



# Du kan få hjälp

**boiu.se**

**Här finns länkar till ställen i Uppsala där barn och unga kan få hjälp med t ex:**

- Nedstämdhet, ångest, stress, självskadande beteende
- Mobbning och kränkningar
- Problem i familjen
- Sexuella övergrepp eller våld
- Missbruk
- Ätstörningar
- Sex och samliv
- Utsatt för brott

**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