



### **Er det vondt å være hjemme?**

Mange opplever vold, slag, overgrep og mye alkohol hjemme. Det skal ikke være sånn – du skal ikke holde det for deg selv.

Ring alarmtelefonen **116 111**, det er gratis. Vi skal gjøre alt vi kan for at du skal få hjelp.

Du møter voksne som bryr seg om at du får det bedre.

Ring også hvis du tror noen andre har det vondt.