



Plan mot diskriminering och kränkande behandling

Kinnareds skola
2022/2023

Förskoleklass – årskurs 6
Fritids

Innehåll

Vår vision	1
Ansvar	1
Delaktighet i planen	1
Utvärdering av föregående plans insatser	2
Årets plan.....	2
Främjande arbete	2
SPSM	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Hälsosamtal.....	3
Förebyggande arbete	4
Kränkningar	4
Inre och yttre skolmiljö.....	5
Fritids.....	6
Utvärdering av föregående plans insatser	6
Årets plan	7
Främjande arbete.....	7
Förebyggande arbete	7
Rutiner för F-6 och fritids	8
Rutin för hur barn, elever och vårdnadshavare ska göra för att anmäla en händelse	8
Rutin för personalens och rektorns anmälningskyldighet	8
Rutiner för hur diskriminering och kränkande behandling ska utredas, åtgärdas och dokumenteras	9
Bilaga 1 - Definitioner	
Bilaga 2 – Trivselregler	
Bilaga 3 - Kontaktuppgifter	
Bilaga 4 - Bra länkar att känna till	

Vår vision

Barn som trivs och är trygga lär sig bättre! En trygg lärandemiljö kännetecknas av respekt, arbetsglädje, kreativitet och samarbete.

Ansvar

Rektor ansvarar för upprättande och uppdatering av plan mot diskriminering och annan kränkande behandling. Rektor ansvarar även för att de personer som har särskilda ansvarsområden enligt planen får nödvändig kunskap och tid för att utföra sina uppdrag. Det är även rektor som har det yttersta ansvaret för att all personal i verksamheten aktivt arbetar med att motverka diskriminering, trakasserier och annan kränkande behandling. Att ha kunskaper om vad som påverkar uppkomst av kränkningar och vilka uttryck de kan ta sig är grundläggande för det förebyggande arbetet.

Personalens ansvar är att se till att plan mot diskriminering och annan kränkande behandling blir välkänd för elever och vårdnadshavare. Dessa skall ha möjlighet att reflektera över enhetens förhållningssätt, värderingar, normer, relationer och arbetssätt.

Vårdnadshavare har också ett stort ansvar. Om skola och hem tar klart avstånd från all form av diskriminering och kränkande behandling får detta en positiv inverkan på barnen. Prata med ditt barn om detta. Är något barn utsatt? Är någon ensam? Om ditt barn berättar om någon form av diskriminering eller kränkande behandling, ta kontakt via samtal med din klassföreståndare eller annan pedagog ni känner förtroende för på skolan. Vi ska alla hjälpas åt att skapa en skola där alla trivs och har det bra.

Delaktighet i planen

Eleverna har varit delaktiga genom samtal, trivsel- och trygghetsenkäter, klassråd, elevråd, utvecklingssamtal samt matråd.

Vårdnadshavare uppmuntras till att lämna synpunkter på innehållet i planen. Planen finns att hämta på skolans hemsida.

Pedagogerna arbetar med planen på arbetsplatsträffar (APT). Arbetslagen har diskuterat kring främjande och förebyggande arbete. Grunden till planen är resultatet och analysen av elevenkäten rörande trygghet och trivsel.

Planen förankras sedan hos personalen på arbetsplatsträff. Eleverna informeras vid läsårsstart om planen genom elevråd och klassråd. Vårdnadshavare informeras på läsårets första föräldramöte.

Utvärdering av föregående plans insatser

Vi kan se att det fortfarande finns punkter från förra årets plan som behöver arbetas mer med:

- Ljudvolymen i matsalen kvarstår vilket minskar matron.

Punkterna ovan är av mer åtgärdande och förebyggande karaktär. Utvärderingen visar att vi behöver bli bättre på vårt förebyggande arbete.

Många elever upplever sig nöjda med skolgården.

Årets plan

Skolans plan bygger på första kapitlet skolans värdegrund och uppdrag Lgr 22.

Årets plan kommer utvärderas genom enkäter samt trygghetsvandringar för eleverna. Pedagogerna kommer diskutera planen och insatserna i den under arbetsplatsträffar. För att lättare kunna arbeta med främjande samt förebyggande insatser på ett så bra sätt som möjligt har vi valt några få mål som vi lägger mer fokus på.

Ansvariga för utvärdering

Rektor och personal

Främjande arbete

Skolans övergripande mål är att alla elever ska känna sig respekterade och trygga i skolan och att ingen ska känna sig kränkt eller kränka andra. Det främjande arbetet sker kontinuerligt varje dag, nedan tar vi upp ett par av de insatser vi arbetar med.

Insats

Genom att aktivt arbeta med värdegrund som ett naturligt inslag i undervisningen behandlar vi ämnen som tillit, lärmiljöer och likabehandling
Temaarbete på skolan i åldersblandade grupper. Terminsövergripande arbete med barnkonventionen.

Elevernas medverkan

Eleverna deltar genom att aktivt medverka i diskussioner, temaarbete och arbete med barnkonventionen.

Uppföljning

Det är ett kontinuerligt arbete men kommer att utvärderas i slutet på VT- 2023

Utvärdering

Eleverna kommer att delta i utvärderingen av arbetet genom att svara på enkätfrågor.

Ansvarig

Personal

Hälsosamtal

Mål

Att fånga upp elever som är i riskzon för psykisk och/eller fysisk ohälsa.

Insats

Skolsköterskan genomför hälsosamtal med elever i förskoleklass, åk 2, 4 och 6. Utifrån dessa hälsosamtal får elevhälsan indikationer om hur den psykiska och fysiska hälsan är hos skolans elever.

Elevernas medverkan

Genom att delta i samtalen vid hälsobesök. Enkäter besvaras digitalt F-klass och åk 4 tillsammans med vårdnadshavare i hemmet.

Uppföljning

Skolsköterskan har i uppdrag från (HSL)hälso-och sjukvårdslagen att genomföra samtalen.

Utvärdering

Utvärdering sker då alla samtal är utförda i samtliga berörda klasser och sammanställs i statistik.

Ansvarig

Skolsköterskan och elevhälsan

Förebyggande arbete

Vårt förebyggande arbete baseras på kartläggningar, enkäter, elevsamtal, elevråd och klassråd där det framkommit att det förekommer kränkningar på skolan. Vi har uppmärksammat att det finns platser i skolans inre och yttre miljö där eleverna känner sig mer eller mindre trygga i. Nedan tar vi upp ett par förebyggande insatser men vi arbetar dagligen med att skapa en bra skolvardag för eleverna.

Kränkningar

Slutsatser av kartläggningarna

I vår skolmiljö förekommer i vissa situationer kränkningar (tillfällen då elever säger taskiga saker till varandra). Några elever uttrycker att de vet om andra elever som blir utsatta och några elever känner sig själva utsatta.

Mål

Målet är att få bort kränkningarna, nolltolerans.

Insats

Kontinuerligt arbete för att göra eleverna medvetna om vad som är kränkningar och hur det påverkar de som blir utsatta. Alla vuxna på skolan behöver vara konsekventa i hanteringen av kränkningar så att eleverna själva blir medvetna om sitt agerande och att det inte är godtagbart.

Elevernas medverkan

Eleverna medverkar genom att hjälpa varandra att påminna om det önskvärda beteendet.

Uppföljning

Insatser följs upp genom att pedagogerna diskuterar och utbyter erfarenheter på APT. Kränkingsrapporterna som skrivs i kränkandebehandling och incident är en hjälp för personal på skolan att se, när, var och hur kränkningarna sker och sätta in insatser därefter.

Utvärdering

Genom analys av kränkanderapporter, incident och tillbud, detta sker kontinuerligt.

Ansvarig

Rektor och personal

Inre och yttre skolmiljö

Slutsatser av kartläggningarna

Det finns platser som eleverna upplever som mer eller mindre otrygga.

Mål

Att eleverna ska känna sig trygga.

Insats

Att det ska finnas personal i eller i nära anslutning till dessa platser. De olika stadierna går in på skolan genom olika ingångar.

Elevernas medverkan

Klassråd, elevråd, trivselenkät och trygghetsvandring.

Uppföljning

Följer upp på elevråd, APT, elevenkäter och trygghetsvandring.

Utvärdering

Analys av resultatet av enkäter och trygghetsvandring.

Ansvarig

Rektor och personal.

Fritids

Vår vision

Syfte

Eleverna **vågar** låta sig utmanas i olika situationer. Eleverna **vill** aktiveras och röra på sig och träffa andra barn och vuxna. Eleverna **växer** och utvecklas i mötet med andra barn och vuxna.

Metoder

Skapa olika miljöer och aktiviteter. Eleverna är delansvariga i planering och utvärdering. Fritidshemmet är inrymt i skolans lokaler. I vår läroplan Lgr-22 står det, " *Eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar samt utveckla sin förmåga att arbeta såväl självständigt som tillsammans med andra*". Att skapa ett fritidshem där eleverna är aktiva och leker med varandra i olika konstellationer är en metod.

Samverkan

Pedagogerna på skolan samarbetar på olika sätt. Personalen på fritidshemmet ser elevens hela dag vilket bidrar till att skapa trygghet och kontinuitet för eleverna och en helhetssyn för pedagogerna. Vi varvar teori och praktik för att eleverna ska stimuleras och få ett lustfyllt lärande. Vi har en plan mot diskriminering och kränkande behandling som skolan och fritidshemmet arbetar efter. Vi strävar efter ett samarbete med föräldrar och vi vill få dem delaktiga i verksamheten. Vi erbjuder två utvecklingssamtal per läsår.

Elevernas delaktighet

Samtal, fritidsmöte, kartläggning över inre och yttre miljö.

Pedagogernas delaktighet

Planen arbetas med på stängningsdagar. Arbetslaget har diskuterat kring det främjande arbetet och det förebyggande.

Förankring av planen

Planen förankras hos personalen, på arbetsplatsträffar. Eleverna informeras vid läsårsstart om planen. Vårdnadshavare informeras om att planen finns att ta del av på skolans hemsida.

Utvärdering av föregående plans insatser

Vi kan se utifrån enkäter att eleverna trivs och känner sig trygga på fritids men det finns fortfarande några punkter att arbeta med:

- Elever önskar ha mer fri lek och fritt valda aktiviteter.

Årets plan

Beskrivning av hur årets plan skall utvärderas

Elevsamtal, elevenkäter, analyser av incidenter samt fortsätta vårt arbete med att identifiera otrygga platser i inre respektive yttre miljö.

Ansvariga för att årets plan utvärderas

Personal.

Främjande arbete

Främjande arbete är de generella insatser vi gör för att fritids skall präglas av mångfald, respekt och lika rättigheter. Alla elever ska känna trygghet på fritids.

Områden som berörs av insatsen

Kränkande behandling, Kön, Könsidentitet, Etnisk tillhörighet, eller Annan trosuppfattning, Funktionsnedsättning, Sexuell läggning och Ålder samt Bristande tillgänglighet.

Mål

Tryggt och trivsamt på fritids.

Insats

Insatser vi arbetar med är utvecklingssamtal, föräldramöte, uppmuntrar elevernas egna idéer och styr mycket av vår verksamhet efter elevernas intressen. Vi har ett medvetet arbete med allas lika värde. Detta gör vi genom att fokusera på och lyfta fram elevernas egenskaper på ett positivt sätt.

Elevernas medverkan

Elever medverkar genom aktivt deltagande genom fritidsmöte och enkäter.

Uppföljning

Uppföljning av arbetet sker kontinuerligt i arbetslaget samt i på fritidsmöte med eleverna.

Utvärdering

Trivsel- och trygghetsenkät.

Ansvariga

Rektor och personal.

Förebyggande arbete

Slutsatser av kartläggningarna

Mål

Att kränkningar inte ska förekomma. Eleverna ska kunna föra samtal med varandra.

Insats

Att kontinuerligt ha samtal med eleverna om värdegrund.

Elevernas medverkan

Eleverna medverkar genom att hjälpa varandra att påminna om det önskvärda beteendet.

Uppföljning

Genom samtal med eleverna, fritidsmöte, personal löpande.

Utvärdering

Görs av eleverna på fritidsmöte tillsammans med personal. Personalen gör utvärdering på APT.

Ansvariga

Personal och fritidselever.

Rutiner för F-6 och fritids

Rutin för hur barn, elever och vårdnadshavare ska göra för att anmäla en händelse

Barn/elever som upplever sig kränkta bör ta kontakt med en vuxen (mentor, annan vuxen på skolan, vårdnadshavare t ex). Den vuxne tar i sin tur kontakt med rektor som ska utreda händelsen. Om du som vårdnadshavare märker eller får höra att ditt barn blir kränkt, tar kontakt med barnets mentor, rektor, skolsköterska eller kurator. De i sin tur följer skolans rutiner för att utreda och åtgärda (se *Rutin för personalens...* nedan).

Rutin för personalens och rektorns anmälningskyldighet

När någon ur personalen får kännedom om att en elev kan vara utsatt för kränkande behandling av en annan elev eller av en vuxen på skolan, ska uppgifterna utredas. Utredningen av kränkningar ska dokumenteras.

Vissa kränkande behandlingar ska anmälas direkt till socialtjänst/polis. Rektor beslutar om anmälan ska ske direkt eller vidare i processens gång. Utredning ska alltid ske med hänsyn till den utsatta och övriga inblandade.

All personal på skolan (inklusive vaktmästare, lokalvårdare och matbESPisningspersonal) ska vara uppmärksamma och tydligt visa att alla former av kränkande handlingar är oacceptabla.

Rutiner för hur diskriminering och kränkande behandling ska utredas, åtgärdas och dokumenteras

När elev kränker annan elev:

1. Tillsägelse av personal
2. Vid upprepade tillsägelser; enskilt samtal med elev av klasslärare
3. Om beteendet trots enskilt samtal fortsätter; samtal till vårdnadshavare.
4. Möte med elev, vårdnadshavare och klasslärare. Vid behov kopplas elevhälsan in.
5. Rektor kallar till möte med elev, vårdnadshavare och klasslärare, vid behov med personal från elevhälsan.
6. Anmälan till socialtjänst och/eller polis.

Exempel på åtgärder som kan vidtas är att vårdnadshavare ska vara med i skolan, tillfällig omplacering (arbeta i annan klass), skriftlig varning, tillfällig placering vid annan skolenhet.

Ansvarig är klasslärare och rektor, vid behov kopplas elevhälsan in. Rutiner för uppföljningssamtal och utvärdering av uppsatta mål sker efter det som har överenskommits, första mötet ska ske senast inom en vecka. Därefter sker uppföljning efter överenskommelse tills ärendet anses avslutat.

Dokumentation:

Om det sker kränkning, diskriminering eller trakasserier så görs det en anmälan av berörd personal som dokumenterar och följer upp ärendet i kränkandebehandling och incident inom två veckor. Rektor samt elevhälsans personal får också tillgång till ärendet och kan följa upp ärendet i samråd med personal.

Kränkande handlingar mellan personal-elev:

Skolpersonal som får kännedom om en kränkande handling pratar med berörd person och därefter kontaktas rektor.

1. Rektor samlar snarast in information om kränkningen från den utsatta eleven och den agerande skolpersonalen. Rektor är ansvarig för arbetet till det har slutförts.
2. Detta dokumenteras i kränkandebehandling och incident.
3. Rektor kontaktar berörd elevs vårdnadshavare.
4. När all information samlats in, fattar rektor beslut om vilka åtgärder som ska vidtas. Beslutet ska dokumenteras i kränkning och incident och i PMO.
5. Uppföljning sker därefter kontinuerligt till dess att problemen är lösta. Rektor ansvarar för detta.
6. Om problem kvarstår kontaktas polis och/eller socialtjänst av rektor.

Vid våldsamheter mot elev samt vid grova tillmälen kontaktas vårdnadshavare och polis omedelbart. Kontakt tas med rektor som kopplar in elevhälsan.

Ansvarsförhållande

Rektor har det övergripande ansvaret för att förebygga och förhindra diskriminering, trakasserier och annan kränkande behandling vid Kinnareds skola med tillhörande fritidshem.

Rektor har ansvar för att utredning påbörjas och att åtgärder vidtas om diskriminering, trakasserier och annan kränkande behandling upptäcks.

- Rektor har också ansvar för att plan mot diskriminering och kränkande behandling utvärderas och revideras i slutet på varje termin/läsår.
- Rektor ansvarar för att elever och personal regelbundet utbildas i frågor som handlar om olika former av lika behandling och kränkande behandling samt att ny personal får information om rutiner i arbetet.
- All personal ska bemöta elever/barn och kollegor på ett respektfullt sätt.
- Alla klasslärare ansvarar för att plan mot diskriminering och kränkande behandling förankras hos elever och vårdnadshavare. Då förklaras även begreppen diskriminering, trakasserier och kränkning, hur vi på skolan arbetar mot detta och varför det är viktigt att göra det. Klimatet i klassen följs upp fortlöpande.
- Det är pedagogers och annan skolpersonals ansvar att följa skolans plan mot diskriminering och kränkande behandling.
- Pedagogerna skall ifrågasätta och reflektera över de normer och värderingar som han/hon förmedlar genom sin undervisning och sträva efter likabehandling.
- All personal skall se till att åtgärder vidtas då kränkande behandling, trakasserier eller diskriminering misstänks, anmäls eller upptäcks.
- Pedagogerna skall dokumentera misstänkt, anmäld eller upptäckt kränkande behandling, trakasserier och diskriminering och de åtgärder som vidtas.
- Pedagogerna skall bevaka att utredda fall av kränkande behandling, trakasserier och diskriminering, följs upp.
- All personal har ansvar för att förebygga och ingripa vid diskriminering, trakasserier och annan kränkande behandling mot elever/barn i verksamheterna och rapportera dessa vidare till rektor.
- Skolans personal informerar vårdnadshavarna

Det är alla elevers gemensamma ansvar att:

Påtala kränkande behandling, trakasserier och diskriminering som förekommer på skolan samt bemöta elever/barn, pedagoger och övrig personal på ett respektfullt sätt.

Hot från föräldrar eller annan vuxen mot skolans barn/elever eller personal

1. Vid hot uppsöka någon annan vuxen för att få hjälp och stöd. Aldrig vara ensam vid utvecklingssamtal om man misstänker hot mm.
2. Försök få bort barnen/eleverna från händelsen.
3. Vid incident larma annan personal. Vid behov ring 112.
4. Försök att vara lugn, lyssna och dämpa den aggressive.
5. Om något händer, sätt er i säkerhet.
6. Meddela din chef.
7. Den/de drabbade erbjuds möjlighet att samtala om det inträffade med t.ex. rektor, krisgrupp.
8. Utvärdera det som hänt med berörda.
9. Skriv incidentrapport till rektor:
 - Namnuppgifter
 - Plats och tid för händelsen
 - Kort beskrivning av det inträffade
 - Vittnen
 - Ev. förslag till åtgärder
10. Om skäl föreligger görs anmälan till Arbetsmiljöverket av rektor.

Eventuellt görs en polisanmälan.

Handlingsplan vid kränkande behandling personal – barn/elever/personal

Arbetsgivarens ansvar

Arbetsgivaren har det formella ansvaret att förhindra att kränkande behandling sker. Enligt föreskrifterna om systematiskt arbetsmiljöarbete är arbetsgivaren skyldig att undersöka, följa upp och åtgärda brister i arbetsmiljön. Genom att skapa en arbetsorganisation där personalen har inflytande och där arbetet ger meningsfullhet, samhörighet och delaktighet minimeras riskerna för att kränkande behandling ska uppstå. Arbetsgivaren skall också regelbundet genomföra medarbetar- samt utvecklingssamtal och där bör frågor om trivsel och arbetsklimat behandlas.

Checklista för arbetstagare som är utsatt för kränkande behandling

- Säg tydligt ifrån att de kränkande behandlingarna är ovälkomna
- Tala om problemet och sök kamratstöd
- Dokumentera – anteckna när, var och hur

- Kontakta närmast ansvarig arbetsledare och begär enskilt samtal med denne så fort som möjligt
- Begär att din arbetsledare snarast vidtar åtgärder
- Kontakt kan tas med fackligt ombud

Checklista för arbetsgivare

- Vänta inte – börja på en gång och utgå från den kränktes upplevelse och ta situationen på allvar
- Samtala först med och lyssna på den som känner sig drabbad, därefter med övriga berörda personer
- Dokumentera händelseförloppet
- Var objektiv – skuldbelägg eller döm ingen
- Förneka inte eller dölj att ett problem finns
- Ge stöd åt den utsatte och erbjud stödkontakt
- Se till att kränkningen upphör

Vem kan jag vända mig till

I första hand vänder sig arbetstagare som känner sig utsatt för kränkande behandling till sin närmaste arbetsledare. Kan inte arbetsledaren hjälpa i situationen kan man vända sig till någon av följande:

- Förvaltningschef
- Personalchef

Företagshälsovården kan erbjuda beteendevetenskaplig kompetens till stöd, det är viktigt att vi använder oss av detta stöd.

KONSEKVENSEN AV ATT BRYTA MOT REGLER STOPPLJUSMODELLEN



Rött: Om du trots detta har svårt att följa ordningsreglerna så kallar rektor dig och dina föräldrar till skolan för ett samtal. Syftet med samtalet är att tillsammans med dig och dina föräldrar samt skolpersonal, utreda varför du bryter mot reglerna och hur vi gemensamt kan gå till väga för att det inte skall hända igen.



Gult: Fortsätter du att bryta mot ordningsreglerna ringer din klasslärare/fritidspersonal till dina föräldrar.



Grönt: Samtalar läraren/fritidspersonalen med dig. Du får en chans att förklarar varför du bröt mot dem och hur du kommer att göra för att det inte skall hända igen.

Bilaga 1 - Definitioner

Diskriminering är när en elev i skolan blir sämre behandlad än någon annan och det har med de sju diskrimineringsgrunderna (kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder) att göra.

Kränkande behandling är när man gör något som sårar någon annan, t ex knuffar, slag, hot, svordomar, utfrysning, alla går när man kommer, grimaser, elaka teckningar eller lappar. Kränkande behandling sker också över internet, t ex Facebook, Instagram, Ask.com eller Snapchat. En elev kan också känna sig kränkt på grund av t ex kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Om du som förälder märker att ditt eller något annat barn känner sig utsatt för diskriminering eller annan kränkande behandling av personal eller annan elev vill vi att du kontaktar skolan så snart som möjligt. Självklart vill vi även veta om du misstänker att ditt barn utsätter någon annan på skolan.

Var uppmärksam på att kränkningar finns i många former.

Information till dig som är vårdnadshavare

Du som vårdnadshavare ska veta att vi på Kinnareds skola arbetar aktivt för att förebygga diskriminering och kränkande behandling.

Märker du eller får höra att ditt barn blir kränkt, ta då kontakt med ditt barns mentor, rektor, skolsköterska/kurator.

Ett utsatt barn kanske inte pratar om det hemma, här är några kännetecken på att barnet kan vara utsatt:

- Nedstämdhet
- Magont
- Huvudvärk
- Dålig aptit
- Ofta ovilja att gå till skolan
- Har inga eller få vänner
- Berättar sällan om skolan
- Försämrade skolresultat

Vill du läsa mer om diskriminering och kränkande behandling finns bra information här:

www.skolverket.se

www.do.se (Diskrimineringsombudsmannen)

www.barnombudsmannen.se

Bilaga 2 – Trivselregler

- Vi hjälps åt att hålla ordning och är rädda om våra och andras saker.
- Vi visar hänsyn, respekt och har ett trevligt bemötande mot alla, barn som vuxna.
- Vi använder bollar utomhus.
- Snöbollskastning är förbjudet.
- Vi går ut på rasterna.
- Vi äter **inte** godis i skolan.
- Var och en ansvarar för sina värdesaker.
- Mobiltelefonen ska vara avstängd under skoltid. Lämnas i ipadskåpet på morgonen.

Bilaga 3 - Kontaktuppgifter

Rektor Karl Arnros	0733-71 82 00
Skoladministratör Malin Windefors	073-1489452
Skolsköterska Anna Wallin	0723-96 70 24
Kurator Elin Wencel	0733-71 81 93
Specialpedagog Malin Linder	073-1472309
Fritids	073-3718181
Hylte kontaktcenter	0345-180 00

www.hylte.se

Bilaga 4 - Bra länkar att känna till

Barnombudsmannen

På barnombudsmannens (BO) hemsida finns barn-och ungdomssajten "Hallå". Där hittar du information om dina rättigheter.
www.barnombudsmannen.se

Barnens hjälptelefon - BRIS, barnens rätt i samhället,

BRIS driver en hjälptelefon. Den som ringer får vara anonym. De som arbetar där har tystnadsplikt. Telefonen visar inte vilket nummer du ringer ifrån och mottagaren betalar samtalet. Tel: 116 111, du kan även chatta med en kurator, www.bris.se

Jourhavande kompis

Röda Korsets ungdomsförbund har en chattjour där du som ungdom kan chatta anonymt med en jourhavande kompis. Chatten bemannas av frivilliga mellan 18 och 30 år. www.redcross.se

Friends

Är en ideell stiftelse som jobbar mot mobbing och kränkningar i skolan.
Tel: 08-545 519 90, www.friends.se

Barnens rätt i samhället

BRIS, har också en föräldratelefon dit du kan ringa och få stöd. www.bris.se

Barn- och elevombudet

Tel: 08-586 08 000, www.skolinspektionen.se/beo

Rädda Barnens föräldratelefon dit du kan ringa och få stöd.

Tel: 020-786 786, www.rb.se/foraldrar