

Stöd & hjälp i Malmö



Innehåll

Social hjälp

5

Sociala jöuren

Socialtjänst akut hjälp

Sjukvård

6-10

Sjukvårdsupplysningen

Psykiatriska akutmottagningen Malmö

Psykiatriambulans

BRIS – Barnens Rätt i Samhället

Brottsofferjöuren

Flyktinghälsan

Folkhälsomyndigheten

Jourhavande Medmänniska

Killar.se

Kvinnofridslinjen

MIND

Läkare i Världen

Missbruk (vuxna) mottag

Stadsmissionhälsan Skåne Stadsmission

Nattjöurer & boendelösningar

10-12

Lillhem

Qvarnen

Värmestugan Malmö

Vinterhärbäret Vinternatt

Ekonomiskt stöd

12-13

Ekonomisk hjälp via flyktingkollekten – Svenska kyrkan Lunds stift

Majblomman

Socialtjänst ekonomiskt stöd

Gratis eller billig mat

13-16

Café David – Skåne Stadsmission
Café Heidi, Hyllie Kyrka.
Matmissionen – Skåne Stadsmission
Café Maria – S:ta Maria kyrka
Folkets skaffereri
Helgas kafé – Heliga Trefaldighetskyrkan
Matkärringarna
Röda Korsets Hus – Mötesplats Hjärtat
Röda Korsets Hus – Soppköket
Take Away Soppkök - Malmökretsen
The Room

Dusch, tvättmöjligheter och kläder

16-18

Café David – Skåne Stadsmission
Centralstationen dusch
Gustav Adolfs Torg toalett
Klädhjälpen Europaporten, Malmö Pingst
Maria klädförråd – S:ta Maria kyrka
Röda Korsets Hus – Mötesplats Hjärtat
Röda Korsets Hus – Kläudtdelning
Freeshop Seved, Röda Korset Malmökretsen

Socialt stöd & råd

19-24

Asylrättscentrum
Barnens Asylrättscentrum
Asylgruppen
Café David - Skåne Stadsmission
Comigen
Fontänhuset
Mötesplatser för vuxna med psykisk ohälsa
Juridisk rådgivning vid S:ta Maria kyrka
Läkare i världen – juridisk rådgivning

Malmö Barn- och kvinnojour
Migrationsrådgivning Svenska Röda Korset
Mötesplats OTTO
Räddningsmission Malmö (RMM)
Unga Forum – Skåne Stadsmission

Barnomsorg

24-25

Öppna förskolan Hera
Kompassens öppna förskola

Hjälp via sociala medier

25

Donationer i Malmö (DIM)

Viktiga telefonnummer

25

Social hjälp



Sociala jouden

Behöver du hjälp på kvällar, nätter, och helger? Till Sociala jouden kan du ringa vid nödsituationer av social karaktär som inte kan vänta till nästa vardag, när den ordinarie socialtjänsten har öppet.

Sociala jouden handlägger alla akuta sociala ärenden som uppstår efter kontorstid i Malmö och Burlövs kommun. Till Sociala jouden kan du även vända dig för information och rådgivning.

Under dagtid på vardagar, ska du i första hand vända dig till Socialtjänstens mottag. Vet du inte vilket mottag du ska kontakta kan du ringa Malmö Stad på 040-34 10 00 för att få hjälp att hitta rätt.

OBS! EU-medborgare kan få hjälp med en övernattnig och resan hem.

Telefon till Socialjouden vid nödsituationer: 040-34 56 78

Akut telefontid: vardagar 16-08

lördag, söndag & helgdagar: dygnet runt

Socialtjänst akut hjälp

Vid akuta ärenden kontakta socialtjänsten för hjälp efter ordinarie arbetstid. Det kan t.ex. vara beroendefrågor eller våld i hemmet.

OBS! Vid livshotande läge ring 112.

Telefon: 040-34 56 78

Öppettider: vardagar 16-08

lördag, söndag & helgdagar: dygnet runt

Sjukvård

Sjukvårdsupplysningen

Kostnadsfri medicinsk rådgivning per telefon dygnet runt.

Telefon: 1177

Hemsida: www.1177.se/skane



För: Info om asylsökandes & papperslösas rätt till vård: Googla "1177 vård om du är asylsökande". Du kan också skanna qr-koden eller använd adressen:

<https://www.1177.se/Skane/sa-fungerar-varden/vard-om-du-kommer-fran-ett-annat-land/vard-om-du-ar-asylsokande-eller-saknar-tillstand-for-att-vistas-i-sverige/>

Psykiatriska akutmottagningen Malmö

Akuta ärenden. Tar emot alla med psykiatriska besvär från 18 år och uppåt. Du kan ta med dig en närstående.

Adress: Carl Bertil Laurells gata 7, Malmö

Telefon: 040-33 80 00 (öppen dygnet runt)

Psykiatriambulans

I drift alla dagar klockan 15-01. Den täcker kommunerna Svedala, Skurup, Vellinge, Malmö och Trelleborg. Vid akuta psykiska tillstånd, t.ex. psykoser eller suicidsituationer kontakta 112 som kan skicka psykiatriambulansen.

Anhöriglinjen

Behöver du stöd i din roll som anhörig eller närstående?

Telefon: 0200-23 95 00

E-post: info@anhoriglinjen.se

**Öppettider: måndag-tisdag, torsdag-fredag 10-15
onsdag, söndag 18-21**

BRIS – Barnens Rätt i Samhället

Du som är under 18 år kan ringa till Bris för att få prata med en kurator. Du kan prata om det du funderar mycket på eller det du behöver hjälp med. BRIS har även telefonlinjer på ukrainska och arabiska som är tillgänglig för barn, unga och föräldrar. Alla telefonlinjer är gratis och anonyma.

Nationell telefonlinje: 116 111 (dygnet runt)

Telefonlinje, ukrainska: 020-484848,

Telefonlinje arabiska: 020-440800

Brottsofferjouren

Du som är utsatt för brott, är anhörig eller vittne till brott kan få stöd av Brottsofferjouren.

Telefon: 116 006

Flyktinghälsan

Mottagning för asylsökande som bor i Malmö. Kostnadsfri medicinsk rådgivning av sjuksköterska och behandling av sjuksköterska, läkare eller kurator. Det är viktigt att du har med dig kortet från Migrationsverket (LMA-kort) om du har det. Men du är också välkommen om du inte har LMA-kort.

Adress: Bennets väg 8, Malmö

Telefon: 040-623 97 00

Telefontid: måndag-fredag 08.30-09.30 & 13-15

Öppettider: Drop in-tider vardagar mellan 08.30-11

Övrig tid enbart bokade besök.

Sjukvård

Folkhälsomyndigheten

Officiell hemsida för allmänna hälsofrågor.

Hemsida: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/>

Eller googla "om folkhälsomyndigheten"

Eller skanna qr-koden.



Jourhavande Medmänniska

För dig som söker medmänskligt stöd på natten.

Telefon: 08-702 16 80

Chat: jourhavande-medmanniska.se/chatt/

Öppettider: varje dag 21-06 (chattider lördag-tisdag 21-24)

Killar.se

På killar.se kan du som känner dig som kille (10-25 år) chatta anonymt när du behöver någon som lyssnar, stöttar & peppar.

Chat-tider: söndag-torsdag 19-21

Kontakt med kurator (för dig 15-25 år): kuratorn@killar.se

Kvinnofridslinjen

Stödtelefon för dig som utsatts för hot eller våld. Släkt och vänner är också välkomna att ringa oss. Du som ringer kan vara anonym, och samtalet syns inte på telefonräkningen.

Telefon: 020-50 50 50 (dygnet runt)

MIND

En stödlinje för äldre som är ensamma eller mår dåligt.

Telefon: 020-22 22 33

Öppettider: måndag - torsdag 08-19

Läkare i Världen

Läkare i Världen har en ideell vårdmottagning i Malmö. Mottagningen är belägen i källaren på S:t Maria kyrka, Södervärnsgatan 8. På mottagningen finns en medicinsk och en psykosocial del.

På den medicinska delen finns läkare, AT-läkare, sjuksköterskor och undersköterskor för medicinska undersökningar och bedömningar, lättare vård, remisser, receptförskrivning och information om din rätt till vård utifrån din juridiska status. Det finns volontärer som är barnmorskor, men ingen barnmorskemottagning. Det erbjuds även HIV-testning och vissa preventivmedel. För att komma till medicinska mottagningen behövs ingen bokning, endast drop in.

På den psykosociala delen finns psykolog, PTP psykolog, socionom och kurator som erbjuder psykosociala stödsamtal samt NET-behandling (för PTSD). För att komma till stödsamtal med psykolog behövs tidsbokning.

Allt på Läkare i Världens mottagningar är gratis och tillgång till tolk finns. Läkare i världen erbjuder också juridisk rådgivning, drop in går bra, men bokad tid föredras.

Mottagningen är för dig som har begränsad rätt till subventionerad sjukvård i Sverige. Papperslös, asylsökande, person som omfattas av massflyktsdirektivet och inte har folkbokfört sig, EU-medborgare som saknar det europeiska sjukförsäkringskortet samt tredjelandsmedborgare som inte har en sjukförsäkring.

Adress: S:ta Maria Kyrka, Södervärnsgatan 8, Malmö

Telefon: 0762 -107383 eller via växel: 010-1299809

E-post: skane@lakareivarlden.se

Öppettider: torsdag 18-20.

Sjukvård

Missbruk (vuxna) mottag

Adress: Bergsgatan 54

Telefon: 040-34 60 80

Telefontid: måndag 13-14.30 | tisdag-fredag 09-11

E-post: ifo.mottagvuxna.asf@malmo.se

Stadsmissionshälsan Skåne Stadsmission

Omfattar både hälso- och tandvård. Drivs med Region Skåne.

Stadsmissionshälsan vänder sig till dem som lever i social utsatthet i någon form och har svårt att tillgodogöra dig den offentliga vården.

Adress: Agneslundsvägen 18, Malmö

Telefon: 040-664 22 40 (växel)

Öppettider

- Måndag – torsdag 08.30-15.00, Fredag 08.30-14.00.
Bemannat med sjuksköterska och fysioterapeut.
- Läkarmottagning: Måndagar kl. 16.30-18.00
- Tandläkarmottagning: Kontakta sjuksköterskan för info om dagar och tider.

Nattjourer & boendelösningar



Lillhem

Malmö stad erbjuder akuta nattplatser på Lillhem där du får sovplats, kvällsmat och frukost. Lillhem är ett lågtröskelboende för kvinnor och de akuta nattplatserna riktar sig till hemlösa kvinnor som fyllt 21 och som har missbruk eller psykisk ohälsa.

Nattjourer & boendelösningar

Platser beviljas genom: Socialtjänstens Mottaget Boende, 040-34 75 57: Helgfria vardagar. Måndag, Onsdag, Fredag kl 09.00-11.00. Tisdag, Torsdag kl 13.00-14.00. Eller besök på Sallerupsvägen 11D, vardagar kl 08.00-16.00. Efter kl 16.00 vardagar och under helger ring Sociala juren, 040-34 56 78

Lillhem, informaton dygnet runt: 0721-70 31 07.

Qvarnen

Qvarnen är ett lågröskelboende för män och de akuta nattplatserna riktar sig till hemlösa män som fyllt 21 och som har en aktiv beroendeproblematik, eller beroendeproblematik och psykisk ohälsa.

Platser beviljas genom: Socialtjänstens Mottaget Boende, 040-34 75 57: Helgfria vardagar. Måndag, Onsdag, Fredag kl 09.00-11.00. Tisdag, Torsdag kl 13.00-14.00. Eller besök på Sallerupsvägen 11D, vardagar kl 08.00-16.00. Efter kl 16.00 vardagar och under helger ring Sociala juren, 040-34 56 78

Qvarnen, informaton dygnet runt: 0721-70 33 57.

Värmestugan Malmö

Värmestugan riktar sig till dig som är över 18 år. Här erbjuds middag och nattvila. Värmestugan öppnar i november 2025 och sista natten det är öppet är natten mot 21 april. Det är öppet varje natt under hela perioden. Öppnar igen november 2026.

Adressen publiceras inte av integritets- och säkerhetsskäl. Vill du veta var Värmestugorna finns kan du kontakta Malmökretsen av Svenska Röda Korset, Svenska Kyrkan i Malmö eller Skåne Stadsmission

Öppettider: 20.00-07.00 t.om 21 /4-25 (öppnar igen nov. 26)
E-post: info@varmestugamalmö.se

Ekonomiskt stöd

Vinterhärberget Vinternatt

Öppet alla dagar i veckan, 1 januari – 31 mars 2026 kl 20-00-07.00. Erbjuder middag, sovplats och frukost. Gratis. OBS! Boka plats i förväg för en vecka i taget, i Värmestugan, torsdagar 09.00. Riktat sig till EU-migranter.

Adress: Malmö Pingst Europaporten, Stadiongatan 25 A.

Platsbokning: Värmestugan Malmö

Prioriterade: äldre, gravida, sjuka.

Ekonomiskt stöd



I första hand ska ekonomiskt stöd sökas via de sociala myndigheterna i varje kommun. Regler och praxis skiljer sig lite åt på olika ställen för vem som kan få hjälp, men du har alltid rätt att söka. Det finns organisationer som kan stötta med ansökan, men i regel kan de inte erbjuda ekonomiskt stöd. Nedan finns dock en del undantag:

Majblomman

Majblommans lokalföreningar erbjuder möjligheten att söka ekonomiskt bidrag för barn upp till 18 år (t.ex. för att köpa glasögon, åka på klassresa eller köpa cykel). Ansökan görs via blankett som finns på hemsidan.

Hemsida: majblomman.se/sok

Socialtjänst ekonomiskt stöd

Ekonomiskt bistånd till utländska medborgare och de med svenskt personnummer.

Adress: Sallerupsvägen 11D & Eriksfältsgatan

Telefon: 040-34 59 69

Öppettider: måndag, onsdag -fredag 09-11 och 13-14

Hemsida:

malmo.se/Bo-och-leva/Stod-och-omsorg/Forsorjning-och-ekonomi/Ekonomiskt-bistand/Ansok-om-ekonomiskt-bistand---en-guide.html Du kan också skanna qr-koden eller googla "malmö ansök ekonomiskt bistånd en guide".



Gratis eller billig mat

Café David – Skåne Stadsmission

Skånes Stadsmissions café och mötesplats. Gratis frukost 07.30-09.45. Målgruppen kan köpa subventionerad lunch för 30 kr 12.00-13.30. Möjlighet till dusch och klädbyten alla dagar, fram till 12.00. Rådgivare som kan hjälpa till med stöd och kontakt med myndigheter etc. finns på plats måndag - fredag 07.30-12 och 13-14.30.

Adress: Agneslundsvägen 18, Malmö

E-post: cafe.david@skanestadsmission.se

Telefon: 040-664 22 40

Öppettider: varje dag 07.30-14.30.

Café Heidi, Hyllie Kyrka.

Fika för 5 kr eller några pantburkar.

Öppettider: Torsdagar kl. 12-15

Adress: Hyllie Kyrka, Gamlegårdsvägen 34

Crossroads – Skåne Stadsmission

Crossroads är ett råd- och stödcenter som vänder sig till utländska EU-medborgare som lever i fattigdom och hemlöshet i Malmö. Verksamheten samkörs med Café David och har samma lokal och öppettider.

Gratis eller billig mat

**Adress: Agneslundsvägen 18,
Malmö Telefon: 040-664 22 52
Öppettider: varje dag 07.30-14.30.**

Matmissionen – Skåne Stadsmission

Medlemmar får handla matvaror till 1/3 eller mindre av vanligt butikspris. För mer information om vem som kan bli medlem och hur du handlar, gå in på hemsidan, eller kontakta matmissionen.

**Adress: Per Albin Hanssons väg 10-14, Malmö
Telefon: 020-10 36 30**

**E-post: matmissionen@skanestadsmision.se
Hemsida: skanestadsmision.se/matmissionen/**

Café Maria – S:ta Maria kyrka

Serverar gratis frukost efter morgonbönen kl.09. På torsdagar bjuds det på soppa efter förbönsmässan som börjar kl. 11.30. Soppan är alltid vegetarisk och gratis.

**Adress: S:ta Maria kyrka, Södervärnsgatan 8, Malmö
Frukost: måndag-fredag 09.15-10.30. Därefter serveras
te/kaffe**

Folkets skaffereri

Organiserar matutdelningar av matsvinn tre dagar i veckan. Kölappar för matutdelningen hämtas mellan 09.30-10.30 måndagar och fredagar och 09-10.30 på onsdagar.

**Adress: Nobelvägen 20 (vid S:ta Maria kyrka)
Öppettider: måndag, onsdag & fredag 16.15 - 17.45
Mejl: hej@folketskaffereri.se**

Helgas kafé – Heliga Trefaldighetskyrkan

Hit kan du komma för en stunds samvaro, läsa tidningen, ta en kopp kaffe eller en hemlagad lunch tre dagar i veckan till ett lågt pris.

Adress: Eriksfältsgatan 1, Malmö

Telefon: 040-27 92 14

**Öppettider: måndag-tisdag 11-15 | onsdag 09-09.30
torsdag 15-18.30 | söndag 12-13**

Matkällringarna

Mer information om varje servering, läggs upp på vår Facebook -sida några dagar innan det är dags.

Plats: Kungsgatan, precis intill Värnhemstorget i Malmö

Tidpunkt: varannan lördag (jämna veckor) 14.30- ca 16.

Röda Korsets Hus – Mötesplats Hjärtat

Servering av gratis måltid och kaffe. Möjlighet att duscha och tvätta kläder. Verksamheten drivs av volontärer från Malmökretsen av Svenska Röda Korset.

Adress: Katrinelundsgatan 10, Malmö

Öppettider: måndag & torsdag 15.30-19

Röda Korsets Hus – Soppköket

Servering av gratis soppa och kaffe. Möjlighet att duscha och tvätta kläder. Utdelning av kläder mellan 12.30-14.30. Verksamheten drivs av volontärer från Malmökretsen av Svenska Röda Korset.

Adress: Katrinelundsgatan 10, Malmö

**Öppettider: söndag 12-15 (klädutdelning endast
jämna veckor, t.ex. vecka 48, 50, 2..)**

Gratis eller billig mat

Take Away Soppök – Malmökreten

Utdelning av fika och bröd av volontärer från Malmökreten av Svenska Röda Korset. Uppsökande verksamhet runt Möllan och Triangeln.

Tidpunkt: fredag 12-14

Plats: Folkets Park, Möllan och Triangeln (plats kan variera något vecka till vecka)

The Room – Svenska kyrkan

Här finns rum för dig! Hållbar frukost för 25kr. Tisdagar och torsdagar kl. 9–10.30.

Adress: Hyllie boulevard 11C, mellan S:t Mikael's kyrka och Hyllie kyrka

Dusch, tvättmöjligheter och kläder

Café David – Skåne Stadsmission

På Café David finns det möjlighet att duscha och byta kläder alla dagar i veckan.

Adress: Agneslundsvägen 18, Malmö

Telefon: 040-664 22 40

Centralstationen dusch

Dusch kostar 30 kronor utan handduk och 40 kronor med handduk. Duscharna finns i anslutning till spår 5.

Adress: Centralplan, Centralstationen Malmö

Telefon: 040-607 84 00

Öppettider: måndag-fredag 05-23.30

lördag-söndag 06-23

Gustav Adolfs Torg, toalett

Öppettider: måndag-fredag 08-20 | lördag 11-15.45

Priser: Toalettbesök - 10 kronor

Dusch - 40 kronor

Hyra handduk - 10 kronor

Tvål - 5 kronor

Schampo - 5 kronor

Tandborste & tandkräm - 10 kronor

Rak-set - 10 kronor

Klädhjälpen Europaporten, Malmö Pingst

Klädhjälpen har ett utbud av kläder för alla åldrar. Kläderna är skänkta och delas ut gratis. I samband med Klädhjälpens öppethållande finns möjlighet till fika. I mån av tillgång kan det också finnas husgeråd och leksaker.

Adress: Stadiogatan 25A

Tider: tisdag 10-13

Hemsida: malmopingst.se/diakoni

Maria klädförråd – S:ta Maria kyrka

Du måste personligen boka tid för ditt besök. Gör det genom att komma till Café Maria måndag-fredag 10.30-12, och ha med legitimation.

Duscha är gratis och tid bokas i Café Maria.

Adress: Södervärnsgatan 8, Malmö

Tider till klädförrådet: måndag, tisdag, fredag (på bokad tid)

Tider för dusch: måndag och tisdag kl 11-12. (på bokad tid)

Dusch, tvätt, kläder

Röda Korsets Hus – Mötesplats Hjärtat

Möjlighet att duscha och tvätta kläder. Finns även matservering.

Adress: Katrinelundsgatan 10, Malmö.

Öppettider: måndag & torsdag 15.30-19

Röda Korsets Hus – Kläudtdelning

Möjlighet att duscha och tvätta kläder. Samt kläudtdelning som är öppen kl. 12.30-14.30. Görs i anslutning med Soppköket.

Adress: Katrinelundsgatan 10

Tider: varannan söndag 12.30-14.30 (jämn veckor, t.ex. 48, 2..)

Freeshop Seved, Röda Korset Malmökretsen

Kläudtdelning i Röda Korset Malmökretsens lokal på Seved. 5 plagg/
person

Adress: Röda Korsets mötesplats i Seved, Sevedsgatan 6

Tider: tisdagar jämna veckor 17-19 och ojämna veckor 13-15.

Socialt stöd & råd



Asylgruppen

Asylgruppen i Malmö ger gratis information, och när det är möjligt råd, i asyl- och andra migrationsrättsliga frågor. Rådgivningen arrangeras av juridikstudenter, jurister eller asylrättsaktivister. Mejla för mer information kring rådgivning och öppettider.

Hemsida: asylgruppenimalmo.se/radgivning/

E-post: asylgruppen.rad@gmail.com

Asylrättscentrum

Erbjuder gratis juridisk rådgivning till asylsökande, ombud, gode män, kontaktpersoner och andra berörda, via telefon och mail. De företräder asylsökande juridiskt både i Sverige och internationellt. Rådgivning ges endast på svenska och engelska. De har inte möjlighet att ordna tolk. Svar på vanliga frågor finns på deras hemsida.

Telefon: 0200-88 00 66

Telefontid: tisdag -onsdag 09-11

E-post: info@sweref.org

Hemsida: sweref.org

Barnens Asylrättscentrum

Telefonrådgivning till barn, eller till dem som arbetar med barn.

Telefon: 0200-88 00 66

Telefontid: tisdag -onsdag 09-11

E-post: barn@sweref.org

Café David – Skåne Stadsmission

Café David har en avdelning med tre rådgivare på plats som kan vara behjälpliga i myndighetskontakter och ansökningar, med mera. Mer om Café David på s.13.

Adress: Agneslundsvägen 18, Malmö

Telefon: 040-664 22 40

Rådgivare på plats: måndag-fredag 07.30-12 och 13-14.30

Comigen

Kamratföreningen Comigen finns till för alla som upplever utanförskap. Det kan bero på din bakgrund, din nuvarande livssituation, eller ett missbruk.

Adress: Sofielundsvägen 13, 214 25 Malmö

Telefon: 040-89 749

E-post: kontakt@comigen.com

Öppettider: måndag & onsdag 08.30-15.30 | tisdag

**08.30-18 | torsdag 08.30-16 | fredag 08.30-15 | lördag
09-12**

Fontänhuset

Fontänhuset är en psykosocial, arbetsinriktad rehabiliteringsmodell för dig som har psykisk ohälsa. Det bygger helt och hållet på frivillighet – du deltar efter egen förmåga.

Ring så bokar vi in ett besök. Då får du en rundvisning och vi berättar mer om vår verksamhet. Du får gärna ta med en anhörig.

Telefon: 040-12 00 13

E-post: service@fontanhuset.se

Mötesplatser för vuxna med psykisk ohälsa

Malmö stad har två mötesplatser för vuxna med psykisk ohälsa – mötesplats Vänkretsen och Nydala. På mötesplatserna kan du som är 18 år och äldre finna gemenskap och delta i olika aktiviteter.

Mötesplats Vänkretsen

Adress: Rundelsgatan 14, Malmö

Mejl: vankretsen.fsf@malmo.se

**Öppettider: mån 08–16:30 | tis 12 –19 | ons: 12-16.30 |
tors 12-19 | fre: 09-16.30**

Mötesplats Nydala

Adress: Adjunktsgatan 3D, Malmö

Mejl: motesplatsnydala.fsf@malmo.se

**Öppettider: mån 08–16:30 | tis 08.30 –16 | ons: 13-16 |
tors 08.30-16 | fre: 08.30-16 (Lunchstängt 12-13 varje dag)**

Juridisk rådgivning vid S:ta Maria kyrka

I samarbete med Juridikcentrum, en ideell organisation i Lund, erbjuds kostnadsfri juridisk information på S:ta Maria kyrka. Alla som jobbar på Juridikcentrum är studenter i juridik vid Lunds universitet. Du behöver inte boka tid. Rådgivning sker endast under terminstid.

Adress: S:ta Maria kyrka, Södervärnsgatan 8, Malmö

Öppettider: tisdag 10-11.45

Läkare i världen – juridisk rådgivning

Läkare i världen driver mottagning i Malmö, där de även har juridisk rådgivning inom migrationsrätt. Tidsbokning krävs. Mer info om läkare i världen (s. 9)

Adress: S:ta Maria Kyrka, Södervärnsgatan 8, Malmö

Telefon: 0762107383 eller via växel: 010-1299809

E-post: skane@lakareivarlden.se

Öppettider: torsdag 18-20

Malmö Barn- och kvinnojour

Erbjuder kostnadsfri rådgivning och professionellt stöd till kvinnor som har blivit eller är utsatta för våld i nära relationer.

Telefon: 040-30 11 13

Migrationsrådgivning – Svenska Röda Korset

Möjlighet att få rådgivning i migrationsrelaterade frågor, samt frågor om familjeåterförening och efterforskning.

Telefon: 020-415 000

Telefontider: onsdag 09-12

Mötesplats OTTO

Mötesplats Otto drivs av Ensamkommandes förbund.

Det är en plats dit ungdomar med olika ursprung är välkomna - oavsett hur länge de har bott i Malmö. Här arbetas det med mångfald, läxhjälp, stöd, vägledning, olika typer av samhälls- info, och fritidsaktiviteter.

Adress: Föreningarnas hus, vån 3, Ystadvägen 44

Telefon: 072-016 00 75

Öppettider: mån, tis och fre 14-20

Räddningsmission Malmö (RMM)

RMM arbetar med att hjälpa människor i olika utsatta situationer. RMM förmedlar måltider och matkassar till behövande samt har en kamratstödande verksamhet för att stötta människor att lämna liv i droger och annan utsatthet.

Öppettider: Torsdagar 17-19:00

Telefon: 070-756 24 85

Adress: Fågelbacksgatan 9A

E-post: info@raddningsmission.se

Unga Forum – Skåne Stadsmission

Unga Forum vänder sig till barnfamiljer och unga. Alla som är under 30 år eller har barn under 18 år, och befinner sig i någon form av social utsatthet är välkomna. Unga Forum erbjuder rådgivning och stöd i olika livssituationer. Personalen är socialarbetare och jurister med lång erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar. All verksamhet är gratis att delta i och personalen har tystnadsplikt.

Adress: Malmgatan 1

Malmö Telefon: 0733-47 70 20

E-post: ungaforum@skanestadsmision.se

Öppettider, drop-in för social rådgivning, samtal och ombudsverksamhet: helgfria tisdagar 9.00-12.00 samt torsdagar 9.00-12.00 och 13.00-16.00.

Barnomsorg

Öppna förskolan Hera

En öppen förskola och mötesplats för vårdnadshavare och barn 0-6 år som är nyanlända i Sverige. Här kan dina barn leka, utforska, skapa och sjunga tillsammans med andra barn. Du som vuxen kan träffa andra vuxna i samma livssituation.

Telefon: 0734-39 93 63

Adress: Dicksons väg 3, Malmö

Öppettider: måndag 08.30-14.30

tisdag 08.30-12

onsdag 08.30-15

torsdag 08.30-14.30

fredag 08.30-14.30

Kompassens öppna förskola

En öppen förskola och mötesplats för vårdnadshavare och barn 0-6 år som är nyanlända i Sverige. Förskolan ligger i Sofielund.

Telefon: 040-817 26, 0709-71 96 63

Adress: Rasmusgatan 1B, Malmö

Öppettider:

måndag: 08.30-15.30

tisdag 08.30-15

onsdag 08.30-13.30

torsdag 08.30-15

fredag 08.30-13.30

Hjälp via sociala medier



Donationer i Malmö (DIM)

En Facebookgrupp där människor skänker mat, kläder och/eller presenter till nödställda familjer i och runt Malmö.

Facebook: skriv in 'donationer i malmö' i sökrutan på www.facebook.com, skanna qr-koden här bredvid, eller använd url-adressen: www.facebook.com/groups/202554643251043/?fref=ts



E-post: donationermalmo@outlook.com

Viktiga telefonnummer



SOS Alarm Nödnummer vid fara för liv, egendom, eller miljö	112
Sjukvårdsrådgivningen Sjukvårdsrådgivning per telefon för icke akuta frågor	1177
Polisen Polisens nummer för icke akuta händelser	114 14
Krisinformation Informationsnummer vid olyckor och kriser i samhället	113 13
Svenska Röda Korset Infoservice	0771-19 95 00
Svenska Röda Korset Migrationsrådgivning	020-415 000
Malmö kommun Växel	040-341 000

**Informationen i broschyren är sammanställd
av Malmökretsen av Svenska Röda Korset.**

Uppdaterad 2026-03-16



Svenska Röda Korset
Malmökretsen