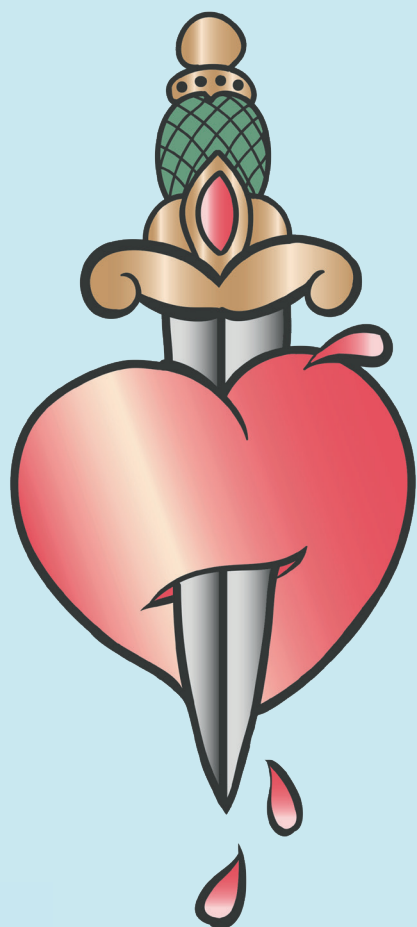


STÖD OCH HJÄLP

Om du är ung och någon som du har en nära relation med utsätter dig för våld, är det viktigt att du söker hjälp.

Du kan prata med till exempel en förälder, vårdnadshavare eller annan nära vuxen, en lärare, en fritidsledare eller en annan person som du litar på. Det finns också flera organisationer och verksamheter som erbjuder stöd. De här stödverksamheterna finns till även för dig som har en vän som du misstänker är utsatt för våld i en nära relation eller utsätter någon för våld i en nära relation, eller om du själv utövar våld i en nära relation.

Om något allvarligt och akut inträffar ska du alltid ringa 112.



Ungdomsanpassade stödverksamheter

Ungarelationer.se

En nationell stöd- och kunskapsplattform för unga mellan 15–20 år. Hit kan du vända dig oavsett om någon utsätter dig för våld, om du själv utsätter någon för våld eller om du känner någon som blir utsatt för våld eller utsätter någon för våld. Här kan du chatta anonymt och få stöd kring våld i ungas partnerrelationer.

Hemsida: ungarelationer.se

Ungas jourer

Ungasjourer.se samlar alla tjejjourer, transjourer och ungdomsjourer på ett ställe. Här kan du söka stöd via telefon eller chatt, beroende på din region eller behov.

Hemsida: ungasjourer.se

Kärleken är fri (Rädda Barnen)

Vänder sig till unga mellan 12–25 år som behöver råd och stöd kring hedersrelaterat våld och förtryck. Här kan du få information om dina rättigheter och stöd om dessa kränks. Det finns också en anonym chatt.

Hemsida: raddabarnen.se/karlekenarfri

Killar.se

Erbjuder stöd till dig som identifierar dig som kille eller ung man mellan 15–25 år. Här kan du chatta anonymt och få stöd i frågor som rör relationer, psykisk hälsa och andra utmaningar.

Hemsida: killar.se

ECPAT Sverige

Alla under 18 år kan vända sig till ECPAT för stöd kring nättrakasserier, spridning av nakenbilder eller andra sexuella övergrepp. De erbjuder hjälp med att ta ner bilder från nätet och har en anonym chatt och telefonlinje.

Hemsida: dittecpat.se

UMO.se / Youmo.se

En ungdomsmottagning online för dig mellan 13–25 år. Här hittar du kunskap om kroppen, relationer, psykisk hälsa och mycket mer. På Youmo.se finns delar av informationen på flera språk.

Hemsida: umo.se / youmo.se

Stödlinjer och jourer för unga och vuxna

Unizon

Samlar tjej-, ungdoms- och kvinnojourer som erbjuder stöd via telefon, chatt och fysiska möten. Du kan prata anonymt om våld, hot eller övergrepp.

Hemsida: unizonjourer.se

Roks tjejjourer

Tjejjourer som ger stöd via telefon, chatt och mejl. De kan hjälpa dig att prata om hur du mår och om du har blivit utsatt för våld eller hot.

Hemsida: roktjejjourer.se

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Även närstående och yrkesverksamma är välkomna att ringa. Linjen har öppet dygnet runt. Samtalet kostar ingenting och du är anonym när du ringer.

Telefon: 020-50 50 50

Hemsida: kvinnofridslinjen.se

Stödlinjen för transpersoner

Stödlinjen för transpersoner och icke-binära personer från 18 år, är en nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld av någon i en nära relation. Linjen är öppen varje dag 11–19. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer.

Telefon: 020-55 00 00

Hemsida: stodlinjenfortranspersoner.se

Rätt att välja – Stödlinjen mot hedersförtryck

En stödlinje som är öppen för personer i alla åldrar som är utsatta eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck. Du kan ringa anonymt varje dag 7–21.

Telefon: 020-57 70 70

Hemsida: rattattvalja.se

Stödlinjen för män

Stödlinjen för män är en nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld av någon i en nära relation. Du kan vara anonym när du ringer. Stödlinjen för män är öppen varje dag 7–21. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer.

Telefon: 020-80 80 80

Hemsida: stodlinjenforman.se

Välj att sluta

Nationell stödtelefon för dig som vill förändra ett våldsamtt eller kontrollerande beteende. Hit kan även personer som är utsatta för våld vända sig för stöd.

Telefon: 020-555 666

Hemsida: valjattsluta.se

Specialiserade stödverksamheter

RFSL och RFSL Ungdom

Ger stöd till hbtqi-personer som har utsatts för hot, våld eller trakasserier. Du kan få hjälp via telefon, mejl eller fysiska möten. Stödet är anonymt om du önskar.

Hemsida: rfsf.se

NKJT – Nationell kvinnojour och stöd på teckenspråk

Ger stöd till döva, hörselskadade och dövblinda kvinnor, icke-binära personer och unga från 15 år. Här kan du få stöd direkt på svenskt teckenspråk.

Hemsida: nkjt.se