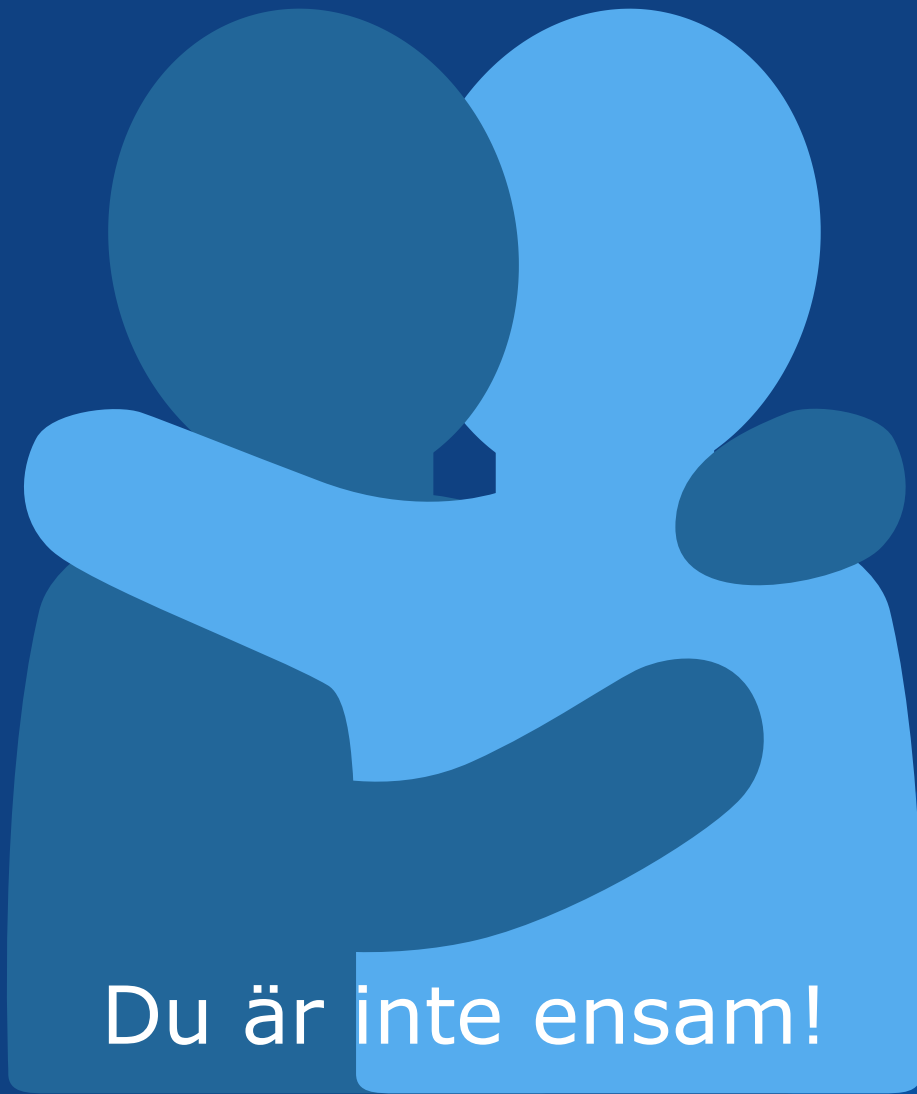




OM NÅGOT HÄNDER

Lättläst sammanfattning



Du är inte ensam!

Det här är viktigt att veta:

Om något har hänt som inte känns bra, eller om du har blivit illa behandlad – inom idrotten, hemma eller på annat håll – så har du alltid rätt att berätta för någon. Det är aldrig ditt fel och du ska inte behöva vara ensam med det.



Vid akut nödsituation






112

Om någon är skadad eller i direkt fara just nu:
ring alltid 112



Vad menas med att “fara illa”?

Du kan ha varit utsatt för saker som:

-  Någon har slagit, knuffat eller skadat dig fysiskt
-  Någon har sagt elaka saker, hotat eller mobbat dig
-  Någon har rört dig på ett sätt som känns fel eller obehagligt
-  Någon har inte tagit hand om dig när du behövde det
-  Något annat som känns fel och får dig att må dåligt

Vad ska jag göra om något har hänt?

Du behöver inte vara säker på vad som har hänt – det räcker att något känns fel.

1

Prata med en vuxen du litar på

Det kan vara en tränare, ledare, förälder, annan släkting, lärare eller kurator. Du väljer själv vem du vill berätta för.

2

Berätta vad som har hänt

Du behöver inte veta exakt alla detaljer. Säg det du minns och hur det kändes. Den vuxna du pratar med ska lyssna utan att döma.

3

Den vuxna kontaktar föreningens krisgrupp

De vuxna i krisgruppen är här för att hjälpa dig och se till att du får rätt stöd. De ska lyssna och ta dina berättelser på allvar.

Kom ihåg!

- ✦ Det är ALDRIG ditt fel om något dåligt har hänt dig
- ✦ Du har rätt att berätta och att få hjälp
- ✦ De vuxna runt dig är här för att skydda dig
- ✦ Det är modigt att berätta!
- ✦ Du är viktig och du förtjänar att må bra



Föreningens krisgrupp – prata med oss!

Vi jobbar för att hjälpa dig om något har hänt:

Jan Sundman

Telefon: 072-513 72 99

E-post: jan.sundman@ifkumea.com

Andrea Collén

Telefon: 073-097 12 37

E-post: andrea.collen@ifkumea.com

Anki Wretell Taflin

Telefon: 070-661 81 89

E-post: ankiwretell@outlook.com

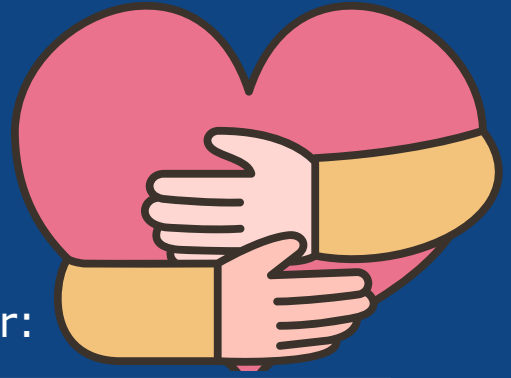
Anton Jonsson

Telefon: 070-262 77 68

E-post: anton.jonsson@ifkumea.com



Andra som kan hjälpa dig



Om du inte vill prata med någon i föreningen finns det andra som lyssnar:

BRIS (Barnens rätt i samhället)

Du kan ringa, chatta eller mejla anonymt
Telefon: 116 111

1177 Vårdguiden

Om du behöver sjukvårdsrådgivning
Telefon: 1177

Polis (ej akut)

Om du vill anmäla något som hänt
Telefon: 114 14

Socialtjänsten Umeå

Kan hjälpa dig och din familj
Telefon: 090- 16 10 02

