



## Kontaktlista

### - för stöd och hjälp med anledning av coronaepidemin

I Coronaepidemins spår vet vi att många människor far illa. Denna kontaktlista är framtagen av Länsstyrelsen Skåne, Enheten för social hållbarhet. Kontaktlistan innehåller kontaktuppgifter till sjukvård och civilsamhällesorganisationer som kan ge stöd till individer. Kontaktlistan kommer att skickas ut till de skånska kommunerna och kommunerna får gärna sprida listan till medborgarna.

Listan är indelad i tre delar:

- Information till Barn och förälder
- Information till Vuxna
- Våld i nära relation

## Information till Barn och föräldrar

### Barnombudsmannen

Barnombudsmannen är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barns och ungas rättigheter och intressen utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen.

[Här hittar du en sammanställning över vilka sidor som Barnombudsmannen anser ger bra information och stöd till barn och unga med anledning av corona.](#)

### BRIS

Bris, Barnens rätt i samhället, är en av Sveriges ledande barnrättsorganisationer som varje dag kämpar för ett bättre samhälle för barn. Bris har tagit hjälp av en rad samarbetspartners för att kunna erbjuda stöd under dygnets alla timmar. För att alla barn ska ha möjlighet att prata med en vuxen dygnet runt, året om.

### [Till BRIS](#)

Ring BRIS på 116 111

Det går också bra att maila, chatta eller skriva på deras forum, [till kontaktsidan](#).

[Information till föräldrar om hur man pratar om corona med sina barn](#)



### **Flamman Malmö**

Flamman Malmö, socialt förebyggande centrum (Flamman SFC) är en idéburen förening. Den består idag av två ben, mötesplatser för unga på Kroksbäck med sedvanliga fritidsaktiviteter och ett center med flera olika verksamheter som alla fokuserar på att skapa bättre förutsättningar för ungas framtid på såväl lokal som regional och nationell nivå. Flamman har sedan starten 1997 drivit över 100 olika projekt och verksamheter med barn och ungdomars välbefinnande i fokus. De har bland annat en verksamhet som heter **Cirkus Gaming** som riktar sig till unga för att upplysa om och motverka spelproblem kring spel om pengar inom gaming. De har också olika verksamheter riktade till unga för att motverka radikalisering, sexuella trakasserier och hatbrott via nätet.

[Till Flamman](#)

[Till Flamman Cirkus Gaming](#)

### **Friends**

Friends är en barnrättsorganisation utan vinstsyfte som vill skapa en värld utan mobbning. I oroliga tider kan otryggheten bland barn och unga öka. Hör av dig till deras rådgivning om du har frågor eller behöver stöd i hur du kan stötta ditt barn.

[Till Friends](#)

Öppet vardagar 9 – 16. Skicka ett mejl till [radgivning@friends.se](mailto:radgivning@friends.se)  
Vill du bli uppringd? Ange ditt telefonnummer i mejlet.

### **FUB**

FUB är en intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska kunna leva ett gott liv. På den här sidan samlar de information om det nya coronaviruset och hur det påverkar personer med utvecklingsstörning/intellektuell funktionsnedsättning

[Till FUBs information om corona](#)

### **Junis**

Junis är barnens organisation där alla upp till 15 år får vara med. De anordnar framför allt fritidsaktiviteter. Junis har ungefär 200 föreningar knutna till sig runt om i hela landet som gör allt möjligt roligt. Som medlem i en Junis-förening kan du också åka på aktiviteter som ditt distrikt arrangerar, till exempel utflykter och läger. Junis är en organisation för barn och ungdomar inom IOGT-NTO-rörelsen i Sverige.

[Till Junis](#)



### **Maskrosbarn**

Maskrosbarn är en barnrättsorganisation som stödjer unga som har föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk. Maskrosbarn har utökat sina öppettider pga. att många barn i målgruppen har det extra jobbigt just nu då gymnasieskolor uppmanas att hålla stängt och att fritidsaktiviteter begränsas.

#### [Till maskrosbarn](#)

Maskrosbarn finns även på Facebook och Instagram.

Öppettider i chatten

Söndag – torsdag kl. 20 – 22

Måndag – fredag kl. 14 – 16

### **Rädda barnen**

Rädda Barnen är en global barnrättsorganisation som har funnits sedan 1919. De kämpar för barns rätt att överleva, utvecklas och växa upp i trygghet och finns i över 120 länder, inklusive Sverige. De är politiskt och religiöst obundna och har FN:s konvention om barnets rättigheter, Barnkonventionen, som grund i sitt arbete.

#### [Till Rädda Barnen](#)

[Här hittar du som barn kunskap och tips om hur man kan hantera viruset.](#)

[Tips och råd om corona](#)

[Om du behöver hjälp – tips till barn och unga](#)

[Safe Place – en flerspråkig app för barn och unga som upplevt trauma med Corona-virus koppling](#)

### **Rädda barnens orostelefon om radikaliserings**

Orostelefonen vänder sig till dig som är orolig att någon du känner dras till en extrem rörelse eller ideologi. Rädda Barnen är en global barnrättsorganisation som funnits sedan 1919. De kämpar för barns rätt att överleva, utvecklas och växa upp i trygghet och vi finns i över 120 länder, inklusive Sverige. Rädda Barnen är politiskt och religiöst obundna och har FN:s konvention om barnets rättigheter, Barnkonventionen, som grund i allt arbete.

#### [Till Rädda barnens orostelefon om radikaliserings](#)

Telefon: 020 – 100 200, måndag – fredag 9:00–12:00 och onsdagskvällar 17:00 – 20:00.

Samtalen kostar inget och syns inte på telefonräkningen. Du som ringer får vara anonym.



## UMO

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På [UMO.se](https://umo.se) kan man få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. Sveriges alla regioner är med och finansierar webbplatsen.

[Här hittar du UMOs sammanställning av länkar till olika sidor med information till barn och unga om corona.](#)

## UR Förälder

UR Förälder riktar sig till dig som är förälder eller vårdnadshavare till ett barn med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. På deras sajt kan du få tips för att förebygga och hantera utbrott, stötta ditt barn i sociala relationer, skapa struktur, hantera rutiner och annat som kan underlätta vardagen för dig och ditt barn.

På sajten finns också material riktat till dig som möter barn med en NPF-diagnos i ditt yrke. Innehållet på sajten kommer från UR som är en del av svensk public service. UR gör program för dig som vill förstå världen och sänder i SVT och Sveriges radio. Alla UR:s program finns på UR Play.

[Till UR Föräldrar](#)

[Här finns information till föräldrar om hur man kan prata med barn om corona, med utgångspunkt i BRIS råd.](#)



## Information till vuxna

### 1177 Vårdguiden

Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. Det går också bra att chatta eller maila via deras hemsida. Vårdguiden drivs av Regionerna.

[Till 1177](#)

Telefon: 1177

### Alkohollinjen

Alkohollinjen erbjuder stöd för personer som vill förändra sina alkoholvanor men också för dem som oroar sig för någon annans alkoholvanor. Alkohollinjen är en nationell verksamhet som drivs av Beroendecentrum Stockholm på uppdrag av Folkhälsomyndigheten.

[Till alkohollinjen](#)

Telefon: 020-84 44 48, telefontider måndag – torsdag 11 – 19, fredag 11 – 16

### Autism och Aspergerförbundet

Autism- och Aspergerförbundet arbetar för att förbättra villkoren för personer med autism. Du kan bland annat få aktuell information som rör LSS och SoL med anledning av coronaepidemin.

[Till Autism och Aspergerförbundet](#)

[Autism och Aspergerförbundets information om corona](#)

### Funktionsrätt Sverige

Funktionsrätt Sverige har 46 medlemsförbund som organiserar många personer som tillhör grupper som riskerar att drabbas av svåra symtom vid insjuknande i covid-19. Många har också ett stort behov av sjukvårdens resurser, som inte är relaterade till corona. Besök även medlemsförbunden som har specifik information för medlemmar.

[Till Funktionsrätt Sveriges information om corona](#)

### Föräldralinjen

Föräldralinjen finns för dig som vill reflektera över din roll som förälder, är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Föräldralinjen drivs av Mind. Mind grundades 1931 och hette ursprungligen Sfph (Svenska föreningen för psykisk hälsa). Mind har sedan 1931 arbetat för psykiska hälsa.



### [Till föräldralinjen](#)

Telefon: 020 – 85 20 00, öppen vardagar mellan 10 – 15 samt på torsdagar mellan 19 – 21.

### **Informationsnummer Corona**

113 13 är Sveriges nationella informationsnummer. Hit kan du vända dig för att ge och få information om större olyckor och kriser. Hit kan du t ex vända dig om du har generella frågor kring coronaviruset som inte handlar om sjukdomssymptom. 113 13 har tagits fram på uppdrag av regeringen och är ett stöd för kommuner och andra ansvariga aktörer för att förmedla information till allmänheten vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. All information som lämnas ut på 113 13 är verifierad information, det vill säga att den är avstämd med till exempel kommunen där händelsen har ägt rum. Den verifierade informationen kommer, beroende på händelse, från kommuner, länsstyrelser, centrala myndigheter eller andra ansvariga aktörer.

### [Till SOS alarm 113 13](#)

### **Krisinformation.se**

Krisinformation.se är en webbplats som förmedlar information från myndigheter och andra ansvariga i samband med en kris eller allvarlig händelse. All information som publiceras på sajten är bekräftad information från myndigheter och andra ansvariga aktörer. Syftet med webbplatsen är att göra det lättare för allmänheten att hitta bekräftad information från svenska myndigheter genom att samla den på ett ställe och att minska risken för att felaktig information sprids. Krisinformation.se ska också stärka enskilda medborgares förutsättningar att fatta medvetna beslut i en kris. Krisinformation.se drivs av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, men webbplatsen är gemensam för alla myndigheter i Sverige.

<https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/handelser-och-storningar/20192/myndigheterna-om-det-nya-coronaviruset>

### **Riksförbundet för Social och Mental Hälsa**

Riksförbundet för Social och Mental hälsa är en medlemsorganisation där människor med erfarenhet av psykisk ohälsa och deras anhöriga arbetar tillsammans för att värna sina rättigheter i samhället. Målet är att människor med psykisk ohälsa ska kunna leva sina liv på samma villkor som alla andra. RSMH bildades 1967, är religiöst och partipolitiskt obundet och har ungefär 7 000 medlemmar.

[Till Riksförbundet för Social och Mental Hälsa](#)



### **Röda Korsets stödtelefon**

Röda korsets stödtelefon är till för allmänheten. Här får du som ringer in möjlighet att dela tankar och oro inför den situation som Sverige och världen befinner sig i på grund av coronautbrottet. Röda Korset är en civilsamhällesorganisation som finns i 192 länder med målet att mildra och förhindra mänskligt lidande. Röda Korset är Sveriges största humanitära organisation.

[Till Röda Korsets stödtelefon under coronakrisen](#)

Telefon: 0771 – 900 800, öppet måndag – fredag 12.00 – 16.00. Alla samtal är anonyma.

### **Självordslinjen**

Självordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller en närstående med sådana tankar. Självordslinjen drivs av civilsamhällesorganisationen Mind. Mind grundades 1931 och hette ursprungligen Sfph (Svenska föreningen för psykisk hälsa). Mind har sedan 1931 arbetat för psykiska hälsa.

[Till självordslinjen](#)

Telefon: 90 101, öppen mellan 06 – 24 varje dag.

### **Sluta-röka-linjen**

Sluta Röka-Linjen finns för dig som vill ha stöd när du slutar med tobak. Här kan du prata i telefon eller chatta om dina tobaksvanor. Även närstående som undrar hur de kan stötta någon är välkomna att ringa. Sluta-röka-linjen är ett komplement till vården och bistår med handledning och kunskapsspridning. Sluta-röka linjen ingår Stödlinjen i Stockholms läns sjukvårdsområdes förebyggande arbete på uppdrag av Socialdepartementet. Alla samtal är kostnadsfria och du kan vara anonym.

[Till Sluta-röka-linjen](#)

Telefon: 020 – 84 00 00

### **Spelberoendes förening**

Spelberoendes förening finns i Malmö, Helsingborg och Kristianstad och är ideella föreningar som jobbar med att hjälpa spelberoende och deras anhöriga. Metoden de använder är hjälp till självhjälp. Alla deras volontärer i föreningen är spelfria spelberoende eller anhöriga. De är partipolitiskt och religiöst obundna. Deras verksamhet är kostnadsfri och de värnar om besökarens anonymitet. För mer information se deras hemsidor.

[Till spelberoendes förening Malmö](#)

[Till spelberoendes förening Helsingborg](#)

[Till spelberoendes förening Kristianstad](#)



### **Spelpaus.se**

Spelpaus.se är en webbplats där du stänger av dig från ALLT spel som kräver registrering hos de spelbolag som har licens att bedriva spel om pengar i Sverige. En avstängning gäller *allt* spel online, i butik och på bana samt Vegas och Casino Cosmopol. Webbplatsen drivs av Spelinspektionens nationella självavstängningsregister.

[Till spelpaus](#)

### **Stödlinjen**

Stödlinjen är en nationell stödinsats för personer som spelar om pengar och deras anhöriga. Deras främsta uppgift är att ge råd och stöd till personer med spelproblem och deras anhöriga. De erbjuder hjälp genom motiverande samtal (MI), en samtalsmetod som bygger på empati och samarbete för att nå fram till personens egna idéer och lösningar.

Tillsammans med Alkohollinjen, Sluta-Röka- Linjen och alkoholhjalpen.se ingår Stödlinjen i Stockholms läns sjukvårdsområdes förebyggande arbete på uppdrag av Socialdepartementet.

[Till stödlinjen](#)

Man kan ringa eller chatta anonymt och de har öppet 9 – 21 alla helgfria vardagar.

### **Uppdrag Psykisk Hälsa**

Uppdrag Psykisk Hälsa är resultatet av en överenskommelse mellan regeringen och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR). Syftet med överenskommelsen om psykisk hälsa är att stimulera en förbättring och förstärkning i verksamheterna och bidra till ökad tillgänglighet och jämlikhet.

[Till Uppdrag Psykisk Hälsa](#)

[Här hittar du samlad information för personal inom kommuner och regioner som arbetar med psykisk hälsa i samband med covid-19](#)

### **Äldrelinjen**

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. Äldrelinjen drivs av Mind. Mind grundades 1931 och hette ursprungligen Sfph (Svenska föreningen för psykisk hälsa). Mind har sedan 1931 arbetat för psykiska hälsa.

[Till äldrelinjen](#)

Telefon: 020 – 22 22 33, öppen vardagar 8 – 19 och helger 10 – 16.





## Våld i nära relation

### ECPATs stödlinje för barn och unga

ECPATs stödlinje för barn och unga ger hjälp och råd om sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL för personer under 18 år. ECPAT Sverige är en barnrättsorganisation som arbetar mot sexuell exploatering av barn. De arbetar med opinionsbildning och påverkansarbete mot makthavare och samarbetar med myndigheter, företag och andra organisationer.

Telefon: 020 – 11 2 100, stödlinjen är öppen för samtal 9 – 16, måndag till fredag.

[Till ECPATs stödlinje för barn och unga](#)

### Killfrågor

På Killfrågor kan du chatta helt anonymt med någon som lyssnar, stöttar och peppar. Du kan bland annat ställa frågor om känslor, ensamhet och våld. Killfrågor är en stödchatt som drivs av organisationen **MÄN** och riktar sig till alla som definierar sig som ung kille mellan 10 – 20 år. Chatten grundades 2009 eftersom de stödverksamheter som fanns för unga hade svårt att nå personer som definierar sig som killar.

Chatten öppen 16 – 17 samt 19 – 21 (vardagar) samt på söndagar 19 – 21.

[Till Killfrågor](#)

### Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa och du kan höra av dig oavsett var du bor i Sverige. Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid på uppdrag av regeringen.

[Till kvinnofridslinjen](#)

Telefon: 020 – 50 50 50 Ditt samtal kostar ingenting och syns inte på telefonräkningen. Tolk finns att tillgå. Stödtelefonen är öppen dygnet runt.

### Kärleken är fri

Kärleken är fri är en stödchatt för unga som är utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. Du kan fråga om allt kring hedersrelaterat förtryck och våld, begränsningar, rättigheter, kärlek, tvångsäktenskap, och könsstympning.

Chatten är öppen måndag till fredag 12 – 15 och måndag – torsdag har telefonen även öppet kvällstid mellan 19 – 21.

[Till Kärleken är fri](#)



### **Roks**

Roks, Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige, arbetar för att män ska sluta slå eller skrämja kvinnor, tjejer och barn. Jourerna kan erbjuda stöd och rådgivning, till exempel via chatt eller telefon. Flera jourer har också skyddat boende. Genom Roks hemsida hittar du kvinno- och tjejjourer nära dig.

[Till Roks](#)

### **Socialtjänsten**

Socialtjänsten har ett särskilt ansvar för att erbjuda stöd till personer som utsatts för våld, både barn och vuxna. Det kan till exempel röra sig om samtalsstöd, rådgivning och skyddsinsatser. Flera kommuner erbjuder också insatser till den som utövar våld. Vänd dig till socialtjänsten i din kommun för att få mer information om vilket stöd som finns.

### **Telefonlinjen Välj att sluta**

Telefonlinje för dig som riskerar att skada den du älskar. Samtalet är gratis, anonymt och syns inte på telefonräkningen. Bakom hjälplinjen står Länsstyrelsen i Stockholm. Länsstyrelsen i Skåne samt Manscentrum i Stockholm.

[Till Välj att sluta](#)

Telefon: 020 – 555 666

### **Tjejjouren.se**

Tjejjouren.se samlar tjej, trans- och ungdomsjouren från hela landet dit du kan vända dig om du vill ha någon att prata med. Du kan höra av dig via chatt, mail eller telefon till en jour på din ort eller välj en långt bort. Det går att vara helt anonym och du hittar kontaktuppgifter och mer information på deras webbplats.

[Till tjejjouren.se](#)

### **Unga relationer**

På unga relationer finns 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. Unga relationer drivs av [Stiftelsen 1000 Möjligheter](#) som sedan 2010 mött unga utsatta för våld både online och på deras mottagning.

[Till Unga relationer](#)

Chatt öppen varje kväll 20 – 22.



Lännsstyrelsen  
Skåne

### **Unizon**

Unizon samlar över 140 kvinnojourer, tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Jourerna kan erbjuda stöd och rådgivning, till exempel via chatt eller telefon. Flera jourer har också skyddat boende.

[Till Unizon](#)

Använd gärna deras hemsida för att hitta närmaste jour.

[Här hittar du kontaktuppgifter till tjej- och kvinnojourer runt hela landet](#)