



HJÄLP TILL HJÄLP

– NÄR HEMMET ÄR
EN OTRYGG PLATS

Den situation som just nu råder där flera av oss arbetar hemma, studerar på distans eller kanske till och med sitter i karantän kan innebära mer tid till trevlig samvaro med nära och kära. Men så är det inte för alla. För en del är hemmet en otrygg och hotfull plats.

Skolplikten är en skyddsfaktor, särskilt för utsatta barn och unga. Skolan är för många en fristad, en plats där de träffar vuxna, andra utanför familjen och kanske den enda plats där de får ett mål mat.

Oavsett om det rör sig om missbruk, psykisk sjukdom eller att leva med våld och kontroll i hemmet så spelar varje tryggt vuxen en viktig roll.

En grupp som är särskilt sårbar är de barn och unga som lever i en hederskontext eller med våld i familjen. **Våldet upphör inte för att vi lever i ett pandemiutbrott.**

Vi behöver nu mer än någonsin ta ett gemensamt ansvar för att stötta och upptäcka utsatta barn och unga.

- **Håll kontakten!** Även vid fysisk isolering behöver vi ha daglig kontakt med de barn som är i våra verksamheter för att märka av förändringar i mående och kunna fånga upp särskilda behov. Var kreativ med alternativa kontaktvägar (exempelvis Instagram, Snapchat, WhatsApp, Messenger).
- **Våga fråga!** Öppna upp och bjud in till samtal om även de svårare frågorna. Du kanske inte får svar direkt, men du visar att du ser och är beredd att hjälpa till om det behövs.
- **Gör orosanmälan!** Om du känner oro för att ett barn far illa ska du ringa socialtjänsten och berätta.

STÖDLINJER ATT SPRIDA TILL BARN OCH UNGA

BRIS

Chatt, telefon, mejl och forum för barn.

www.bris.se

Telefon: 116 111

TRIS

Känner du dig begränsad av din familj eller släkt? Utsätts du för hot och våld när du försöker göra dina egna val? Riskerar du att giftas bort?

www.tris.se/jourverksamhet

Telefon: 0774-40 66 00

GAPF

För dig som lever med hedersrelaterat våld och förtryck.

www.gapf.se/chatta-med-oss

E-post: stodjour@gapf.se

Telefon dagtid: 08-711 60 32

Telefon övrig tid: 070-000 93 28

Killfrågor.se

Stödchatt för killar.

Tjejjouren.se

Webbplats och stöd för tjejer.

Frågelådan: www.tjejjouren.se/frageladan

Trygga barnen

Chattforum för barn och unga som har en förälder med ett missbruk, beroende eller psykisk ohälsa

Snapchat: tryggabarnen

www.tryggabarnen.org/om-chatten

Telefon: 070-47 77 910

UMO.se

Webbplats för unga om relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, din vardag vid spridningen av Coronaviruset och mycket annat. Listar kontakter till alla kommuners ungdomsmottagningar.

www.umo.se www.youmo.se (fler språk)

Samlade listor till nationell hjälp och stöd

Stöd via telefon, mejl och chatt om våld, alkohol, problem i familjen, att må dåligt eller annan utsatthet.

www.valdsfrivardag.se/nationella-hjalp-och-stodlinjer

www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta

I Kronoberg finns också:

Ungdomsjouren Animo

Chatt och mejlstöd.

www.tjejjouren.se/Animo

E-post: ungdomsjourenanimo@hotmail.com

Familjefrid Kronoberg

För våldsutsatta (barn från 4 år och uppåt) och våldsutövare

E-post: familjefrid@vaxjo.se

Telefon: 0470-79 60 47

Du kan alltid kontakta **Socialtjänsten** eller **Ungdomsmottagningen** i din hemkommun.

FÖR DIG SOM ÄR YRKESVERKSAM OCH BEHÖVER RÅD OCH STÖD

NATIONELLT STÖD

BRIS

Stöd för vuxna om barn.

www.bris.se

Vuxentelefon om barn: 077-150 50 50

Stödlinje för idrottsledare: 077-440 00 42

Kvinnofridslinjen

www.kvinnofridslinjen.se

Telefon: 020-50 50 50

Kunskapsguiden

En plattform för dig som arbetar med hälsa, vård och omsorg.

www.kunskapsguiden.se/barn-och-unga/Teman/Barn-som-anhoriga/Sidor/Stodinsatser.aspx

Nationellt centrum för kvinnofrid

Metod- och kompetensstöd för kommunernas och socialtjänstens arbete med mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer.

www.nck.uu.se/kunskapsbanken/webb-stod-for-kommuner

Nationella kompetensteamet mot Hedersrelaterat våld och förtryck

www.hedersfortryck.se

Telefon: 010-223 57 60

STÖD I KRONOBERGS LÄN

Barnahus i Kronobergs län

Telefon: 0470-79 60 02

Resurscentrum Heder Kronoberg

En mobil stödverksamhet för dig som i ditt jobb möter personer utsatta för eller som riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck eller annat våld av närstående.

E-post: resurscentrum@vaxjo.se

Telefon: 0470-430 40

Kvinnofrid i Kronobergs län: Vart kan jag vända mig? Kontakt till exempelvis länets socialtjänster, Kvinnojouren, Ungdomsmottagningar och akut-psykiatri.

[Myndigheter och organisationer i länet som kan ge hjälp och stöd](#)

FÖR MER INFORMATION

Länsstyrelsen i Kronobergs län

Telefon växel: 010-223 70 00.

E-post: kronoberg@lansstyrelsen.se

