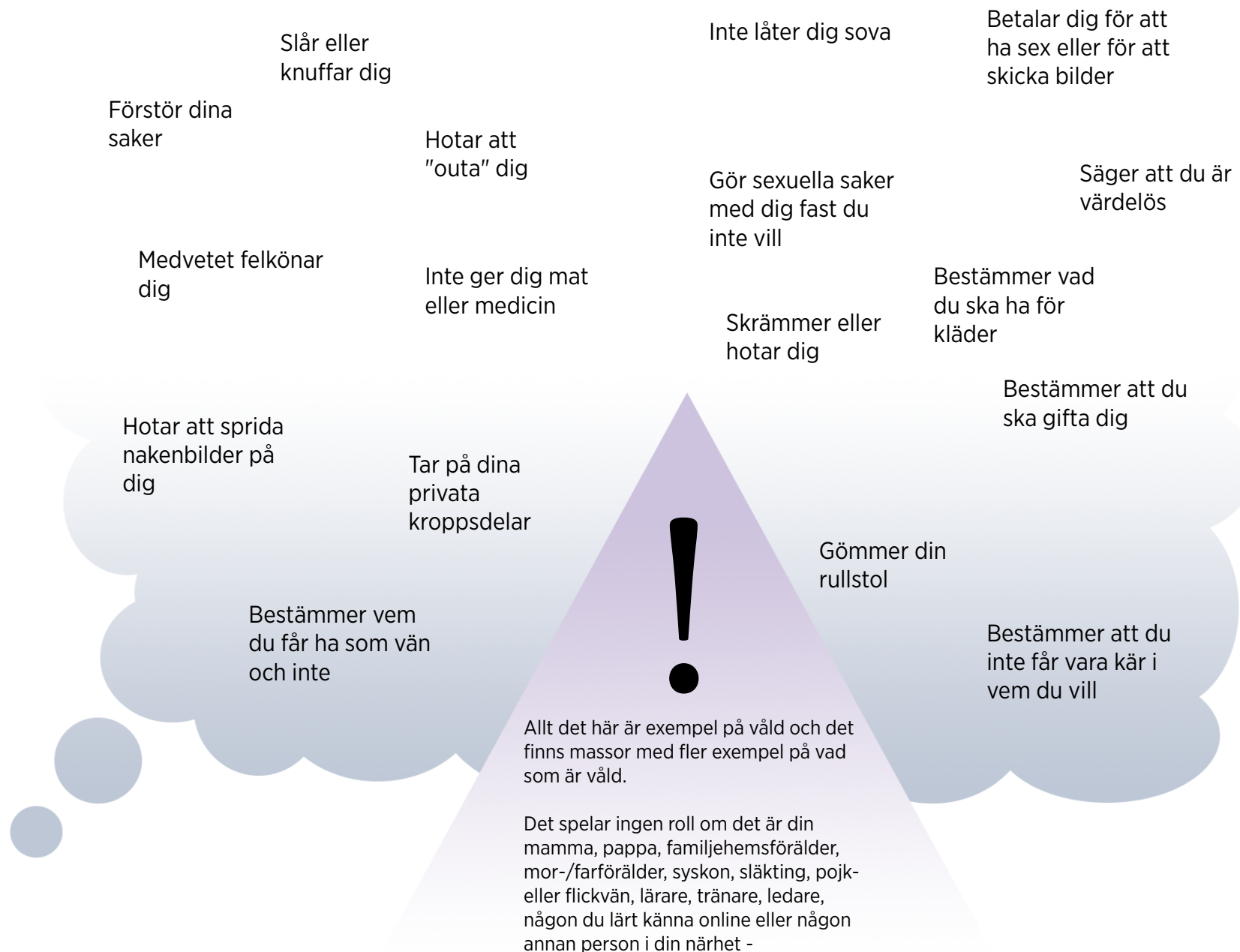


TILLSAMMANS MOT VÅLD

Information till barn som kommuner
kan använda i sitt arbete mot våld och
övergrepp



JÄMSTÄLLDHETS
MYNDIGHETEN



Våld är aldrig okej och det är aldrig ditt fel!

BERÄTTA FÖR NÅGON

1

Prata med någon vuxen

Det kan vara en lärare, kurator, en kompis mamma, ett halvsyskonspappa, en tränare eller släkting. Du kan också prata direkt med socialtjänsten eller polisen.

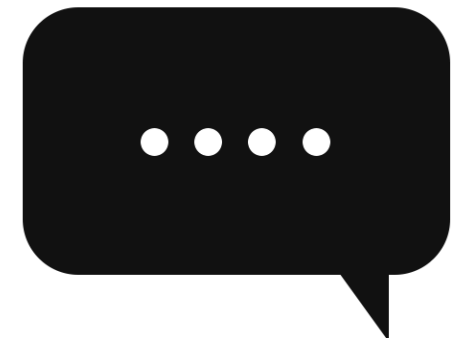
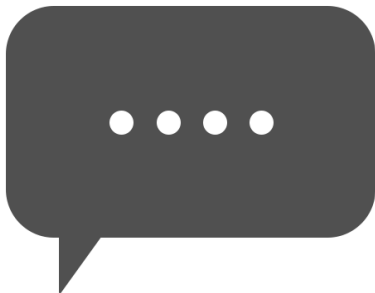
Att prata med en kompis kan också vara bra men det räcker ofta inte. En vuxen kan ta ett bättre ansvar för att du ska få hjälp.

Om du vill kan du ringa och prata eller chatta med en vuxen på någon av organisationerna som finns på kommande sidor. Där finns det flera organisationer där det jobbar vuxna som är vana vid att prata med barn som har utsatts för olika typer av våld.



På www.jagvillveta.se kan du läsa mer om vad som kan vara brottsligt och vart du kan vända dig.

OBS! Kom ihåg att även om det inte är brottsligt så är det inte okej



BARN OCH UNGDOMAR

Bris

www.bris.se/for-barn-och-unga/just-nu

Hit kan du som är upp till 18 år ringa, maila eller chatta med personer som är vana vid att hjälpa barn och ungdomar som har det jobbigt. Alla som jobbar där har tystnadsplikt och du behöver inte berätta vem du är. Samtalet syns inte på telefonräkningen och de kan inte se var du ringer ifrån.

Numret till Bris är 116-111 och både telefonlinjen och chatten är öppet dygnet runt.

Unga relationer

www.ungarelationer.se/chatt

Unga relationer driver en stödchat för unga personer (tjejer och killar) som blir utsatt i sin relationer. Både just nu och som tidigare har blivit.

Chatten är öppen alla dagar mellan 20.00-22.00

Killfrågor

www.killar.se

Killfrågor är en stödchat för pojkar och de som definierar sig som pojkar och som blivit utsatta för kränkningar och våld.

Chatten har öppet måndag, tisdag, onsdag, torsdag och söndag mellan 19.00-21.00

OBS! Kom ihåg att öppettiderna ibland kan ändras. För att vara säker gå in på länken till hemsidan.

Maskrosbarn

www.maskrosbarn.org/aktiviteter-stod

Maskrosbarn är en organisation som har en stödchat för unga mellan 13-19 år och som har en förälder som har alkoholproblem, drogproblem, mår psykiskt dåligt eller utsätter barnet för psykiskt eller fysiskt våld.

Chatten är öppen söndag-torsdag kl. 20-22.

IVO:s barn- och ungdomslinje

www.ivo.se/privatpersoner/for-dig-som-ar-barn-eller-ungdom/bou-start/barn--och-ungdomslinjen

IVO har en stödlinje för barn och ungdomar under 21 år som vill fråga om sina rättigheter eller berätta om det inte fungerar som det ska med socialtjänsten eller hälso- och sjukvården. Linjen är anonym och det finns möjlighet att få en tolk. Linjen är även till för placerade barn i familjehem, SIS och HVB.

Linjen är öppen vardagar mellan 09.00-17.00.
Telefon: 020-120 06 06

Tjej- och ungdomsjourer

www.unizonjourer.se/hitta-stod
www.roksttejourer.se

Hos Unizon och Roks kan barn och unga söka på vad det finns för jourer dit man kan vända sig för att få hjälp och stöd via telefon, chatt eller mejl.

HBTQI

Ungajourer.se

www.ungasjourer.se/om-ungasjourer

Ungajourer.se samlat kontaktuppgifter till alla tjej-, trans och ungdomsjourer.

RFSL

www.rfsl.se/verksamhet/stod/rfsl-stodmottagning

RFSL erbjuder stöd till hbtqi-personer som utsatts för trakasserier, hot eller våld. De har även en lista på samtliga mottagningar och enheter som är hbtqi-certifierade.

Jourtelefon: 020-34 13 16, Telefontid torsdagar kl 9-12

E-post: stod@rfsl.se

OBS! Kom ihåg att öppettiderna ibland kan ändras. För att vara säker gå in på länken till hemsidan.

HEDERSRELATERAT VÅLD OCH FÖRTRYCK

Kärleken är fri

www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/karleken-ar-fri

Kärleken är fri är en stödchatt från rädda barnen, som riktar sig till dig som är barn eller ungdom och som vill prata om hedersrelaterat våld och förtryck, begränsningar, rättigheter, kärlek, tvångsäktenskap, och könsstympning. De har tystnadslöfte och du kan vara anonym.

Chatten är öppen måndag till torsdag kl 19.00-21.00, samt dagtid tisdag till torsdag kl 12.00-14.00. Du kan också maila dygnet runt på stodchatt@rb.se och boka tid för chattsamtal.

GAPF (Glöm aldrig Pela och Fadime)

www.gapf.se/kontakta-stodjouren

GAPF vänder sig till alla som är utsatta för eller berörda av hedersrelaterat våld och förtryck. Dit kan du vända dig för att prata om hedersrelaterat våld och förtryck, könsstympning, tvångsäktenskap, begränsningar och kärlek.

Ring till stödjouren: 070-000 93 28, den är öppen dygnet runt, alla dagar i veckan, året runt. Chatten är öppen måndagar och onsdagar 19.00-21.00

TRIS (Tjejers rätt i samhället)

www.tris.se/jourverksamhet

TRIS arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck. De har en nationell telefonjour dit du kan ringa. Du kan även chatta. Du kan vara helt anonym och de som svarar har tystnadsplikt. TRIS kan även nås på Snapchat, Instagram och Facebook.

TRIS-jouren: 010-255 9191

Jourens öppettider är: Måndag-fredag 10.00- 16.00.

TRIS-chatten är öppen måndagar och torsdagar mellan 15.00-23.00.

BARN OCH UNGA MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

TRIS (Tjejers rätt i samhället)

www.tris.se/jourverksamhet

TRIS arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck, och har särskild kompetens i att möta ungdomar som har en intellektuell funktionsnedsättning som riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck. De har en nationell telefonjour dit du kan ringa. Du kan även chatta. Du kan vara helt anonym och de som svarar har tystnadsplikt.

TRIS-jouren: 010-255 9191

Jourens öppettider är måndag-fredag 10.00- 16.00.

TRIS-chatten är öppen måndagar och torsdagar mellan 15.00-23.00.

BOUJT

www.boujt.se/chatten

Boujt är en den enda barn- och ungdomsjouren som riktar sig till döva och hörselskadade barn och ungdomar i åldrarna 7-21 i Sverige.

De har en stödchatt som är öppen tisdagar och torsdagar klockan 18:30-20:30.

OBS! Kom ihåg att öppettiderna ibland kan ändras. För att vara säker gå in på länken till hemsidan.

Kvinnofridslinjen

www.kvinnofridslinjen.se/sv/om

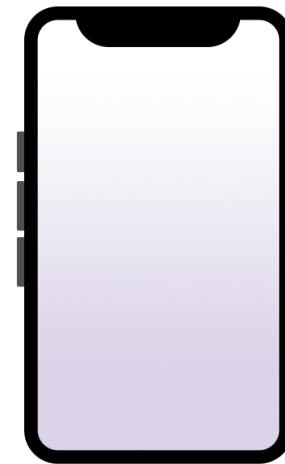
Kvinnofridslinjen är en nationell stödlinje som riktar sig till personer som utsätts för våld och hot. Det är möjligt att få stöd på teckensråd.

Telefon: 020-50 50 50

Telefonlinjen är öppen dygnet runt.

Personer som har en hörselskada eller har nedsatt hörsel kan ringa till Kvinnofridslinjen via tjänsten Texttelefoni. OBS! Samtalet till Texttelefoni syns på telefonräkningen.

Läs mer på www.texttelefoni.se



SEXUELLA ÖVERGREPP PÅ NÄTET ELLER IRL

ECPAT

www.dittecpat.se

Ecpat har en stödlinje för barn och unga upp till 18 år som har utsatts för sexuella övergrepp, blivit hotad eller kränkt online eller offline. Till exempel om en vuxen har gjort någonting sexuellt med dig eller din kompis, att du har blivit hotad på nätet eller att en bild har spridits mot din vilja.

Ecpat har också en stödchatt som är öppen: tisdag, onsdag, torsdag kl 17.00-22.00 samt måndag och fredag kl 15.00-17.00

Stödlinjen är öppen måndag och fredag kl 15.00-17.00 och tisdag, onsdag, torsdag kl 17.00-22.00

Numret till Ecpat är 020-112 100.

Novahuset

www.novahuset.com/stod

Novahuset är en ideell förening mot sexuellt våld som erbjuder stödinsatser till alla som har utsatts för någon form av sexuella övergrepp. De riktar sig även till anhöriga.

Chatten är öppen: Tisdagar, torsdagar och söndagar kl. 19.00-21.00. De har även en mejljour.

OBS! Kom ihåg att öppettiderna ibland kan ändras. För att vara säker gå in på länken till hemsidan.

Polisen

www.polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/delbart

Polisens har lanserat materialet "Är det delbart", om brott som begås på nätet. Läs mer om materialet på Polisens hemsida

Där finns färdiga bilder som du kan använda om någon skickar oönskade nakenbilder till dig, eller vill att du ska skicka nakenbilder på dig själv.

Föreningen Storasyster

www.storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/

Föreningen Storasyster är en stödorganisation för den som utsatts för sexuella övergrepp. De vänder sig till alla oavsett barn och unga, från 13 år och uppåt och som utsatts för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp. De erbjuder stöd genom bland annat mejl- och chattjour, stödperson online, juridisk rådgivning och samtalsmottagning

Chatten är öppen: Måndag- Torsdag och Söndag 20.00-22.00

PRATA MED NÅGON PÅ ANDRA SPRÅK ÄN SVENSKA

Somaya kvinno- och tjejjour

www.somaya.se/var-stodlinje

Somaya är en flerspråkig kvinno- och tjejjour. De pratar arabiska, persiska, kurdiska, turkiska, hindi, urdu, spanska, franska.

Telefonnummer: 020-81 82 83
Vardagar: 09:00-16:00

De har även en chatt som är öppen onsdag och torsdag 18:00-20:00
Det går även att mejla kvinnojouren@somaya.se

Brottsofferjouren

www.brottsofferjouren.se/brottsofferstod/stod-pa-eget-sprak-support-in-your-own-language

Brottsofferjouren har en nationell stödlinje för personer som blivit utsatta för brott men möjlighet att få stöd på sitt modersmål.

Telefonnummer: 116 006
Öppettider måndag-fredag 9:00-19:00

OBS! Kom ihåg att öppettiderna ibland kan ändras. För att vara säker gå in på länken till hemsidan.

Terrafem

www.terrafem.org/vi-stodjer-dig/020-52-10-10

Terrafem är en rikstäckande jourtelefon som finns till för stöd och råd på 72 språk. Även juristjour på flera språk finns tillgänglig

Telefonnummer: 020-52 10 10
Jouren är öppen vardagar 09.00-18:00

Kvinnofridslinjen

www.kvinnofridslinjen.se/sv/yrkesverksam/stodtelefon

Den nationella stödtelefonen har tillgång till tolk på de flesta språk som talas i Sverige.

Nummer: 020-50 50 50

Öppet dygnet runt

Youmo

www.youmo.se/vald-och-orattvisor/sexuella-trakasserier

Youmo har en flerspråkig ungdomsmottagning dit unga mellan 13-20 år kan vända sig för att få stöd vid frågor om våld.

2

I skolan finns det vuxna människor som har ett ansvar för dig. Prata med din lärare, skolsköterska, skolkurator eller skolpsykolog. De har stor erfarenhet av att hjälpa barn och ungdomar.

TA HJÄLP AV NÅGON PÅ SKOLAN

Om du har det dåligt hemma kan lärare inom skolan behöva anmäla det till socialtjänsten. Du hittar mer information om socialtjänsten skrivet för barn här:

www.kollpasoc.se

3

I varje kommun finns det en socialtjänst. En av deras viktigaste uppgifter är att hjälpa barn och unga som har det jobbigt hemma.

Socialtjänsten kommer först och främst att lyssna på vad du har att säga. Sedan kommer de att försöka prata med dina föräldrar eller dina vårdnadshavare för att kunna hjälpa din familj bli bättre.

På koll på soc finns tecknade bilder med förklarande texter om vad som händer när man kontaktar socialtjänsten.
www.kollpasoc.se/soc-steg-for-steg

Telefonnummer till Socialtjänsten finns på kommunens hemsida. Vill eller kan du inte kontakta socialtjänsten själv kan du be en vuxen på skolan att hjälpa dig.

KONTAKTA SOCIAL- TJÄNSTEN

4

SKRIV NER ELLER FOTA

Skriver du dagbok eller har en telefon kan du skriva ner vad som händer i familjen, hur du mår och hur det känns.

Har du fått märken eller fått ont någonstans kan du ta bilder på det också. I vissa appar sparas inte bilderna i kamerarullen utan i appen, till exempel på snapchat

**DU ÄR
INTE
ENSAM!**

**DET FINNS STÖD OCH
HJÄLP ATT FÅ**

Här kan du läsa mer om vad du
som barn har för rättigheter:

www.minarattigheter.se



**JÄMSTÄLLDHETS
MYNDIGHETEN**