



## Hit kan du vända dig för stöd

**Vi är många som har egna erfarenheter av våld och kränkningar på olika sätt – som utsatta, utövare eller åskådare. Att vara med på MVP-lektioner kan därför väcka många olika tankar och känslor – inte minst hos dig som bär på egna erfarenheter av våld. Vi vet att sådana känslor och erfarenheter är tunga att bära på ensam, och det finns flera olika ställen dit du som vill ha stöd eller veta mer kan vända dig till.**

### **Killfrågor.se**

Killfrågor.se är en stödchatt för killar mellan 10 och 20 år. Där är du välkommen att chatta anonymt med personer som lyssnar, stöttar och peppar inom frågor som exempelvis: känslor, relationer, kroppen, våld, mobbning och ensamhet. Du väljer själv vad vi ska prata om.

**Hemsida:** [www.killfragor.se](http://www.killfragor.se) (chatten är öppen mån-tors och sön kl. 20-22)

### **Tjejjouren.se**

Behöver du någon som lyssnar? Hör av dig via chatt, mail eller telefon till tjejjouren, trans- eller ungdomsjouren på din ort, eller välj en långt bort. Du bestämmer! Det går att vara helt anonym och ta upp vad som helst - inget är för stort eller för litet. På tjejjouren.se finns också en stor faktabank med information som riktar sig till dig som är ung och har frågor om t.ex kroppen, sex eller våld.

**Hemsida:** [www.tjejjouren.se](http://www.tjejjouren.se)

### **Bris**

Du som är under 18 år kan ringa, chatta eller maila till Bris för att få prata om något du funderar mycket på eller behöver hjälp med. Du kan alltid vara anonym. Bris har öppet alla dagar kl 14-21

**Hemsida:** [Bris.se](http://Bris.se)

**Telefon:** 116 111

### **Ungarelationer.se**

Ungarelationer.se ger stöd och information till dig under 20 år som blir utsatt i din relation, är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter. Det kan vara pågående eller ha hänt tidigare. Du kan chatta med dem anonymt.

**Hemsida:** [www.ungarelationer.se](http://www.ungarelationer.se)

### **Unga brottsoffer**

Brottsofferjourens sida som riktar sig till dig som är mellan 12-25 år och har eller har funderingar kring om du blivit utsatt för ett brott, blivit vittne till ett brott eller är anhörig/närstående till någon som utsatts för ett brott. Där hittar du information om allt från vad ett brott är till hur en rättsprocess går till. Du kan också ringa för att få stöd.

**Hemsida:** [www.ungaboj.se](http://www.ungaboj.se)

**Telefon:** 0200- 21 20 19



## **MIND Självmordslinje**

MIND:s självmordslinje finns till för dig som går i tankar om att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. De har öppet 06-24 varje dag och du kan ringa, mejla och chatta anonymt.

**Hemsida:** [www.mind.se/självmordslinjen/](http://www.mind.se/självmordslinjen/)

**Journummer:** 90 101

**E-post:** [mejlsvar@mind.se](mailto:mejlsvar@mind.se)

## **RFSL:s stödmottagning**

RFSL:s brottsofferjour riktar sig både till dig som identifierar dig som HBTQ-person som har blivit utsatt för kränkningar eller våld, samt till anhöriga och vänner. Du har möjlighet att få råd och stöd via telefonsamtal, mail eller samtal på plats. De ger också information om rättigheter, stöd vid polisanmälan och rättsprocess och följa med vid besök på vård och myndigheter.

**Hemsida:** [www.rfsl.se/verksamhet/brottsofferjour/brottsofferjouren/](http://www.rfsl.se/verksamhet/brottsofferjour/brottsofferjouren/)

**Journummer:** 020-34 13 16

**E-post:** [boj@rfsl.se](mailto:boj@rfsl.se)

## **Dina rättigheter - Rädda barnen**

Dina rättigheter är en stödsajt för dig som på olika sätt upplever att du begränsas av andra (vänner, familj, släkt osv) i dina val i livet.

**Hemsida:** [www.dinarattigheter.se](http://www.dinarattigheter.se)

## **Pegasus – råd och stöd**

Pegasus riktar sig till dig som har erfarenhet av, eller funderingar kring, sex mot ersättning, och som är hbtq-person mellan 15-25 år. Vi har en anonym chatt som heter Pegasuschatten och en stödverksamhet som heter Pegasus Råd & Stöd, där du kan prata med en kurator och få stöd i frågor som du funderar på. Vi utbildar också yrkesverksamma som möter unga i sitt arbete.

**Hemsida:** [www.pegasus.se](http://www.pegasus.se)

## **Preventell**

Preventell är en hjälplinje för oönskad sexualitet, antingen för dig som upplever att du har tappat kontrollen över din sexualitet eller känner någon annan som du känner oro för. På Preventell får du råd och stöd som kan hjälpa dig att få den behandling du önskar och behöver.

**Hemsida:** [www.preventell.se](http://www.preventell.se)

**Telefon:** 020-66 77 88 (vardagar kl. 12-15)

## **Samtal för ett liv fritt från våld**

Samtalsmottagning för dig som identifierar dig som kille och känner oro för hur dina känslor går ut över andra. Kanske funderar du på om du gått över någons gränser sexuellt, eller vill prata om att du känner svartsjuka som går ut över dina relationer. Här finns utbildade psykologer och samtalsterapeuter och erbjuder kostnadsfria samtal digitalt samt på en mottagning i Stockholm.

**Hemsida:** [www.mottagning.mailchimpsites.com](http://www.mottagning.mailchimpsites.com)

**Telefon:** 0762-65 32 65

This material was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



## Unizon

Unizon samlar över 130 ungdomsjourer, tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Unizon hjälper dig gärna att komma i kontakt med en jour. Jourerna stöttar, skyddar, förebygger och påverkar utifrån en kunskap om våld, genus och makt.

**Hemsida:** <http://unizon.se/hitta-jour>

## ROKS

ROKS (Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige) är en medlemsorganisation för kvinno- och tjejjourer i Sverige. ROKS sammanställer information och statistik om mäns våld mot kvinnor och barn och arbetar med opinionsbildning inom dessa frågor. Via ROKS kan du söka efter tjejjourer, skyddat boende och jourer med särskild inriktning.

**Hemsida:** <https://www.roks.se/>