



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 genomgå en utbildning kan därför väcka många tankar och känslor – inte minst hos dem som bär med sig egna erfarenheter. Om du känner att du efter utbildningsdagarna behöver prata med någon så finns det många platser dit du kan vända dig. Nedan finns kontaktuppgifter till dessa.

Brottsofferjouren

Brottsofferjouren finns till för dig som har blivit utsatt för ett brott eller blivit vittne till ett brott. Du kan även ta kontakt om du är anhörig eller närstående till någon som utsatts för brott. På hemsidan kan du hitta din lokala brottsofferjour.

Nummer: 0200-21 20 19. Telefontider: måndag – fredag 9-16 (lunchstängt 12-13).

Hemsida: <https://www.brottsofferjouren.se/>

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa till Kvinnofridslinjen. Kvinnofridslinjen har öppet dygnet runt och du kan ringa oavsett var du bor i Sverige.

Hemsida: <http://kvinnofridslinjen.se>

Journummer: 020-50 50 50 (kostnadsfritt, anonymt och syns ej på telefonräkningen)

Unizon

Unizon samlar över 130 kvinnojourer, tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Unizon hjälper dig 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 kvinno- och tjejjourer, skyddat boende och jourer med särskild inriktning.

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



MIND självmordslinje

MIND:s självmordslinje finns till för dig som går i tankar om att ta ditt liv. Självmordslinjen är öppen dygnet runt och du kan ringa, mejla och chatta anonymt med utbildade volontärer.

Hemsida: <https://mind.se/sjalvmordslinjen/>

Journummer: 90 101 (öppet dygnet runt, gratis utöver din telefonoperatörs öppningsavgift)

E-post: mejlsvar@mind.se

Rikskriscentrum

Rikskriscentrum är en riksorganisation för professionellt behandlingsarbete mot våld i nära relationer. Det är en medlemsorganisation för kriscentra för män, mansmottagningar och verksamheter som jobbar med våld i nära relationer och mäns våld mot kvinnor och barn. Via Rikskriscentrum kan du söka efter din närmsta lokala kriscentra för män/verksamhet för våldsmottagning.

Hemsida: <https://rikskriscentrum.se>

RFSL:s stödmottagning

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

Hemsida: <https://www.rfsl.se/verksamhet/brottsofferjour/brottsofferjouren/>

Journummer: 020-34 13 16 (kostnadsfritt och möjlighet till att vara anonym)

E-post: boj@rfsl.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 av legitimerad sjukvårdspersonal med stor erfarenhet av frågor gällande sexualitet som kan hjälpa dig att få den behandling du önskar och behöver.

Hemsida: <http://preventell.se>

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