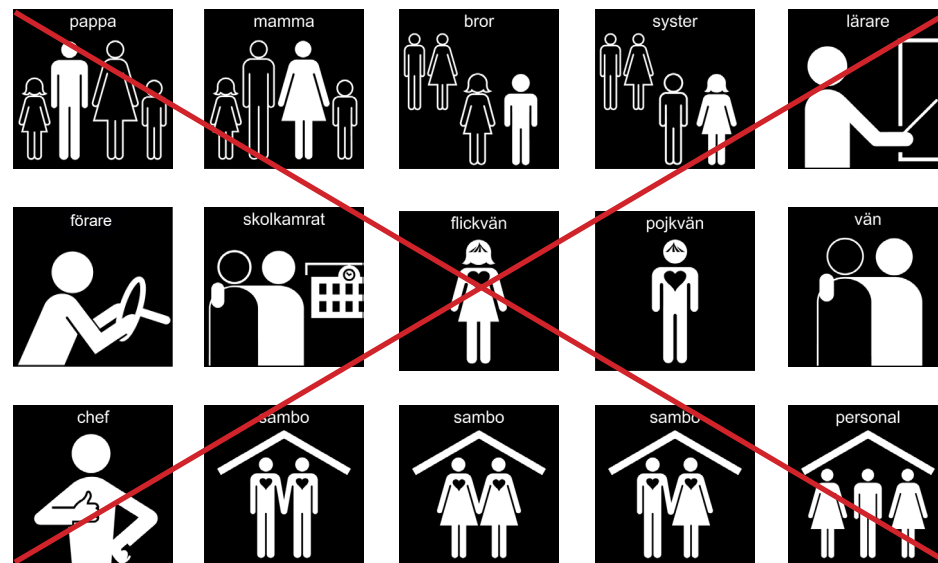
# Ingen får vara dum mot dig

- Ingen får slå, sparka eller nypa dig.
- Ingen får knuffa dig eller dra dig i håret.
- Ingen får tvinga dig till något du inte vill.
- Ingen får tvinga dig att ha sex, se på sex, eller göra sexuella handlingar.
- Ingen får tvinga dig att gifta dig eller bevaka dig.
- Ingen får hota eller kränka dig.
- Ingen får kalla dig fula saker.
- Ingen får förstöra dina hjälpmedel.
- Ingen får ta din medicin eller dina pengar.
- Ingen får göra ditt djur illa.
- Ingen får tvinga dig att skriva på papper.
- Ingen får strunta i att ge dig mat fast du är hungrig



# Det spelar ingen roll vem

Det spelar ingen roll vem som är dum, ingen får vara dum mot dig.



## Ingen

Inte mamma, inte pappa, inte din bror eller din syster. Inte din kusin eller din kusins släkt. Inte din mormor och morfar eller farmor och farfar. Inte din faster och farbror. Ingen i din släkt. Inte dina personliga assistenter. Inte din doktor, din fritidsledare, din granne eller din kurator, för att ge några exempel.

Inte någon som du känner. Inte någon som du inte känner.

Du bestämmer över dig själv och över din kropp.

Säg Nej. Säg Stopp. Men var försiktig!

Säg sluta. Skrik, sparka eller slå för att få stopp på allt det dumma, om du kan.

Lyssnar de inte - be någon du litar på om hjälp!