



# Du kan få hjälp

**boiu.se**

**Här finns länkar till ställen i Uppsala där barn kan få hjälp med till exempel:**

- Om du känner dig ledsen ofta
- Mobbning och kränkningar
- Problem i familjen
- Om någon gör något med dig som du inte vill
- Om du blir slagen
- Annat som känns jobbigt

**Du kan också höra av dig till oss. Vi vet vem som kan hjälpa dig.**

## **Barnombudet i Uppsala län**

**Mejla:** boiu@boiu.se

**Ring:** 018 69 44 99

**Hemsida:** boiu.se

**Sociala medier:** gillaboiu