

Vart kan jag vända mig?



Fotograf: Johan Seger

Information till
dig som är
barn eller
ungdom om
vart du kan
vända dig

DINA RÄTTIGHETER OM DU ÄR UNDER 18 ÅR

Kommunen har ansvar för att hjälpa och stödja alla barn som finns i kommunen. Detta ansvar gäller oavsett anledningen till att barnet är där. FN:s Barnkonvention är tydlig. Alla barn har samma rättigheter. Det betyder att ett barn utan uppehållstillstånd har samma rättigheter som ett barn med uppehållstillstånd. Det innebär också att "papperslösa" barn har rätt till sjukvård och skola precis som andra barn i Sverige. Barn har även rätt till stöd av kommunens socialtjänst.

DET FINNS MÅNGA STÄLLEN ATT VÄNDA DIG TILL

Det finns många ställen du kan vända dig till om du mår dåligt, är orolig; inte har det bra hemma eller i skolan eller om du bara vill prata med någon. Det finns vuxna runt omkring dig som vill att du ska må bra och vill hjälpa dig om de kan, även om det kanske inte alltid känns så.



Hej

Här nedan kommer information både om vuxna vars jobb det är att försöka se till att du har det bra. Men också om olika ställen på internet där du kan få mer information, råd och stöd. På många sidor kan du vara anonym. På flera finns en knapp så att du direkt kan lämna sidan och i stället visas en blank Google söksida.

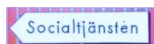
Lämna sidan 

OBS: Om du mår akut dåligt eller är utsatt för våld och hot ring direkt 112.

Kvinnofridslinjen ger stöd dygnet runt via telefon **020-505050**.

Självmondslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. De har öppet dygnet runt, varje dag och nås på telefon **90101** och chatt chat.mind.se. Vid akut självmordsrisk ringa **112**.

OM DU MÅR DÅLIGT ELLER INTE HAR DET BRA



Socialtjänsten

Deras jobb är att hjälpa barn, unga och familjer som inte har det bra hemma. Det kan vara att du är orolig, rädd eller att vuxna hemma slåss, hotar, bråkar eller inte tar hand om dig på det sätt du behöver. På kollpasoc.se kan du läsa mer om vad socialtjänsten kan hjälpa till med och hur du hittar socialtjänsten i din kommun.



1177 Vårdguiden

På Sveriges sjukvårdsupplysning kan du få svar på många frågor som har att göra med hur en mår i kroppen och i knoppen. Du hittar dem på 1177.se Om du inte mår bra och undrar vad du ska göra kan du ringa **1177** dygnet runt.



BUP/ Första linjen

BUP betyder Barn- och Ungdomspsykiatri. Om du mår dåligt inombords, om du har mycket oro eller jobbiga tankar kan du få hjälp av de som jobbar på BUP. Du kan ringa **020-51 20 20**, öppet vardagar kl. 8.00-16.30. Du kan också chatta anonymt med BUP om du behöver prata med någon vuxen om hur du mår. Chatten är öppen på tisdagar och torsdagar kl. 13–16 och du hittar den här:

vard.skane.se/psykiatri-skane/ditt-besok-hos-oss/barn-och-ungdomspsykiatri-bup/kontakta-bup/bup-chatt



Bup Skåne online – råd till dig under 18 år

Alla mår dåligt ibland och kan kännas på olika sätt och bero på många olika saker. Här hittar du fakta, självhjälp och tips på vad du kan göra för att ta hand om dig själv och din psykiska hälsa. Du hittar den här:

vard.skane.se/psykiatri-skane/bup-for-dig-under-18-ar/tips-och-rad-till-dig-under-18-ar



Hjälp i skolan

Om du har det dåligt i skolan är det viktigt att du berättar det för en vuxen du litar på.

Lärare eller mentor

Du kan alltid prata med din lärare eller mentor om hur du har det. Ofta är det läraren eller mentorn som är den vuxna som du känner bäst på skolan, och därför kan det kännas tryggast att prata med hen. Det kan hända att de måste ta hjälp av andra vuxna för att du ska få den bästa hjälpen.

Elevhälsan / skolhälsovården

Där finns det ofta en skolsjuksköterska vars jobb det är att se till att alla barn på skolan mår fysiskt bra och att de utveckla. Du kan också prata med skolsköterskan om hur du mår på insidan. Det finns också ofta en kurator vars jobb är att se till att alla barn på skolan har det bra. På de flesta skolor är det bara att knacka på hos dem och säga att du vill prata. Ibland finns det också en psykolog och läkare som också är vana att prata med barn. På skolans hemsida kan du hitta telefonnummer.

Rektorn

Rektorns jobb är att se till att alla på skolan har det bra och att både barn och vuxna trivs. Om du inte mår bra i skolan kan du vända dig till rektorn.



Brottsoffermyndigheten - Jag vill veta mer

Barn och unga som har varit med om brott har rätt att få information. Här finns information om vad som är brottsligt, hur du kan känna om du varit med om brott, var du kan få hjälp, vad som händer om en anmäler eller om det blir rättegång. Informationen är anpassad utifrån hur gammal du är och du kan snabbt lämna sidan genom ”lämna sidan” länken. Du hittar den här: jagvillveta.se

Kriscentrum Malmö - för barn och ungdomar

Det finns mycket hjälp att få om du eller någon i din närhet är, eller har varit, utsatt för våld. Även de som utsätter andra kan få stöd och behandling. Du når dem genom att ringa: **040 34 40 01**, vardagar kl. 08.00–16.00.

Besöksadress: Drottninggatan 18, Malmö. Mer information hittar du här: malmo.se/kriscentrum



Kriscentrum Mellersta Skåne

En samtalsmottagning för barn och vuxna i **Burlöv, Eslöv, Höör, Kävlinge, Lomma, Lund** och **Staffanstorp**, som arbetar mot våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck. Alla är välkomna, oavsett kön, könsidentitet eller sexuell läggning. Du kan ringa dem på **046-359 50 71**, måndag-fredag kl. 11–12, eller via sms till **0734-32 58 42**.

Du hittar mer information på: lund.se/omsorg--hjalp/vald-och-hot/kriscentrum-mellersta-skane



Kriscentrum Kristianstad

Erbjuder barn och ungdomar som bor i **Kristianstad, Bromölla, Osby** och **Östra Göinge** som utsatts för och/eller upplevt våld i nära relation stöd och hjälp. Telefon **044-13 50 40**. Besöksadress: Västra storgatan 4, Kristianstad. Mer information hittar du på:

kristianstad.se/sv/omsorg-och-hjalp/missbruk/samtalskontakt-och-anhorigstod/kriscentrum



Våld i nära relation – Helsingborg

Om du blir utsatt för våld och övergrepp; bevittnar våld hemma eller har svårt att hantera din ilska och aggression kan du kontakta kommunens familjevåldsgrupp, telefon **042-10 32 00**. Mer information hittar du här:

helsingborg.se/omsorg-och-stod/vald-i-nara-relationer



Ungdomsmottagningen

Här kan du få hjälp med frågor om sex och kroppen, men också om du mår dåligt och behöver någon att prata med. Du kan alltid ha kontakt med någon utan att berätta för din vårdnadshavare. På umo.se finns mer information om vad Ungdomsmottagningen kan hjälpa till med. Där kan du också hitta din närmaste Ungdomsmottagning.

Anonymt stöd för barn och unga

Ibland är det skönt att få prata med en vuxen utan att säga vem en är. Det finns många olika ställen som kan hjälpa via telefon, chatt, mail och IRL. Nedan hittar du några och Bris står andra i bokstavsordning.

BRIS Bris – Barnens Rätt i Samhället

Bris jobbar för ett samhälle där alla barn känner till sina rättigheter och har möjlighet att tillgodogöra sig dem. De ger stöd till barn på Brismottagningar, via telefon, chatt, mejl och i grupp. Du kan ringa, mejla eller chatta med dem om du: mår dåligt på insidan; råkar illa ut hemma eller i skolan; är orolig för dig själv eller andra i din närhet. Ring **116 111** för att få prata med en kurator om det du funderar på eller det du behöver hjälp med. Telefonen är alltid öppen - även på natten. Du kan också chatta med en kurator. Du kan vara anonym och chatten är alltid öppen - även på natten. Länkar till chatten och mejlen hittar du på bris.se/for-barn-och-unga/just-nu. Mer information finns på bris.se. Bris finns också på arabiska: bris.se/arabiska



Beo – Barn- och elevombudet

Här kan du få information om du till exempel blir kränkt eller mobbad, och inte får tillräcklig hjälp från din skola. Du kan ringa **08-586 080 00** vardagar kl. 9-12 eller mejla: beo.skolinspektionen.se/for-barn-och-elever



BOUJT

Barn- och Ungdomsjour på teckenspråk. Här kan du som är döv eller hörselskadad få pepp, stöd eller ställa frågor på svenska, skriven svenska eller teckenspråk: boujt.se



Brottsofferjouren

Du kan få gratis stöd om du blivit utsatt för ett brott, blivit vittne eller är anhörig – du behöver inte ha polisanmält. Du kan ringa **116 006** eller mejla dem: brottsofferjouren.se



Buff – Barn och ungdom med familjemedlem i fängelse

Finns för dig som har en förälder eller familjemedlem i fängelse, häkte eller frivården. Hos dem möter du trygga vuxna som vet hur det är att ha en förälder eller ett syskon i fängelse, häkte eller frivård. De finns tillgängliga i hela landet via telefon, digitalt möte och chatt. Du kan vända dig till närmaste lokalkontor och boka *stödsamtal* med deras erfarna familjestödjare, kontaktinformation för Skåne finns här: buff.se/skane. Du kan chatta med dem tisdag, torsdag och söndag: kl.18-20 - buff.se/chat. Om chatten är stängd, eller om du hamnar i kö, kan du testa att ringa deras *stöddlinje* **020–200 330** alla vardagar kl. 09-17. Du kan också maila dem på chatt@buff.se. Mer information finns här: buff.se



Dags att prata om sexuella övergrepp mot barn

Här finns information för dig som är barn om vad ett sexuellt övergrepp är; hur vanligt det är; att det aldrig är ditt fel och annan viktig information:

dagsattprataom.se/overgrepp/overgrepp-under-18



ECPAT

Ditt ECPAT är en plats för alla under 18 år. Du kan få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL samt hjälp med att ta ner nakenbilder som spridits på nätet. Du kan chatta eller ringa gratis till deras stödlinje **020–112 100**. Du är anonym. Öppettiderna är: måndag - torsdag kl. 17.00-22.00 och fredag kl. 15.00-20.00. Du hittar dem här: dittecpat.se. På *Snabbhjälp* kan du snabbt få svar på dina frågor dittecpat.se/snabbhjalpen

ELLENCENTRET

Ellencentret

Har en stödchatt och information för dig mellan 15–25 år med erfarenhet av sex mot ersättning och sex som självskadebeteende ("sugar dating") eller blir såld av andra. De ger hjälp och stöd gratis och du kan vara anonym. Chatten är öppen måndagar kl. 13–15 och torsdagar kl. 17–19: ellencentret.se/chatt



Friends

Friends jobbar mot mobbning i skolor och på nätet. Om du har varit utsatt för mobbning; råkat ut för taskiga kommentarer, knuffar; känt dig ensam och utanför eller om du själv varit taskig mot någon annan finns det både kunskap och stöd om mobbning, kränkningar och trakasserier på deras hemsida friends.se/kunskap-och-stod/barn-och-unga. Du kan också kontakta Friends råd och stöd för att få vägledning och stöd genom att mejla radgivning@friends.se, de svarar måndag - fredag kl. 9-16 eller ring **08-545 519 90** måndag – fredag kl. 9-12.



Frisk och fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Du kan få stöd om du har en ätstörning eller har jobbiga tankar kring kropp, mat eller träning. *Ätstörningslinjen* är för dig som är drabbad av en ätstörning, du kan ringa **020 20 80 18** måndag och tisdag kl. 19-20, onsdag kl. 13-15 samt kl. 19-20 och torsdag kl. 19-20.

Närståendelinje vänder sig till dig som närstående och behöver stöd, du kan ringa **0200 125 085** måndag kl. 19-20, onsdag kl. 16-17 samt kl. 19-20, torsdag kl. 10-11 samt kl. 19-20. Du kan också chatta på chatt.friskfri.se. Mer information hittar du här: friskfri.se/fa-stod



Hobs stödlinje, Hälsa oberoende av storlek

Här kan du få stöd om du är överviktig och behöver prata med någon. Du kan ringa **070 482 56 70** söndagar kl. 18-20 eller chatta. Stödchatten finns på alla sidor på hobs.se och när den är öppen visas en röd pratbubbla nere i det högra hörnet. För att starta konversationen klicka på ikonen och börja chatta. Öppettider: måndagar kl. 18-20, tisdagar kl. 11-13, torsdagar kl. 18-20.



IVO:s barn- och ungdomslinjen

Här kan du som är under 21 fråga om dina rättigheter när det gäller socialtjänsten och sjukvården eller berätta om något funkar dåligt. Du som har kontakt med socialtjänst eller sjukvård, eller bor på elevhem, har rätt att kontakta IVO för att få information om dina rättigheter. Samtalet är gratis, anonymt och syns inte på telefonräkningen. Behöver du tolk så ordnar de det. Telefon: **020-120 06 06** (öppen vardagar kl. 9–17, övrig tid kan du lämna ett meddelande); e-post: beratta@ivo.se



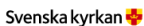
Jourhavande kompis

Svenska Röda Korset Ungdomsförbund stödchatt är öppen för dig upp till 25 år. Oavsett vem du är eller var du befinner dig kan du chatta med dem. Du är anonym och de som svarar i chatten är också det. De du chattar med är inga psykologer eller experter, utan andra unga människor som finns där för dig när du behöver det. Öppettider: måndag-fredag kl.18-21 och lördag-söndag kl. 14-17. Du hittar chatten på [rkuf.se/fa-hjalp/ jourhavande-kompis](https://rkuf.se/fa-hjalp/jourhavande-kompis). När den är öppen hittar du en röd ruta i nedre högra hörnet och du väljer först språk i en ruta sedan är det bara att starta chatten, 15 minuter innan stängning tas rutan bort.



Jourhavande medmänniska

Chatten finns till för dig som behöver någon som lyssnar. Du kan ta upp dina problem och få stöd. Du kan tala om allt. Den är anonym från båda sidor. Du är trygg och det du berättar stannar där. De har tystnadsplikt. Den är öppen kl. 21-24 söndag, måndag och tisdag: jourhavande-medmanniska.se/chatt. Du kan också ringa **08 702 16 80**, alla dagar kl. 21-06.



Jourhavande präst

Om du behöver akut samtals- och krisstöd kan du ringa **112** alla dagar kl. 21-06 och fråga efter Jourhavande präst. De har absolut tystnadsplikt, det som sägs stannar mellan er. Du behöver inte vara kristen för att ringa dit eller chatta med dem alla dagar kl. 20-24:

svenskakyrkan.se/jourhavandeprast/chatta



Kyrkans SOS

Om du vill prata med en medmänniska, lyssnar de på dig. SOS-telefonen **0771 800 650** är öppen vardagar kl. 13-21, lördag, söndag och helgdag kl. 16-21. Mer information hittar du här: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/sos-telefonen. Du kan också skriva till SOS-brevlådan: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/sos-brevladan

Lifeline

Lifeline

En kristen jourlinje där du kan prata om dina tankar, känslor och funderingar om livet med en medmänniska som lyssnar. De som svarar har fått utbildning i samtalsstöd. Du kan vara anonym, de har tystnadsplikt. Du kan ringa **010-498 10 10** fredag, lördag och söndag kl. 21 – 06 eller maila kontakt@ringlifeline.nu. Mer information hittar du här: ringlifeline.nu



Livslinjen, Mind

Om du vill chatta med någon om dina tankar, känslor när du mår dåligt kan kontakta chatten söndag–torsdag kl. 19–22. De som svarar är frivilliga äldre än 23 år, som fått en grundutbildning i medmänskligt stöd. Chatten samt mer information finns här: mind.se/hitta-hjalp/livslinjen



Maskrosbarn

Du som är mellan 13–19 år kan chatta med vuxna om hur det är att leva med en förälder som inte mår bra. *Chatten* är öppen måndag – torsdag samt söndagar kl. 20-22. Du kan även få *stödsamtal* med kurator digitalt via telefon eller videosamtal. Samtalen är gratis och din vårdnadshavare behöver inte godkänna att du kontaktar dem. Du kan boka samtal på telefon eller. Du bokar tid hos kuratorn här: timecenter.se/maskrosbarn. Chatten och mer information hittar du här: maskrosbarn.org/aktiviteter-stod



Novahuset

Erbjuder stöd och rådgivning till dig som har blivit utsatt för någon form av sexuellt våld, oavsett om övergreppet har skett online eller offline. De erbjuder stöd genom en *chatt*, tisdagar, torsdagar och söndagar kl. 19-21 novahuset.com/stod/chatt samt en *mailjour* novahuset.com/stod/mailjour. Mer information hittar du här: novahuset.com/stod

naracancer.se

Nära Cancer

Här kan du som är ung ställa frågor och få stöd om du står nära någon som har cancer. Här hittar du information om de olika sätten att hitta någon att prata med:

naracancer.se/prata-med-nagon



Nätvandrarchatten, Kyrkans SOS

Du som är mellan 12 och 25 får prata om precis vad du behöver och vill antingen du bara vill småprata med någon trygg vuxen, eller vill prata om något som känns svårt och jobbigt. Det spelar det ingen roll vilket kön du identifierar dig som, vilken religion eller tro du känner dig hemma i, eller om du inte tror på något eller någon alls. Chatten kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten är öppen måndag, onsdag, söndag kl. 19-22.



PrevenTell – Hjälp linjen vid önskad sexualitet

En nationell hjälplinje för dig som känner att du tappat kontrollen över din sexualitet, är orolig för tankar och handlingar, eller rädd att göra dig själv eller andra illa. Du kan prata anonymt med någon som har erfarenhet av frågor och som kan ge dig stöd och råd samt hjälpa dig vidare. Även du som är anhörig eller bara har frågor om sexuell problembeteende, kan ringa **020 66 77 88** vardagar kl. 12-15. Mer information hittar du här: preventell.se



Regnbågslinjen, Kyrkans SOS

Regnbågslinjen är en samtalsjour via telefon och digitala brev och riktar sig till dig som definierar dig inom HBTQI-spektrumet, till anhöriga, närstående och allierade till HBTQI-personer. *Regnbågslinjen telefon* är öppen tisdag och torsdag kl. 18–21, ring **0770 55 00 10**. Du kan också skriva till *Regnbågslinjen Brev* kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen-brev de svarar måndagar och torsdagar. De som svarar är HBTQI-personer som är noga utvalda och rustade för att möta dig där du befinner dig. Det är ingen rådgivning och ingen terapi utan ett avlastande och stödjande samtal med en medmänniska och alla kommer att bli bemötta med förståelse och respekt för den egna individen. Mer information hittar du här: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen

RFSL Stödmottagning


Här kan du som är hbtq-person och har utsatts för trakasserier, hot eller våld få stöd och råd. Även anhöriga till en hbtq-person som har blivit utsatt kan höra av sig. Du kan ringa **020-34 13 16** (det är gratis) torsdagar kl. 9-12, du kan också lämna ett meddelande på deras telefonsvarare så ringer de upp eller maila till stod@rfs.se. Mer information hittar du på: rfs.se/verksamhet/stod/rfs-stodmottagning

Rädda Barnen

Rädda Barnen jobbar med barns rättigheter i Sverige och på många ställen i världen. Här hittar du information om olika verksamheter som nås via nätet eller telefon:

raddabarnen.se/rad-och-kunskap. Exempel på verksamheter är: *Kärleken är fri* - jobbar med att förebygga hedersrelaterat våld och förtryck:

raddabarnen.se/rad-och-kunskap/karleken-ar-fri

Appen *Safe Place* - finns det enkla övningar som kan hjälpa dig att lättare komma till ro och må bättre. Den är gratis och anonym, du hittar den där du brukar ladda ner appar, den ser ut så här → 

Orostelefon för dig som är barn eller ung – om du är orolig för någon som börjat hata och säga obehagliga saker; om du själv är med i en grupp som hatar och är våldsam och du vill lämna då kan du ringa orostelevonen **020 100 200**, måndag–fredag 9:00–12:00. Mer information hittar du här: raddabarnen.se/rad-och-kunskap/orostelevonen



Safeselfie

En sajt som handlar om sexuella bilder och filmer på internet. Ingen har rätt att dela med sig av bilder och filmer på dig på nätet mot din vilja - vare sig du har tagit bilderna själv eller om du har blivit fotograferad i smyg. Här kan du läsa om varför det är lätt att lockas att lägga ut nakenbilder på sig själv - och hur du anmäler om en bild eller film har spridits utom kontroll: safeselfie.se/safeselfie/utsatt. Om du är orolig för en kompis, då du märker att hen mår dåligt, kanske vet du att det handlar om nakenbilder på internet, så kan du läsa här vad du kan göra för att stötta din kompis. safeselfie.se/safeselfie/kompis



Shedo

Här kan du få stöd om du har ätstörningar, har annat självskadebeteende eller är närstående. Du kan chatta måndag-torsdag och lördag-söndag kl. 20-22:

sjalvskadechatten.shedo.se



Självmordslinjen, Mind

Här kan du få hjälp om du eller någon du känner tänker på självmord. Du kan ringa 90 101, chatta eller mejla:

mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen

Storasyster

Storasyster

Erbjuder stöd till dig från 13 år oavsett könsidentitet, som blivit utsatt för våldtäkt eller sexuella övergrepp och vill ha någon att prata med. De har flera stödfunktioner, om du vill kan du vara anonym. *Chatt* storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp öppen måndag – torsdag och söndag kl. 20-22, fredag – lördag kl. 14-16.

Onlinesyster om du vill få en stödkontakt över en längre tidsperiod över chatt/mejl eller video storasyster.org/onlinesyster/#onlinesyster *Storasysters mejljour* för dig som vill ha stöd eller rådgivning till följd av sexuella övergrepp. *Anhöriga* till någon som blivit utsatt kan maila storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/maila-oss. *Samtalsgrupper* där du kan möta andra med liknande erfarenheter storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/samtalsgrupp. *Juridiskt stöd* du kan få svar på dina frågor du som brottsoffer har samt kostnadsfri rådgivning storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/juridiskt-stod. *Medföljning* till polis, vård- eller behandlingsinstanser storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/medfoljning. Mer information hittar du här: storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp

Stödlinjen

Stödlinjen

Här kan du få råd och stöd om du har problem med spel om pengar. Det kan du även få om du är orolig för någon annan som spelar om pengar. Du kan ringa **020-81 91 00** eller chatta måndagar och torsdagar kl. 11–20:45, tisdagar, onsdagar och fredagar kl. 11–16:45 stodlinjen.se/chatt. Mer information hittar du här: stodlinjen.se

Tilia

Är en ideell organisation för ungas psykiska hälsa. Du kan chatta med dem varje kväll kl. 21-22.30 teamtilia.se/chatt. Alla deras frivilliga har erfarenhet av psykisk ohälsa, egen eller som anhörig och tillsammans hanterar de ämnen som ångest, oro och stress. Du kan vara anonym. De har också *BeYou* en självkänsla-grupp online som hjälper dig att arbeta med din självkänsla och ger dig verktyg att hantera livet teamtilia.se/stodgrupper. Mer information hittar du här: teamtilia.se/fa-stod

TRIS

TRIS – Tjejers rätt i samhället

De arbetar aktivt mot hedersrelaterat våld och förtryck och vänder sig till barn och unga som utsätts för, eller riskerar att utsättas för, hedersrelaterat förtryck och våld. Även pojkar och unga män är välkomna och de har en särskild kompetens i att möta ungdomar som har en intellektuell funktionsnedsättning. Du kan få råd och stöd genom deras *nationell jourtelefon* **0774-40 66 00** vardagar kl. 9-16. Mer information hittar du på: tris.se/jourverksamhet



Trygga Barnen

Stöttar barn och unga som lever i, eller har växt upp i, en familj där någon har problem med missbruk. Du kan chatta med Trygga Barnen via **Snapchat** onsdag, fredag, lördag och söndag kl. 19-23. Användarnamn: **tryggabarnen**. Skriv "hej" i chatten så kommer de att stötta dig. På dagtid alla dagar i veckan kan du ringa till dem på **070 477 79 10**. Om de är upptagna kan det dröja lite innan de svara. Du kan även att skicka sms eller maila dem kontakt@tryggabarnen.org. De har tystnadslöfte och du kan vara anonym om du vill.

ungarelationer.se

Unga relationer

Här kan du som är under 20 år och som blir utsatt i din relation få stöd och information. Även om du är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter någon, kan få råd och stöd. Det kan vara pågående eller ha hänt tidigare. Chatten ungarelationer.se/chatt är öppen kl. 20–22 varje kväll, du kan vara anonym är helt gratis. I chatten kan du dela med dig av precis så mycket eller så lite som du vill, hjälpen ges på dina villkor. På hemsida ungarelationer.se kan du läsa om olika typer av våld, varningstecken och hur en bra relation kan se ut. Du kan också testa hur schysst din relation är genom att göra QUIZ ungarelationer.se/quiz



Unga Lukas

En chatt för dig som är 16–25 år som är öppen måndag-torsdag kl. 19–22. Du kan vara anonym och de har tystnadsplikt. De som jobbar i chatten är trygga och engagerade vuxna med kunskap och erfarenhet, som vill lyssna på dig. Alla är frivilliga och gör det på sin fritid, för att de vill göra livet bättre för dig som chatt.ungalukas.se. På deras hemsida kan du läsa om andras erfarenheter, du hittar den här ungalukas.se/unga-berattar



Ungasjourer.se

Här hittar du som behöver någon att prata med alla jourer i Sverige som arbetar med att stötta och stärka barn, unga och unga vuxna. Ofta kan du chatta, maila eller ringa och prata med en jour. Du kan vara anonym. ungasjourer.se



Ungdomar.se

Detta är en av Sveriges största digitala mötesplatser för unga. Du kan vända dig dit för att få svar på dina frågor, snacka med andra unga, lära dig nya saker och utveckla din passion. Här kan du få stöd och svar på många olika frågor: ungdomar.se



Välj att sluta

En nationell telefonlinje för dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende. Du kan prata anonymt med en rådgivare med stor erfarenhet av dessa frågor och få råd och stöd och råd.. Du kan också ringa om du är utsatt för våld eller har frågor om ilska, kontrollerande och våldsamt beteende. Samtalet är gratis, anonymt och syns inte på telefonräkningen. Telefon: **020-555 666**, måndag–fredag kl. 8.30–16. Mer information finns här: valjattsluta.se



Youmo

Är en del av UMO för dig som är 13 till 20 år. Här finns information om kroppen, sex och hälsa. Du börjar med att välja språk – svenska, engelska, tigrinja, somaliska, dari eller arabiska – och du kan sedan läsa om kroppen; kärlek och vänskap, sex, familjen, tobak, alkohol och droger; våld och orättvisor; att må dåligt och att ta hjälp. Här hittar du också kontaktuppgifter till alla Sveriges ungdomsmottagningar, genom att söka på din stad. youmo.se

För dig som identifierar dig som tjej

TJEJZONEN

Tjejjonen

Kämpar för tjejers rätt att bli lyssnade på och att den psykiska hälsan ska öka bland alla som definierar sig som tjejer mellan 10 och 25 år. De har två olika chattar:

Chatten: Här kan du prata om det som känns viktigt för dig och du kan ställa precis vilka frågor du vill samt dela med dig av problem, känslor och funderingar. Du chattar med en Storasyster som är en frivillig – inte en expert eller psykolog – som fått en grundutbildning och arbetar ideellt. Allt är anonymt. Chatten är öppen alla dagar kl. 20–22:

chatt.tjejjonen.se

Ätstörningschatten: Här sitter specialutbildade Storasysterar som finns till för dig med funderingar kring mat, vikt, kropp eller träning. De är frivilliga - inte experter eller psykologer - men har fått en grundutbildning och arbetar ideellt. Du behöver inte ha en diagnos eller se ut på ett visst sätt för att chatta här – din vikt spelar ingen roll. Du är lika välkommen oavsett om du går i behandling eller inte eller om du tillfrisknat från en ätstörning. Chatten är öppen söndag till torsdag kl. 20–22:

atstorningschatten.tjejjonen

Storasyster Online: Om du är mellan 10–18 år kan du få en egen *Storasyster* som bara finns där för dig under ett år. Du kan chatta, ha telefonsamtal eller videosamtal med din Storasyster en gång i veckan, i upp till en timme. Ni bestämmer tid via mejl och chattar eller pratar med hjälp av Skype. Du bestämmer om ni ska prata via chatt eller video. Du anmäler dig här: tjejjonen.se/fa-stod/egen-storasyster



Terrafems jourtelefon

Kan ge dig stöd i kris, juridisk rådgivning via juristjouren och praktisk hjälp i till exempel en rättsprocess. De finns där för dig om du behöver prata via telefon, samtalet syns inte på din telefonräkning och numret registreras inte. Du kan vara anonym när du ringer till dem och de har tystnadslöfte. Deras jourkvinnor behärskar tillsammans 74 språk så du kan få råd på ditt eget språk. Ring till **020 52 10 10** – det är gratis, öppet vardagar kl. 9–18. Om du vill att de ska kontakta dig lämnar du meddelande på telefonsvararen med förnamn, telefonnummer och vilken tid du vill att de ska ringa dig så gör de det. Information. Mer information om *juristjouren* hittar du på:

terrafem.org



Unizon jourer

Unizon är riksförbund för över 130 idéburna kvinnojouer, tjejjourer och ungdomsjouer som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Här kan du hitta olika jourer som tjejjourer; ungdomsjouer; kvinnojouer samt jour specialiserad på sexuella övergrepp. De kan ge dig stöd på telefon, chatt och IRL. Du kan ex. prata om hur du mår, och om du har blivit utsatt för våld, hot eller övergrepp:

unizonjourer.se/hitta-stod

För dig som identifierar dig som kille



Killar.se

En trygg plats för dig som identifierar dig som kille. Här kan du få stöd genom en *Anonym stödchatt* 5 kvällar i veckan. Du bestämmer själv vad du vill prata om det kan ex. vara något pirrigt, kul, jobbigt, trist, ångestladdat eller hemskt. Alla typer av funderingar, känslor och tankar är välkomna. De dömer ingen. Chatten är öppen måndag, tisdag, onsdag, torsdag och söndag kl. 19-21:

chatt.killar.se. Du som identifierar dig som kille och är mellan 10–25 år kan få regelbundet stöd via mail, chatt eller telefon med en kurator. Du väljer om du vill maila, chatta eller prata i telefon. Kuratorn som du har kontakt med är vuxen och utbildad i att ha stödsamtal. Du väljer själv om du vill vara anonym när du pratar med kuratorn, men för att få kontakt så mailar du till kuratorn@killar.se

Mansjouren



Du kan ringa **08-30 30 20** om du behöver stöd eller support av någon av mansjourens volontärer. Telefonjouren är öppen kl.12-14 och 18–20 alla dagar i veckan med undantag för lördagar, då är det endast 12–14. Mer information hittar du på: mansjouren.se



Under Kevlaret

Arbetar för att få killar att känna sig trygga i att uttrycka känslor, be om hjälp och stötta varandra. Deras chatt är till för dig som identifierar sig som ung/ung vuxen kille, man, ickebinär. Den bemannas av volontärer och du är anonym. Öppen söndag-torsdag kl. 20-22 underkevlaret.se/chatt. Om du vill du skriva av dig när chatten är stängd kan du skicka ett DM till dem på Instagram eller skriv till deras stödmejl hej@underkevlaret.se.

För dig som har en förälder med ohälsa

Nka™ Barn som anhöriga

Om du har en förälder eller annan vuxen i din närhet som mår psykiskt dåligt, har en sjukdom eller missbrukar, eller som oväntat eller hastigt har avlidit kan det vara jobbigt och väcka många olika tankar och känslor. Men du är inte ensam, det finns råd och stöd att få. Mer information hittar du på: anhoriga.se/anhorigomraden/barn-som-anhoriga/for-barn--ungdomar



För barn: Våga berätta

Har du en hemlighet som gör dig ledsen eller orolig? Då ska du inte behöva vara ensam med det. Kom till Våga berätta så får du veta vad du kan göra om du eller någon annan mår dåligt. Du får också tips på vem du kan prata med för att få hjälp: vaga-beratta.1177.se



Kuling

En mötesplats för dig som har en förälder med psykisk sjukdom. Här hittar du information om hur det är att leva med en förälder med psykisk sjukdom. Här finns också information om vart du kan vända dig när du behöver hjälp samt länkar, boktips och filmtips. Mer information hittar du på: kuling.nu

Nära cancer

Här kan du som är ung och står nära någon som har cancer, eller saknar någon som har dött av sjukdomen, få kontakt med någon som befinner sig i en liknande situation genom **Vänförmedlingen Snacka**. Du anmäler dig som **Snacka-kompis** och sedan ordnar de så att du får kontakt med någon annan som också anmält sig. Ni får varandras förnamn och mejladress, övriga uppgifter stannar hos dem. Ni bestämmer sedan själva på vilket sätt kontakten ska fortsätta. Information om hur du anmäler dig finns här: naracancer.se/snacka-vanformedling

Du kan också skriva frågor till vårdpersonal och skriva inlägg i forumet för att möta andra unga i liknande situation. Mer information hittar du på: naracancer.se/prata-med-nagon



Randiga huset

En ideell organisation som stöttar barn och familjer som har eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall. Här kan du få hjälp oavsett om du själv är drabbad eller känner någon som är det: randigahuset.se



Ung anhörig - till någon med demens

Här kan du som är ung och anhörig till någon med en demenssjukdom läsa om vilket stöd du kan få; lära dig mer om olika demenssjukdomar och om olika lagar och regler. www.unganhorig.se

Uppsökande verksamhet i Skåne



Socialarbetare för ungdomar – Malmö

Jobbar för att öka tryggheten och minska ungdomskriminaliteten i Malmö. Om du som ung behöver någon vuxen att prata med om ex. skolan, framtidsdrömmar, kärlek, hur du har det hemma, utanförskap, brott eller oro kan de tillsammans med dig hjälpa dig att hitta dina egna lösningar och prata om de resurser som finns hos dig själv och runt omkring dig. De samarbetar med andra som arbetar med ungdomar och kan därför hjälpa dig i kontakten med dem om det behövs. Ring telefonnummer **070 600 35 36** eller maila socialarbetare@malmo.se. Socialarbetare för ungdomar (SFU) finns också på Instagram: [instagram.com/sfumalmo/?hl=sv](https://www.instagram.com/sfumalmo/?hl=sv)



HELSINGBORG

Mobila teamet – Helsingborg

Består av åtta socialarbetare som arbetar uppsökande och förebyggande med ungdomar och unga vuxna upp till 25 år. De är verksamma i miljöer där ungdomar rör sig, dagar kvällar och helger. De erbjuder råd och stöd till ungdomar som vill och behöver, samt erbjuder upp till fem enskilda stödsamtal utan att de registreras. Målsättningen är att minska ungdomskriminaliteten och öka tryggheten i staden. Om du är under 18 år och behöver prata med en vuxen ring **042 10 75 32** eller maila mobilateamet@helsingborg.se. Mobila teamet finns på både Facebook och Instagram.

Förslag på aktiviteter i Skåne

FRYSHUSET Fryshuset

Är Sveriges största organisation för unga och sedan 1984 har de arbetat för unga. Alla unga. Även dem som ingen annan trott på. Deras dörr står alltid på glänt för den som vill engagera och utveckla sig - oavsett bakgrund, intresse och ambition.

Malmö: Information om verksamheterna hittar du här:

fryshuset.se/plats/malmo/verksamheter

Helsingborg: Information om verksamheterna hittar du här:

fryshuset.se/plats/helsingborg/verksamheter/

Östra Göinge: Information om deras verksamheter hittar du här:

fryshuset.se/plats/ostra-goinge/verksamheter



MBU – Människan Bakom Uniformen

En grupp som riktar sig till dig som bor i Helsingborg och är 15–20 år gammal. Deltagarna får träffa poliser, räddningstjänst, ambulanssjukvårdare, busschaufförer, fritidsledare och socialtjänst för att lära dig mer om deras yrken. Här får du insyn och förståelse för blåljusrken samtidigt som uniformsbärarna får möjlighet att lära känna ungdomarna. Syftet med är att knyta kontakter och öka den ömsesidiga förståelsen. Du når dem på mail mbu@helsingborg.se. MBU finns på sociala medier – både Facebook och Instagram – där kan du hålla dig uppdaterad och för att få en inblick i vad MBU är. Mer information hittar du på: helsingborg.se/uppleva-och-gora/ung-fritid/manniskan-bakom-uniformen-mbu



Röda Korset i Malmö - MedmänniskaNU

Här kan du som är mellan 16 och 29 år få rådgivning och samhällsorientering samt stöd i kontakt med myndigheter, få vägledning utifrån dina behov samt få hjälp med förberedning inför jobsökning. Plats: Sevedsplan 6, Malmö. Mer information hittar du på:

rodakorset.se/ort/skane/malmo-stad/verksamheter/medmanniskastod



Ungdomstorget – Kristianstad

Vänder sig till dig som är mellan 16–29 år och behöver hjälp och stöd i att söka arbete, påbörja studier eller i kontakt med sociala myndigheter. Du ska vara folkbokförd i Kristianstads kommun för att de ska kunna hjälpa dig. Telefon **0728- 85 84 17**. Besöksadress: Kanalgatan 24, Kristianstad. Mer information hittar du på:

kristianstad.se/sv/jobb-och-foretagande/jobb_och_praktik/arbete-for-ungdomar/ungdomstorget



Ung Malmö

Finns för dig mellan 16 och 29 år för att du ska få stöd att börja studera eller hitta en annan meningsfull aktivitet. De vänder sig till de som inte går i gymnasiet eller har någon annan sysselsättning. Mer information hittar du här:

malmo.se/UngMalmo

Mötesplatser i Malmö



Arena 305

Ett musik- och kulturhus för dig 15 till 25 år. Det är du som styr vad som händer här! På Arena 305 finns scener, replokaler, studios och coacher med spetskunskap. Adress: **Lönngatan 30, Malmö**, öppet: måndag-fredag 15.00-22.00; lördag stängt; söndag 14.00–20.00. Telefon **040 34 25 55** måndag-fredag 09.30-21.00; lördag stängt; söndag 13.00–20.00 eller e-post: arena305@malmo.se



Folkets Hus, Rosengården

Öppen mötesplats med aktiviteter för barn och unga.
Adress: **Wachtmeisters Väg 1, Malmö**.



Mötesplats Otto

Ensamkommandes förbunds mötesplats med aktiviteter och rådgivning. Adress: **Östra Förstadsgatan 27, Malmö**. Öppet måndag-fredag kl. 14 -20.

Egna tips



Fotograf: © Marie Sparréus

Sammanställd av Lena Yohanes, kurator, & Josefin Aldegren, verksamhetsutvecklare.
Uppdaterad september 2022 av Lena Yohanes