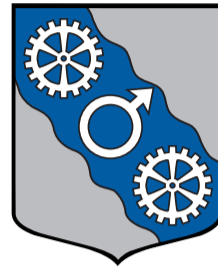


# Är det jobbigt hemma? Det finns hjälp att få.

Alla påverkas av det som händer med Coronaviruset i samhället. Många är oroliga. Både vuxna och barn.

För många barn är skolan en trygg plats där man slipper de problem som finns hemma.

Om du behöver hjälp, tveka inte att ta kontakt med någon av oss.



DEGERFORS  
KOMMUN

## Vad är våld och hur kan det se ut?

Fysiskt våld kan vara att bli slagen, knuffad, sparkad, dragen i håret, bli fasthållen, med mera.

Sexuellt våld kan vara våldtäkt eller att bli påtvingad andra sexuella handlingar.

Psykiskt våld kan vara till exempel hot mot en vuxen eller barn. Att bli retad eller förlöjligad hemma är exempel på psykiskt våld.

Är du eller någon du känner utsatt för detta i sitt hem? Kontakta Degerfors socialtjänst.

Barn och unga i Degerfors under 18 år ring:

**0586-481 40**

Över 18 år ring:

**0586-481 00**

Be att få prata med en vuxenhandläggare.

Är det akut? Ring alltid 112.

Behöver du hjälp på kvällen så ringer du 112 och frågar efter socialjouren.



Tjejjouren Cilla finns till för unga tjejer som behöver någon att prata med. Det kan handla om något som är roligt, jobbigt eller något som du inte kan prata med någon annan om.

Du kan prata med oss helt anonymt. Du kan skriva till oss i vår chatt på [tjejjouren.se](https://tjejjouren.se). Den är öppen alla torsdagkvällar mellan kl. 19:00 och 21:00.

Vill du hellre prata med oss på telefon? Skicka ett mejl till oss och boka ett telefonsamtal på [tjejjourencilla@roks.se](mailto:tjejjourencilla@roks.se)

## Vilken hjälp kan du få?

Om du scannar den här QR-koden så får du se en film där kommunen och hjälporganisationerna berättar om vilken hjälp du kan få.



SCAN ME

## Chatta med Trygg hjälte i Karlskoga och Degerfors

På Trygg hjälte i Karlskoga och Degerfors arbetar Johanna och Cecilia. De är själva uppväxta i hem där det funnits missbruk. Du kan komma i kontakt med dem via Snapchat, Instagram och mejl.

Du når dem via Trygghjältes sociala medier nedan, eller på [johanna.trygghjalte@tryggabarnen.org](mailto:johanna.trygghjalte@tryggabarnen.org) och [cecilia.trygghjalte@tryggabarnen.org](mailto:cecilia.trygghjalte@tryggabarnen.org)



th.kgadgf



th.kgadgf

TRYGGA  
BARNEN

Chatta med våra trygga hjältar mellan kl. 19:00 och 21:00 varje tisdag och söndag.