

Här får du hjälp och information

Om du vill ha information om kropp, sexualitet, vård och hälsa



RFSU

RFSU arbetar för att alla ska må bra i sin sexualitet och i sina relationer.

På www.rfsu.se kan du läsa information om kropp, sexualitet och relationer.

På rfsu.se/upos hittar du filmer med information på 17 olika språk.

Du kan chatta med RFSU på måndagar kl 19:00-20:00 och torsdagar kl 14:00-15:00.

Du kan också bli medlem i RFSU och vara med och jobba för allas rätt till sin kropp och sexualitet.



1177 – Vårdguiden

1177 Vårdguiden har mycket information om vård och hälsa. Du kan ringa numret

1177 om du känner dig sjuk och vill ha information om vad du ska göra. De kan också hjälpa dig att veta vart du ska gå om du behöver vård.

På www.1177.se kan du läsa information om sjukdomar, kropp och hälsa. De har information på många språk.



RFSL

RFSL arbetar för att alla ska ha rätt till sin egen sexuella läggning och sin egen könsidentitet. Alltså för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer. Det kallas ibland för HBTQ-personer. På www.rfsl.se kan du läsa information om rättigheter och hälsa för HBTQ-personer.

I vissa städer finns RFSL Newcomers som gör aktiviteter för HBTQ-personer som har migrerat till Sverige.



UMO/Youmo

Ungdomsmottagningarna har en hemsida med mycket information om kropp, sexualitet, relationer och hälsa. Alla får läsa informationen.

Du som är ung kan också få information om var du hittar din närmsta mottagning. På en mottagning kan du undersöka din kropp, få preventivmedel, prata med någon om du mår dåligt eller testa dig för könssjukdomar t.ex.

www.umo.se (information på svenska)

www.youmo.se (information på olika språk)



Röda Korset

Röda Korset kan ge olika sorters stöd. Du kan t.ex. få asylrådgivning eller stöd om du har utsatts för tortyr och annat våld. Du kan få hjälp att lära dig mer svenska. Du kan ställa frågor om familjeåterförening. I vissa städer kan du som papperslös få vård.

Gå in på www.rodakorset.se/fa-hjalp/ för att veta vilken hjälp som finns där du bor.

Telefon: 0771 – 19 95 00

Om du vill prata med någon



BRIS

BRIS finns till för alla barn i Sverige. BRIS jobbar för att alla barn ska må bra och för barns rättigheter. Du kan kontakta BRIS via telefon, mail eller chatt.

Du kan prata med BRIS om vad du vill. Du behöver inte berätta vem du är eller var du bor. Du kan ringa BRIS kl 14:00-21:00 alla dagar i veckan.

www.bris.se

Telefon: 116 111



Jourhavande medmänniska

Om du känner att du behöver någon att prata med kan du ringa till Jourhavande medmänniska. Du kan prata om vad du vill. Du är anonym.

Telefonen är öppen alla dagar kl 21:00-06:00

Telefon: 08 – 702 16 80



Mind Självmordslinjen

Om du mår dåligt och känner att du kanske inte vill leva så kan Mind hjälpa dig.

Du som förälder kan också ringa om du är orolig för att ditt barn mår dåligt.

Du kan ringa, mejla eller chatta när som helst på dygnet. Du kan vara anonym.

www.chat.mind.se

Telefon: 901 01



Killfrågor

Du som är kille kan chatta med Killfrågor. Du kan prata med dem om vad som helst.

Till exempel om du mår dåligt, eller om du vill fråga något. De lyssnar och kan berätta för dig vart du kan vända dig om du behöver mer hjälp. Du kan vara anonym. Chatten

är öppen mån-tors och sön kl 19:00-21:00

www.killfrågor.se

Om du lever med hiv



Posithiva Gruppen

Du som lever med hiv kan du få stöd av Posithiva Gruppen.

De kan ge stöd till alla och har särskilda grupper för unga, äldre, kvinnor och HBTQ-personer.

www.posithivagruppen.se

Telefon: 073-3426414



Noaks Ark

Du som lever med hiv, eller är anhörig till någon som lever med hiv kan få stöd av Noaks Ark. Du kan vara med på aktiviteter, få samtalsstöd och hjälp i kontakt med t.ex. myndigheter. Du kan också få information om hiv.

www.noaksark.org/for-dig/

Om du blir eller har blivit utsatt för våld

Våld kan vara många saker. Till exempel att knuffa, sparka eller slå. Eller att säga elaka saker. Eller att hota någon. Eller att tvina någon att göra något sexuellt fast den inte vill. Det kan också vara att ta sönder en annans saker med flit. Eller att bestämma vilka vänner, partners, kontakter eller kläder en annan person ska ha.

Man kan utsättas för våld både av någon okänd och av någon man älskar. Till exempel en partner eller en familjemedlem.



Terrafem

Du som är kvinna/tjej kan ringa Terrafem om du blivit kontrollerad, hotad eller slagen. Terrafem pratar 50 olika språk.

De har öppet måndag-fredag kl 08:00-17:00.

Telefon: 020 – 52 10 10

Kvinnofridslinjen

Du som är tjej/kvinna kan ringa till Kvinnofridslinjen om du har utsatts för våld, hot eller kontroll. Du kan få stöd i stunden eller få hjälp att veta vart du kan vända dig där du bor. Du kan ringa närsomhelst på dygnet och telefonsamtalet syns inte på telefonräkningen. Du kan få hjälp av en tolk i samtalet.

Telefon: 020 – 50 50 50



Kvinnors Nätverks
stödverksamhet

Kvinnors nätverk, Linnamottagningen

Du som är tjej/kvinna och utsätts för våld, hot eller kontroll inom familjen kan få stöd av Kvinnors nätverk. De kan stötta dig i sin situation med samtal eller akut hjälp.

Du kan ringa dem på 08 – 646 10 70 eller gå in på deras hemsida www.kvinnonet.se

Somaya kvinno- och tjejjour

Oavsett om du är man, kvinna eller något annat och blir utsatt för våld, hot eller kontroll kan du få stöd hos Somaya. Du kan ringa dem på numret 020 – 81 82 83 på måndagar-fredagar kl 9:00-16:00. Du kan också maila på kvinnojouren@somaya.se. Du är anonym och telefonsamtalet syns inte på telefonräkningen. De pratar flera språk.



Kvinno-, tjej- och ungdomsjourer

I de flesta kommuner i Sverige finns lokala stödjourer för dig som har utsatts för våld.

Gå in på www.unizon.se eller www.roks.se för att hitta en jour nära dig. På www.ungasjourer.se hittar du jourer som vänder sig särskilt till unga av alla kön.

Vissa jourer tar bara emot tjejer/kvinnor och andra tar emot personer av alla kön. I vissa kommuner finns också särskilda mansmottagningar.





Föreningen Storasyster

Du kan prata med Föreningen Storasyster om någon har gjort något sexuellt med dig som du inte ville. De hjälper alla. Hos Föreningen Storasyster kan du få någon att prata med på chatt eller mail. Du kan också få hjälp ifall du vill göra en polisanmälan. Chatten har öppet på måndagar-torsdagar kl 20:00-22:00 och på söndagar kl 16:00-18:00.

www.foreningenstorasyster.se/wordpress/stodhjalp



RFSL:s Stödmottagning

Du som är HBTQ-person och har utsatts för våld eller kränkningar kan kontakta RFSL:s Stödmottagning. Också du som är anhörig kan kontakta dem. Det är gratis att ringa och du kan vara anonym.

Telefon: 020 – 34 13 16

Om du har utsatts för ett brott

BROTTSOFFER
JOURNEN
0200-21 20 19

Brottsofferjouren

Om du har blivit utsatt för något olagligt, eller har sett något olagligt så kan du få hjälp av Brottsofferjouren. Det kan till exempel handla om ifall någon har gjort något sexuellt med dig som du inte ville eller om någon har slagit dig.

På Brottsofferjouren kan du få någon att prata med.

Du kan få råd och hjälp ifall du vill göra en polisanmälan.

De har öppet måndag-torsdag kl 09:00-19:00 och fredag kl 09:00-16:00.

www.brottsofferjouren.se

Telefon: 0200-21 20 19

Om du gör någon du tycker om illa



Välj att sluta

Om du har gjort, gör eller är orolig att du ska göra någon du tycker om illa kan du få hjälp av Välj att sluta. Till exempel om du slår din partner. Du kan ringa måndag-fredag kl 8:30-16:00 (till 20:00 på onsdagar). Du är anonym och samtalet syns inte på telefonräkningen.

Telefon: 020 – 555 666

PrevenTell

Du kan ringa till PrevenTell om du är orolig för sin sexualitet. Till exempel om du tror att du kommer att göra någon annan illa.

Då kan du få hjälp och stöd att prata om det.

Deras telefontider är: vardagar 12:00-14:30.

Du är anonym och det syns inte på telefonräkningen att du har ringt dem.

www.preventell.se

Telefon: 020 – 66 77 88

PREVENTELL

HJÄLP LINJEN VID ÖNSKAD SEXUALITET

Om någon har klippt eller skurit i ditt underliv

Vissa personer har varit med om att någon har klippt, skurit, eller på annat sätt skadat deras underliv. Det brukar kallas för omskärelse eller könsstympning.

Amel-mottagningen

På Södersjukhuset i Stockholm finns en mottagning som hjälper personer som har blivit omskurna. Du kan få samtalsstöd, information och vård. Du behöver ingen remiss inför besöket. Alla i Sverige är välkomna till Amel-mottagningen.

www.sodersjukhuset.se/avdelningar-och-mottagningar/amelmottagningen/

Telefon: 08 – 616 27 00

Vulvamottagningen i Angered

På Angereds Närsjukhus i Göteborg finns en mottagning som hjälper personer som har blivit omskurna. Du kan få samtalsstöd, information och vård. Du behöver en remiss för att boka tid. Du kan skriva en egenremiss.

Telefon: 031 – 332 67 00