



Information till elever

# Fler sätt att få råd och stöd

Förutom socialtjänsten finns flera organisationer och myndigheter som kan ge barn och ungdomar råd och stöd. Här presenterar vi några av dem som har en telefon eller chattfunktion.

## **1825 – för unga vuxnas psykiska hälsa**

Stiftelsen 1825 arbetar för att främja psykisk hälsa och minska psykisk ohälsa bland unga vuxna. De har en samtals- och terapimottagning dit du som är 18–25 år och upplever ett behov av stöd kan komma utan remiss.

## **Barnens rätt i samhället (BRIS)**

Alla som är under 18 år kan prata med en kurator på BRIS. Att ringa eller sms:a till BRIS är helt gratis. Det syns inte på telefonräkningen och man kan vara anonym, vilket betyder att man inte behöver säga vem man är. BRIS har även mejl, chatt och diskussionsforum.

## **Barnombudsmannen (BO)**

Barnombudsmannen är en statlig myndighet med uppdrag att arbeta för barns och ungas rättigheter och intressen utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen. Barnombudsmannen svarar på frågor om barns och ungas rättigheter.

## **BUFFF – Barn och ungdom med förälder/ familjemedlem i fängelse**

Den som har en förälder eller familjemedlem i fängelse, häkte eller frivård kan få råd och stöd av BUFFF. Även förälder, syskon, mor- och farförälder och familjehem kan kontakta BUFFF för råd och stöd.

## **ECPAT**

ECPAT erbjuder hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL, för dig under 18 år. ECPAT kan också hjälpa till att ta ner nakenbilder som spridits. Man kan ta kontakt via telefon, chatt eller mejl.



### **Ellencentret**

Finns för dig som är mellan 15–25 år och har erfarenhet av sex mot ersättning, sex som självskadebeteende, så kallad sugardating, eller att bli såld av andra. Ellencentret ger gratis stöd och hjälp, oavsett kön eller könsidentitet. Man kan få hjälp via telefon, chatt, hjälp på mottagning, få en stödkontakt eller juridiskt stöd.

### **Existera – för dig som blivit könsstympad**

Existera erbjuder telefonrådgivning och mejlkontakt till dig som blivit utsatt för könsstympning. Föreningen ger stöd till bland annat unga kvinnor som har blivit utsatta för könsstympning och arbetar för att motverka att fler flickor utsätts.

### **Exit – Fryshuset**

Exit finns till för dig som är aktiv i våldsbejakande radikala, nationella eller religiösa grupper och vill få hjälp med att lämna dessa, anonymt och på dina villkor. Hit kan du mejla för att få ett personligt möte.

### **Friends**

Friends är en barnrättsorganisation som arbetar för att varje barn ska få växa upp utan mobbning och kränkningar. Friends finns för dig som behöver råd och stöd om frågor som rör utsatthet, mobbning, ensamhet mm. Både om du själv är utsatt eller om du är orolig för någon annan. Du kan ta kontakt med Friends via mejl, telefon eller chatt.

### **Frisk & Fri**

Till Frisk & Fri – riksföreningen mot ätstörningar – kan man vända sig om man har tankar kring kropp, mat och träning som känns jobbiga, eller om man är orolig för att någon i sin närhet inte mår bra. Både den som är drabbad av en ätstörning och närstående kan ringa eller chatta anonymt och kostnadsfritt.

### **Haninge ungdomsjour**

Haninge ungdomsjour är en ideell förening som arbetar förebyggande, stödjande och utbildande för ett ökat välmående och motverka våld bland barn, ungdomar och unga vuxna mellan 10–25 år. Föreningen har bland annat en stödchatt där man kan chatta anonymt. Man kan även kontakta dem anonymt via ett kontaktformulär.

### **Hjälplinjen**

Hjälplinjen är en stödlinje för psykisk hälsa. Här kan du som är över 18 år få stöd och vägledning när du eller någon närstående mår dåligt. Det kan handla om oro, ångest, nedstämdhet, en svår livssituation eller självmordstankar. Man kan vara helt anonym, tjänsten är kostnadsfri och öppet dygnet runt, året om.

### **IVO:s barn – och ungdomslinje**

Du som är under 21 år kan ringa och skriva till barn- och ungdomslinjen för att fråga om dina rättigheter eller berätta om det som inte fungerar bra i socialtjänsten. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen.

### **Jag vill veta (Brottsoffermyndigheten)**

På jagvillveta.se kan du som är under 18 år läsa om dina rättigheter vid brott. Det finns information om vad som är brottsligt, hur du kan känna om du varit med om brott och var du kan få hjälp. Det finns också information om vad som händer om du anmäler eller om det blir rättegång.

### **Jourhavande kompis (Röda korset)**

Jourhavande kompis är en verksamhet inom Röda Korsets ungdomsförbund. Du som är under 25 år kan chatta anonymt med jourhavande kompis om vad som helst, till exempel om kärlek, mobbing, ensamhet eller familjesituationen.

### **Killar.se**

Killar.se finns för killar och unga män 10–25 år. Killar.se tar emot alla typer av frågor och funderingar, det finns inget som är för litet eller för stort. Det kan till exempel handla om relationer, kärlek, sex, porr, ensamhet, våld, sorg och att må psykiskt dåligt. Här kan du chatta anonymt men även träffa en kurator på en samtalsmottagning.

### **Koll på soc**

Socialtjänsten ansvarar för att ge stöd och råd till barn, ungdomar och unga vuxna upp till 21 år som inte har det bra. På Koll på soc kan du få svar på vanliga frågor och se filmer om socialtjänsten. På sajten finns bland annat information om vad soc gör, tips inför möten med soc och hjälp för dig som vilor ta kontakt med dem.

### **Livslinjen – Mind**

På livslinjen kan du som är mellan 16–25 år chatta helt anonymt med en vuxen om det mesta, dina känslor, tankar och när livet känns jobbigt.

### **Maskrosbarn**

Maskrosbarn ger stöd till dig som är 13–19 år och har en förälder som dricker för mycket, tar droger, mår psykiskt dåligt eller utsätter dig för psykiskt eller fysiskt våld. Här kan man få träffa andra med liknande familjesituationer, erfarenheter eller få stöd av en vuxen. Du kan chatta anonymt, träffa andra med liknande erfarenheter eller prata med och få stöd av en vuxen.

## Origo

Origo arbetar mot hedersrelaterat våld för ungdomar 13–26 år. Det kan handla om att känna sig kontrollerad av sin familj, att man behöver ha koll på sina syskon eller är orolig för sin framtid kopplat hedersrelaterat våld och förtryck. De som jobbar på Origo vet hur livssituationen ser ut för många unga, de har tystnadsplikt och du kan kontakta dem anonymt.

## PRIMA Barn Handen – Barn och ungdomspsykiatri

PRIMA är barn- och ungdomspsykiatri i Handen. Här kan man få hjälp med lindrig till måttlig psykiatrisk problematik som t.ex. ångest, depression eller tvångstankar. Mottagningen är öppen för barn och ungdomar 0–18 år som bor i Haninge, Nynäshamn eller Tyresö kommun.

## RFSL – stödmottagning hbtqi-personer

RFSL:s stödmottagning är till för dig som är hbtqi-person och har blivit utsatt för trakasserier, hot och våld (hbtqi är ett paraplybegrepp för homosexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter samt intersexpersoner). Ibland handlar det om brottsliga handlingar, men det behöver inte göra det. Även närstående och vänner till våldsutsatta hbtqi-personer är välkomna att ta kontakt. Stöd sker genom samtal, telefonsamtal eller mejl. Stödet är gratis, personalen har tystnadsplikt och du kan vara anonym.

## RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning

Till RFSU kan du ställa frågor om allt som har med kroppen, sex, relationer, rättigheter, hat och hot att göra, bland annat via chatt där du kan vara helt anonym.

## Regnbågslinjen

Regnbågslinjen är en stödlinje via chatt, telefon och digitala brev för HBTQIA+ och allierade. När man kontaktar Regnbågslinjen får man prata med en någon som är HBTQIA+. Man får vara helt i fokus, få prata till punkt och få stöd i att sätta ord på det som känns svårt. Du kan vara helt anonym och det är kostnadsfritt.

## Rudans psykosociala mottagning för barn, unga och vuxna

På Rudans vårdcentral finns en psykosocial mottagning som tar emot barn, unga och vuxna i Haninge kommun med psykisk ohälsa. Här kan du få hjälp med bedömning, råd och stöd, samt psykologisk behandling. Mottagningen stödjer barn och unga som exempelvis är oroliga, ledsna eller som ofta hamnar i konflikter. De erbjuder även stödjande samtal samt råd till föräldrar om hur de kan stötta sina barn och ungdomar.

## Rädda Barnens orostelefon

Orostelefonen är en stödtelefon för barn och unga i frågor som rör våldsbejakande extremism, hatbudskap och radikalisering. Den som ringer kan vara anonym, samtalen är gratis och syns inte på telefonräkningen.

## SHEDO

SHEDO är en ideell förening som sprider kunskap och ger stöd till personer med ätstörningar och självskadebeteende samt deras närstående. Du kan höra av dig till SHEDO om du är i behov av stöd, har frågor eller funderingar. Stödverksamheten består av Självskadechatten där du är anonym, en jourmejl och mentorskap.

## Självordslinjen – Mind

Självordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du kan ringa, chatta eller mejla anonymt. Självordslinjen har öppet dygnet runt, varje dag. Vid akut självmordsrisk ring 112.

## Storasyster

Storasyster är en ideell förening för dig som är 13 år och uppåt som utsatts för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp, och dina anhöriga. Föreningen erbjuder bland annat mejl- och chattjour och du kan vara anonym.

## Stödcentrum för unga brottsutsatta

Om du blivit utsatt för brott och är under 21 år kan du kontakta stödcentrum för unga brottsutsatta för att få stöd och hjälp. Stödcentrum hjälper till både med praktiska frågor om polisprocessen eller brottskadeersättning och med stöd till anhöriga och vittnen. Alla möten är gratis, personalen har tystnadsplikt och du kan vara anonym. Det eventuella brottet behöver inte vara polisanmält för att du ska få komma på möte.



### Stödjour GAPF

Om du är utsatt eller om någon i din närhet är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck kan du alltid ringa till GAPF:s stödjour för råd, stöd och hjälp. Stödjuren är öppen dygnet runt – alla dagar i veckan – året om. Det är kostnadsfritt att ringa till stödjuren, du kan vara anonym och de har tystnadsplikt. GAPF har också en stödchatt för den som är utsatt eller bekant med någon som är utsatt.

### Stödlinjen för spelare och anhöriga

Hit kan du vända dig om du är orolig för ditt eller någon annans spelande om pengar. Det kan handla om att vilja sluta spela eller förändra sina spelvanor eller om du är anhörig eller vän till någon som spelar och behöver stöd. Man kan ringa eller chatta, vara anonym och det är gratis.

### Tilia

Tilia finns för dig som är ungdom eller ung vuxen som behöver någon som lyssnar. Tilia är en organisation som arbetar med unga och unga vuxnas psykiska hälsa. De arbetar med olika stöd i form av chatt där du kan vara anonym men man kan även mejla.

### Tillsammans

Föreningen Tillsammans är en ideell organisation för dig som är 12–30 år och har erfarenhet av sexuellt våld, eller är anhörig eller vän till någon som blivit utsatt. Föreningen erbjuder olika former av gratis stöd, till exempel stödtelefon, stödgrupper, mejlstöd och de har tystnadslöfte.

### Tjejjonen

Tjejjonen arbetar med att förebygga psykisk ohälsa och vänder sig till dig som definierar dig som tjej i åldern 10–25 år. Du kan få enskilda stödsamtal i deras chattforum eller samtal med så kallade storasystrar via Skype, chatt eller personliga möten.

### Trygga Barnen

Trygga Barnen stöttar dig i åldern 7–25 år som är orolig över att någon i din närhet dricker för mycket alkohol, tar droger eller har andra former av missbruk. Du kan kontakta Trygga Barnen via chatt, mejl eller telefon.

### UMO – ungdomsmottagning på nätet

UMO är en nationell ungdomsmottagning på nätet för unga 13–25 år. Här hittar du information om bland annat kroppen, sex, relationer, självkänsla, psykisk hälsa samt alkohol och droger. På UMO hittar man kontaktuppgifter till alla ungdomsmottagningar i landet med öppettider, adresser och telefonnummer.

### Under Kevlaret

Under Kevlaret är en ideell förening som arbetar för att killar ska må bättre, där du som är kille får prata om sådant som är svårt (eller bara ovant) att dela med kompisar och familj. Det kan handla om relationer, sex, stress, existentiella frågor och allmänna grubblerier. De har en chatt där du kan vara anonym.

### Ungarelationer.se

På ungarelationer.se kan du som är under 20 år få stöd och information om du blir utsatt i din relation, är kompis till någon som blir utsatt eller är den som utsätter. Du kan chatta anonymt.

### Ungdomsmottagningen i Haninge

I Haninge finns en ungdomsmottagning som gratis tar emot ungdomar och unga vuxna mellan 12–23 år. På ungdomsmottagningen jobbar kuratorer, barnmorskor/sjuksköterskor och läkare och de har tystnadsplikt. Hit kan man vända sig för att prata om sin psykiska ohälsa, till exempel om man är deppig, stressad, ofta är arg, har ångest/oro eller om man har det jobbigt hemma, med kompisar, partner eller i skolan. På ungdomsmottagningen kan man också få hjälp med preventivmedel, frågor om sexualitet, kropp/kön och med mensbesvär.

### Välj att sluta

En stödlinje som riktar sig till dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende mot dina närstående. Stödlinjen vänder sig till alla oavsett var du bor. Stöd via chatt och telefon och du kan vara anonym.

### YOUMO – ungdomsmottagning på nätet (på flera språk)

YOUMO är en webbplats för dig som är 13–20 år. Här finns information om kropp, sex och hälsa. Du kan också läsa om jämställdhet, dina rättigheter och hur du kan få hjälp för att må bra. YOUMO är en del av UMO, ungdomsmottagningen på nätet, och informationen är översatt på flera språk.

