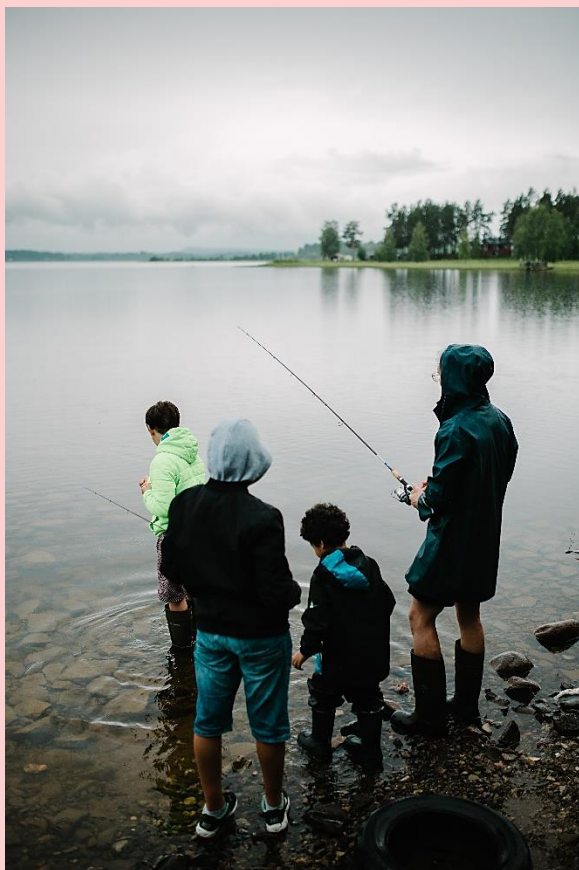


Vart kan jag vända mig?



Fotograf: Johan Seger

Information till
dig som är
barn eller
ungdom om
vart du kan
vända dig

DINA RÄTTIGHETER OM DU ÄR UNDER 18 ÅR

Kommunen har ansvar för att hjälpa och stödja alla barn som finns i kommunen. Detta ansvar gäller oavsett anledningen till att barnet är där. FN:s Barnkonvention är tydlig. Alla barn har samma rättigheter. Det betyder att ett barn utan uppehållstillstånd har samma rättigheter som ett barn med uppehållstillstånd. Det innebär också att "papperslösa" barn har rätt till sjukvård och skola precis som andra barn i Sverige. Barn har även rätt till stöd av kommunens socialtjänst.

DET FINNS MÅNGA STÄLLEN ATT VÄNDA DIG TILL

Det finns många ställen du kan vända dig till om du mår dåligt, är orolig; inte har det bra hemma eller i skolan eller om du bara vill prata med någon. Det finns vuxna runt omkring dig som vill att du ska må bra och vill hjälpa dig om de kan, även om det kanske inte alltid känns så.



Hej

Här nedan kommer information både om vuxna vars jobb det är att försöka se till att du har det bra. Men också om olika ställen på internet där du kan få mer information, råd och stöd. På många sidor kan du vara anonym. På flera finns en knapp så att du direkt kan lämna sidan och i stället visas en blank Google söksida.

Lämna sidan 

OBS: Om du mår akut dåligt eller är utsatt för våld och hot ring direkt 112.

Kvinnofridslinjen ger stöd dygnet runt via telefon **020-505050**.

Självmondslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. De har öppet dygnet runt, varje dag och nås på telefon **90101** och chatt [chat.mind.se](https://www.chat.mind.se). Vid akut självmordsrisk ringa **112**.

OROSANMÄLAN – VAD ÄR DET?



Alla som vet eller tror att ett barn eller en ungdom inte har det bra hemma kan anmäla det till socialtjänsten. För att göra en anmälan räcker det med att man misstänker eller är orolig för att någon inte har det bra hemma – man behöver alltså inte ha några bevis för att göra en anmälan. De som träffar barn och ungdomar i sitt arbete är skyldiga att genast anmäla till socialtjänsten om de får veta eller tror att någon inte har det bra hemma.

När socialtjänsten får in en anmälan om att någon under 18 år inte har det bra hemma måste de ta reda på mer om hur barnet har det. De starta en utredning så de kan komma fram till vilken hjälp barnet behöver.

Om du själv, eller någon du känner, mår dåligt och inte får hjälp hemma, kan du kontakta socialtjänsten.

När någon gör en orosanmälan tar socialtjänsten emot den och läser eller lyssnar på vad anmälaren är orolig för. Nästa steg för socialtjänsten är att bestämma om oron är så allvarlig att de måste skydda barnet akut. Så kan det vara till exempel om anmälan innehåller information om att det finns våld hemma.

Men i de allra flesta fallen får barn och föräldrar hjälp av socialtjänsten utan att barnet behöver flytta. Ibland finns det situationer när det inte är bäst för barnet att bo kvar hemma. Då kan socialtjänsten föreslå att barnet bor någon annanstans en tid. Under den tiden kan föräldrarna få hjälp av socialtjänsten för att det ska bli bättre hemma.

Om föräldrarna och socialtjänsten inte kan komma överens om att barnet ska flytta, kan socialtjänsten tillsammans med en domstol ibland bestämma det ändå. Men bara om de tror att barnet kan skadas av att bo kvar hemma.



Här hittar du mer information på svenska, engelska eller arabiska: kollpasoc.se/vanliga-fragor-om-soc

Om du har det dåligt i skolan



Om du har det dåligt i skolan är det viktigt att du berättar det för en vuxen du litar på.

Lärare eller mentor

Du kan alltid prata med din lärare eller mentor om hur du har det. Ofta är det läraren eller mentorn som är den vuxna som du känner bäst på skolan, och därför kan det kännas tryggast att prata med hen. Det kan hända att de måste ta hjälp av andra vuxna för att du ska få den bästa hjälpen.

Elevhälsan / skolhälsovården

Där finns det ofta en skolsjuksköterska vars jobb det är att se till att alla barn på skolan mår fysiskt bra och att de utveckla. Du kan också prata med skolsköterskan om hur du mår på insidan. Det finns också ofta en kurator vars jobb är att se till att alla barn på skolan har det bra. På de flesta skolor är det bara att knacka på hos dem och säga att du vill prata. Ibland finns det också en psykolog och läkare som också är vana att prata med barn. På skolans hemsida kan du hitta telefonnummer.

Rektorn

Rektorns jobb är att se till att alla på skolan har det bra och att både barn och vuxna trivs. Om du inte mår bra i skolan kan du vända dig till rektorn.

OM DU MÅR DÅLIGT ELLER INTE HAR DET BRA



Socialtjänsten

Deras jobb är att hjälpa barn, unga och familjer som inte har det bra hemma. Det kan vara att du är orolig, rädd eller att vuxna hemma slåss, hotar, bråkar eller inte tar hand om dig på det sätt du behöver. På kollpasoc.se kan du läsa mer om vad socialtjänsten kan hjälpa till med och hur du hittar socialtjänsten i din kommun.



1177
VÅRDGUIDEN

1177 Vårdguiden

På Sveriges sjukvårdsupplysning kan du få svar på många frågor som har att göra med hur en mår i kroppen och i knoppen. Du hittar dem på 1177.se Om du inte mår bra och undrar vad du ska göra kan du ringa **1177** dygnet runt.



BUP/ Första linjen

BUP betyder Barn- och Ungdomspsykiatri. Om du mår dåligt inombords, om du har mycket oro eller jobbiga tankar kan du få hjälp av de som jobbar på BUP. Du kan ringa **020-51 20 20**, öppet vardagar kl. 8.00-16.30. Du kan också chatta anonymt med BUP om du behöver prata med någon vuxen om hur du mår. Chatten är öppen på tisdagar och torsdagar kl. 13–16 och du hittar den här:

vard.skane.se/psykiatri-skane/ditt-besok-hos-oss/barn-och-ungdomspsykiatri-bup/kontakta-bup/bup-chatt



BUP Skåne online – råd till dig under 18 år

Alla mår dåligt ibland och kan kännas på olika sätt och bero på många olika saker. Här hittar du fakta, självhjälp och tips på vad du kan göra för att ta hand om dig själv och din psykiska hälsa. Du hittar den här:

vard.skane.se/psykiatri-skane/bup-for-dig-under-18-ar/tips-och-rad-till-dig-under-18-ar



ALLT OM DIN RÄTTIGHETER VID BROTT

Brottsoffermyndigheten - Jag vill veta mer

Barn och unga som har varit med om brott har rätt att få information. Här finns information om vad som är brottsligt, hur du kan känna om du varit med om brott, var du kan få hjälp, vad som händer om en anmäler eller om det blir rättegång. Informationen är anpassad utifrån hur gammal du är. Du hittar den här: jagvillveta.se

Kriscentrum Malmö - för barn och ungdomar

Det finns mycket hjälp att få om du eller någon i din närhet är, eller har varit, utsatt för våld. Även de som utsätter andra kan få stöd och behandling. Du når dem genom att ringa: **040 34 69 00** dygnet runt. Besöksadress: Drottninggatan 18, Malmö. Mer information hittar du här: malmo.se/kriscentrum



Kriscentrum Mellersta Skåne

En samtalsmottagning för barn och vuxna i **Burlöv, Eslöv, Höör, Kävlinge, Lomma, Lund** och **Staffanstorp**, som arbetar mot våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck. Alla är välkomna, oavsett kön, könsidentitet eller sexuell läggning. Ring **046-359 50 71**, måndag-fredag kl. 11–12, skicka sms **0734-32 58 42**. Mer information på: lund.se/omsorg--hjalp/vald-och-hot/kriscentrum-mellersta-skane



Kriscentrum Kristianstad

Erbjuder barn och ungdomar som bor i **Kristianstad, Bromölla, Osby** och **Östra Göinge** som utsatts för och/eller upplevt våld i nära relation stöd och hjälp. Telefon **044-13 50 40**. Besöksadress: Västra storgatan 4, Kristianstad. Mer information hittar du på: kristianstad.se/sv/omsorg-och-hjalp/missbruk/samtalskontakt-och-anhorigstod/kriscentrum

Resursteam heder Malmö – stöd från 13 år

Lever du eller någon du känner med hedersproblematik? Du kanske behöver prata om hur du har det, hur du skulle vilja ha det eller få reda på vilket stöd och hjälp du kan få. Du som är barn från 13 år kan få stöd. Ni kan träffas på en plats där du känner dig trygg men det finns även möjlighet att träffas i deras lokaler. Alla är välkomna oavsett vem du

är! Är du yngre än 13 år kan du till exempel vända dig till en skolpersonal som du litar på, och då kan den personen höra av sig till teamet. All kontakt är kostnadsfri, frivillig och du får vara anonym. Du når dem dygnet runt på telefon **0723 712249**. Det går också bra att mejla till resursteam.heder@malmo.se.



Våld i nära relation – Helsingborg

Om du blir utsatt för våld och övergrepp; bevittnar våld hemma eller har svårt att hantera din ilska och aggression kan du kontakta kommunens familjevårdsgroup, telefon **042-10 32 00**. Mer information hittar du här:

helsingborg.se/omsorg-och-stod/vald-i-nara-relationer



Ungdomsmottagningen

Här kan du få hjälp med frågor om sex och kroppen, men också om du mår dåligt och behöver någon att prata med. Du kan alltid ha kontakt med någon utan att berätta för din vårdnadshavare. På umo.se finns mer information om vad Ungdomsmottagningen kan hjälpa till med. Där kan du också hitta din närmaste Ungdomsmottagning.



UM Skåne online

Ungdomsmottagning på nätet för dig som är 12 – 22 år och bor i Skåne. Här kan du träffa kurator, sjuksköterska eller barnmorska via videosamtal direkt i drop in. Ingen fråga är för liten eller oviktig. Du kan prata om hur du mår, ställa frågor om kropp, sex och relationer, skaffa preventivmedel och mycket mer. Du behöver ett mobilt BankID eller Freja eID+ för att använda tjänsten. Besöket är kostnadsfritt och de har tystnadsplikt. Mer information hittar du här:

se.visibacare.com/region-skane

Anonymt stöd för barn och unga

Ibland är det skönt att få prata med en vuxen utan att säga vem en är. Det finns många olika ställen som kan hjälpa via telefon, chatt, mail och IRL. Nedan hittar du några och efter Bris står de i bokstavsordning.

BRIS Bris – Barnens Rätt i Samhället

Bris jobbar för ett samhälle där alla barn känner till sina rättigheter och har möjlighet att tillgodogöra sig dem. De ger stöd till barn på Brismottagningar, via telefon, chatt, mejl och i grupp. Du kan ringa, mejla eller chatta med dem om du: mår dåligt på insidan; råkar illa ut hemma eller i skolan; är orolig för dig själv eller andra i din närhet. Ring **116 111** för att få prata med en kurator om det du funderar på eller behöver hjälp med. Telefonen är alltid öppen - även på natten. Du kan också chatta med en kurator eller sms eller mejla. Du kan vara anonym och chatten är alltid öppen - även på natten. Länkar till chatten, sms samt och mejlen finns här: bris.se/for-barn-och-unga/prata-med-oss. Mer information se bris.se/arabiska: bris.se/arabiska



Beo – Barn- och elevombudet

Alla har rätt att vara trygga i skolan. Här kan du få information om du till exempel blir kränkt eller mobbad, och inte får tillräcklig hjälp från din skola. Du kan mejla: beo@skolinspektionen.se. Läs mer på: beo.skolinspektionen.se/for-barn-och-elever



BOUJT

Barn- och Ungdomsjour på teckenspråk. Här kan du som är döv eller hörselskadad chatta med en syssnare måndagar och torsdagar kl. 18.30 till 20.30. Du väljer mellan text- och videosamtal: boujt.se. Du kan också kontakta dem här boujt.se/fa-stod via video eller textchat, frågelådan eller skicka ett mail till på fraga@boujt.se



Brottsofferjouren

Du kan få gratis stöd om du blivit utsatt för ett brott, blivit vittne eller är anhörig – du behöver inte ha polisanmält. Du kan ringa **116 006** måndag-fredag kl. 09.00-19.00 och helger 09–16, lunchstängt kl. 12-13. Du kan också mejla fraga@boj.se, få stöd på ditt eget språk - [brottsofferjouren.se/ brottsofferstod/stod-pa-eget-sprak](https://brottsofferjouren.se/brottsofferstod/stod-pa-eget-sprak) - eller själv ta kontakt direkt med Brottsofferjouren där du bor: brottsofferjouren.se/om-oss/kontakt/hitta-en-brottsofferjour.



Buff – Barn och ungdom med familjemedlem i fängelse

Finns för dig som har en förälder eller familjemedlem i fängelse, häkte eller frivården. Hos dem möter du trygga vuxna som vet hur det är att ha en förälder eller ett syskon i fängelse, häkte eller frivård. De finns tillgängliga i hela landet via telefon, digitalt möte och chatt. Du kan vända dig till närmaste lokalkontor och boka *stödsamtal* med deras erfarna familjestödjare, kontaktinformation för Skåne finns här: buff.se/skane. Du kan chatta med dem tisdag, torsdag och söndag: kl.19-21 - buff.se/chat. Om chatten är stängd, eller om du hamnar i kö, kan du testa att ringa deras *stödlinje* **020–200 330** alla vardagar kl. 09-17, kvällsöppet söndagar kl. 19-21. Du kan också maila dem på chatt@buff.se. Mer information finns här: buff.se



Dags att prata om sexuella övergrepp mot barn

Här finns information för dig som är barn om vad ett sexuellt övergrepp är; hur vanligt det är; att det aldrig är ditt fel, vem kan utsättas och vem utsätter samt annan viktig information:

dagsattprataom.se/overgrepp/overgrepp-under-18



ECPAT

Ditt ECPAT är en plats för alla under 18 år. Du kan få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL samt hjälp med att ta ner nakenbilder som spridits på nätet. Du kan chatta eller ringa gratis till deras stödlinje **020–112 100**. Du är anonym. Öppettiderna är: måndag - torsdag kl. 17-22 och fredag kl. 15-20. Du hittar dem här: dittecpat.se. På *Snabbhjälp* kan du snabbt få svar på dina frågor om nudes, sexuella övergrepp, sexuella kränkningar och hot: dittecpat.se/snabbhjalpen

ELLENCENTRET

Ellencentret

Har en stödchatt och information för dig mellan 15–25 år med erfarenhet av sex mot ersättning och sex som självskadebeteende ("sugar dating") eller blir såld av andra. De ger hjälp och stöd gratis och du kan vara anonym. Chatten är öppen måndagar kl. 13–15 och torsdagar kl. 17-19: ellencentret.se/chatt



Friends

Jobbar mot mobbning i skolor och på nätet. Om du har varit utsatt för mobbning; råkat ut för taskiga kommentarer, knuffar; känt dig ensam och utanför eller om du själv varit taskig mot någon annan finns det både kunskap och stöd om mobbning, kränkningar och trakasserier på friends.se/kunskap-och-stod/barn-och-unga. Du kan också kontakta Friends råd och stöd för barn och unga med alla dina frågor om mobbning, ensamhet, rasism, skolans ansvar med mera. Du kan kontakta Friends genom telefon måndag – fredag kl. 9-12 på **08-545 519 90**, mejl radgivning@friends.se, de svarar måndag - fredag kl. 9-16 eller formulär: friends.se/kunskapsbanken/barn-och-unga/fraga-friends/stall-en-fraga

Frisk och fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Om du har en ätstörning eller har jobbiga tankar kring kropp, mat eller träning kan du få stöd genom att ringa *Ätstörningslinjen* **020- 20 80 18** måndag kl. 10-11 & 19–20; tisdag kl. 13-14 & 19-20; onsdag kl. 13-15 & 19-20; torsdag kl. 19-20; fredag kl. 10-11. *Närståendelinje* vänder sig till dig som närstående och behöver stöd, du kan ringa **0200-125 085** måndag och tisdag kl.19-20; onsdag kl. 16-17 & 19-20; torsdag kl. 9-11 & 19-20. Du kan också chatta på friskfri.se/fa-stod/chatt. Mer information hittar du här: friskfri.se/fa-stod



Föreningen tillsammans

Finns för dig som är mellan 12–30 år och har erfarenhet av sexuellt våld, är anhörig eller vän till någon som blivit utsatt. Deras stöd är gratis och de har tystnadslöfte. Stödtelefonen **073 983 36 28** är öppen på tisdagar och onsdagar mellan klockan 14–16. Du kan också skicka ett SMS till stödtelefon ifall du vill boka in ett telefonsamtal. Mer info: foreningentillsammans.se/vart-stod



Hobs stödlinje, Hälsa oberoende av storlek

Här kan du få stöd om du är överviktig och behöver prata med någon. Du kan ringa **020-20 80 10** söndagar kl. 18-20. Du kan också chatt och stödchatten finns på alla sidor på hobs.se. När chatten är öppen visas en röd pratbubbla i det nedre högra hörnet, klicka på ikonen och börja chatta. Öppet måndag-fredag kl. 11-13 samt måndag och torsdag kl. 18-20. Om du vill ha stöd utanför chattens öppettider maila stod@hobs.se, de svarar inom tre arbetsdagar.



IVO:s barn- och ungdomslinjen

Här kan du som är under 21 fråga om dina rättigheter när det gäller socialtjänsten och sjukvården eller berätta om något funkar dåligt. Du som har kontakt med socialtjänst eller sjukvård, eller bor på elevhem, har rätt att kontakta IVO för att få information om dina rättigheter. Samtalet är gratis, anonymt och syns inte på telefonräkningen. Behöver du tolk så ordnar de det. Telefon: **020-120 06 06** (öppen vardagar kl. 9–17, övrig tid kan du lämna ett meddelande); e-post: beratta@ivo.se



Jourhavande kompis



Jourhavande kompis är en stödchatt för unga av unga. Det är en anonym stödchatt för dig upp till 25 år. De som bemannar chatten är inga psykologer eller experter, bara unga som finns för dig när du behöver prata! Oavsett vem du är eller var du befinner dig kan du chatta med dem. Du är anonym och de som svarar i chatten är också det. Öppettider: måndag-torsdag kl. 18-21 och lördag-söndag kl. 14-17. Du hittar chatten på rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis. När den är öppen hittar du en röd ruta i nedre högra hörnet och du väljer först språk i en ruta sedan är det bara att starta chatten, 15 minuter innan stängning tas rutan bort.



Jourhavande medmänniska

Chatten finns till för dig som behöver någon som lyssnar. Du kan ta upp dina problem och få stöd. Du kan tala om allt. Den är anonym från båda sidor. Du är trygg och det du berättar stannar där. De som svarar har tystnadsplikt. Öppen kl. 21-24 söndag, måndag och tisdag: jourhavande-medmanniska.se/chatt. Du kan också ringa **08 702 16 80**, alla dagar kl. 21-06.

Jourhavande präst

Om du behöver akut samtals- och krisstöd kan du ringa **112** alla dagar kl. 21-06 och fråga efter Jourhavande präst eller chatta alla dagar kl. 20-24 - svenskakyrkan.se/jourhavandeprast/chatta. De har absolut tystnadsplikt, det som sägs stannar mellan er. Du behöver inte vara kristen för att ringa dit eller chatta med dem.



Kyrkans SOS

Om du vill prata med en medmänniska, lyssnar de på dig. SOS-telefonen **0771 800 650** är öppen vardagar kl. 13-21, lördag, söndag och helgdag kl. 16-21. Mer information hittar du här: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/sos-telefonen. Du kan också skriva till SOS-brevlådan: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/sos-brevladan

Lifeline

Lifeline

En kristen jourlinje där du kan prata om dina tankar, känslor och funderingar om livet med en medmänniska som lyssnar. De som svarar har fått utbildning i samtalsstöd. Du kan vara anonym, de har tystnadsplikt. Du kan ringa **010-498 10 10** fredag, lördag och söndag kl. 21 – 06 eller maila kontakt@ringlifeline.nu. Mer information hittar du här: ringlifeline.nu

Linnamottagningen

En öppen mottagning för både tjejer och killar 13–25 år som är utsatta för kontroll, begränsningar, hot eller våld av familj eller släkt. Här kan du få information om dina rättigheter och vilken hjälp som finns att få. Du kan vara anonym och det är gratis. Jourtelefon **020 40 70 40** Mer info finns på: kvinnonet.net/har-far-du-hjalp/for-dig-som-ar-ung-linnamottagningen



Livslinjen, Mind

Om du är mellan 16 och 25 år och vill chatta med en vuxen kan du kontakta Livslinjen. De lyssnar på dig och du kan prata om det mesta, dina känslor, tankar och när livet känns jobbigt. Chatten är öppen söndag–torsdag 19–24. De som svarar är frivilliga äldre än 23 år, som fått en grundutbildning i medmänskligt stöd. Chatten samt mer information finns här: mind.se/hitta-hjalp/livslinjen



Maskrosbarn

Du som är mellan 13–19 år kan chatta med vuxna om hur det är att leva med en förälder som inte mår bra. *Chatten* är öppen måndag – torsdag samt söndagar kl. 20-22 - maskrosbarn.org/aktiviteter-stod/for-ungdomar/chatt

Du kan även få *stödsamtal* med en kurator som själv haft en tuff uppväxttid. I Malmö, Göteborg och Stockholm kan ni träffas fysiskt, bor du i andra delar av landet via telefon eller videosamtal. Samtalen är gratis, din vårdnadshavare behöver inte godkänna att du kontaktar dem: maskrosbarn.org/aktiviteter-stod/for-ungdomar/digital-kurator. Om du har frågor innan du känner dig redo att boka tid, kan du mejla sahar@maskrosbarn.org eller sms:a/ring **076-721 02 73**. Mer information finns här: maskrosbarn.org/aktiviteter-stod



Novahuset

Erbjuder stöd och rådgivning till dig som har blivit utsatt för någon form av sexuellt våld, oavsett om övergreppet har skett online eller offline. De erbjuder stöd genom en *chatt*, tisdag, torsdag och söndag kl. 19-21 samt *mailjour* novahuset.com/stod/chatt-mail. Mer information hittar du här: novahuset.com/stod

Nära Cancer

Här kan du som är ung ställa frågor och få stöd om du står nära någon som har cancer. Här hittar du information om de olika sätten att hitta någon att prata med:

naracancer.se/prata-med-nagon



Nätvandrarchatten, Kyrkans SOS

Du som är mellan 12 och 25 får prata om precis vad du behöver och vill antingen du bara vill småprata med någon trygg vuxen, eller vill prata om något som känns svårt och jobbigt. Det spelar det ingen roll vilket kön du identifierar dig som, vilken religion eller tro du känner dig hemma i, eller om du inte tror på något eller någon alls. Chatten kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten är öppen måndag, onsdag, söndag kl. 19-22.



Preventell – Hjälp linjen vid önskad sexualitet

En nationell hjälplinje för dig som känner att du tappat kontrollen över din sexualitet, är orolig för tankar och handlingar, eller rädd att göra dig själv eller andra illa. Du kan prata anonymt med någon som har erfarenhet av frågor och som kan ge dig stöd och råd samt hjälpa dig vidare. Även du som är anhörig eller bara har frågor om sexuell problembeteende, kan ringa **020 66 77 88** vardagar kl. 12-15. Mer information hittar du här: preventell.se



Regnbågslinjen, Kyrkans SOS

Regnbågslinjen är en samtalsjour via telefon och digitala brev som riktar sig till dig som definierar dig inom HBTQI-spektrumet, till anhöriga, närstående och allierade till HBTQI-personer. Volontärerna som svarar är HBTQI-personer som är utvalda och utbildade för att möta dig där du befinner dig. Det är ingen rådgivning eller terapi utan avlastande och stödjande samtal med en medmänniska -

alla kommer att bli bemötta med förståelse och respekt för den egna individen. *Regnbågslinjen telefon* är öppen tisdag och torsdag kl. 18–21, ring **0770 55 00 10**. Du kan också skriva till *Regnbågslinjen Brev* kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen-brev de svarar så snart de kan, senast inom 72 timmar. Mer information hittar du här: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen

RFSL Stödmottagning

Här kan du som är hbtqi-person och har utsatts för trakasserier, hot eller våld få stöd och råd. Även anhöriga till hbtqi-personer som har blivit utsatt kan höra av sig. Du kan ringa **020-34 13 16** (det är gratis) torsdagar kl. 9-12, då kommer du direkt till en kurator. Du kan maila stod@rfsl.se. Mer information hittar du på: rfsl.se/verksamhet/stod/stodmottagning

Rädda Barnen

Rädda Barnen jobbar med barns rättigheter i Sverige och på många ställen i världen. Här har de samlat råd och tips till dig som är barn eller ung om vart du kan vända dig om du behöver hjälp samt om verksamheter du kan nå via nätet eller telefon: raddabarnen.se/rad-och-kunskap/barn-och-unga. Exempel på verksamheter är: *Kärleken är fri* - jobbar med att förebygga hedersrelaterat våld och förtryck: raddabarnen.se/rad-och-kunskap/karleken-ar-fri. *Safe Place* är en app som hjälper dig att möta svåra känslor genom enkla övningar som kan göra det lättare att komma till ro och må bättre. Den är gratis och anonym, du hittar den där du brukar ladda ner appar - ser ut så här →





Safeselfie

En sajt som handlar om sexuella bilder och filmer på internet. Ingen har rätt att dela med sig av bilder och filmer på dig på nätet mot din vilja - vare sig du har tagit bilderna själv eller om du har blivit fotograferad i smyg. Här kan du läsa om varför det är lätt att lockas att lägga ut nakenbilder på sig själv och hur du anmäler om en bild eller film har spridits utom kontroll: safeselfie.se/safeselfie/utsatt. Om du är orolig för en kompis som mår dåligt och det handlar om nakenbilder på internet, kan du läsa vad du kan göra för att stötta din kompis. safeselfie.se/safeselfie/kompis



Shedo

Här kan du få stöd om du har ätstörningar, har annat självskadebeteende eller är närstående. Du kan chatta måndag-torsdag och lördag-söndag kl. 20-22: sjalvskadechatten.shedo.se eller kontakta deras jourmail.shedo.se



Självmordslinjen, Mind

Här kan du få hjälp om du eller någon du känner tänker på självmord. Du kan ringa **90 101** eller chatta: mind.se/chatt mer information se mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen

Storasyster

Erbjuder stöd till dig från 13 år oavsett könsidentitet, som blivit utsatt för våldtäkt eller sexuella övergrepp och vill ha någon att prata med. De har flera stödfunktioner, du kan vara anonym om du vill. Chatta storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp öppen måndag – torsdag och söndag kl. 20-22, fredag – lördag kl. 14-16. *Onlinesyster* om du vill få en stödkontakt över en längre tidsperiod över chatt/mejl eller video storasyster.org/onlinesyster/#onlinesyster.

Mejljour för dig som vill ha stöd eller rådgivning till följd av sexuella övergrepp eller är anhörig till någon som blivit utsatt storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/maila-oss. *Samtalsgrupper* för dig som utsatts och för föräldrar till utsatta där du kan möta andra med liknande erfarenheter storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/samtalsgrupp. *Juridiskt stöd* du kan få svar på dina frågor du som brottsoffer har samt kostnadsfri rådgivning storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/juridiskt-stod. *Medföljning* till polis, vård- eller behandlingsinstanser storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/medfoljning

Stödlinjen

Stödlinjen

Erbjuder råd och stöd om du är orolig för ditt eget eller en anhörigs spelande om pengar. Du kan ringa **020-81 91 00** måndag 9–19, tisdag - onsdag 9–17, torsdag 11–19, fredag 9–15 eller *chatta* måndag kl. 9–18:45; tisdag: 9–16:45; onsdag: 9–16:45; torsdag: 11–18:45; fredag: 9–14:45 stodlinjen.se

Tilia

Är en ideell organisation för ungas psykiska hälsa. Du kan chatta med dem varje kväll kl. 21-22.30 teamtilia.se/chatt eller maila stod@teamtilia.se, de svarar dig senast inom en vecka. Alla deras frivilliga har erfarenhet av psykisk ohälsa, egen eller som anhörig och tillsammans hanterar de ämnen som ångest, oro och stress. Du kan vara anonym. Mer information hittar du här: teamtilia.se/fa-stod



TRIS – Tjejers rätt i samhället

De arbetar aktivt mot hedersrelaterat våld och förtryck och vänder sig till barn och unga som utsätts för, eller riskerar att utsättas för, hedersrelaterat förtryck och våld. Även pojkar och unga män är välkomna och de har en särskild kompetens i att möta ungdomar som har en intellektuell funktionsnedsättning. Du kan få råd och stöd genom deras *nationella jourtelefon 010 255 9191* vardagar kl. 10-16. Mer information hittar du på: tris.se/jourverksamhet



Trygga Barnen

Stöttar barn och unga som lever i, eller har växt upp i, en familj där någon har problem med missbruk. Du kan chatta med dem via *Snapchat* onsdag, fredag, lördag och söndag kl. 19-23. Användarnamn: *tryggabarnen*. Skriv "hej" i chatten så kommer de att stötta dig. Mer information hittar du här: tryggabarnen.org



Unga relationer

Här kan du som är under 20 år och som blir utsatt i din relation få stöd och information. Även om du är kompis till någon som blir utsatt, eller är den som utsätter någon, kan få råd och stöd. Det kan vara pågående eller ha hänt tidigare. Chatten ungarelationer.se/chatt är öppen kl. 20–22 varje kväll, du kan vara anonym. Du kan dela med dig av precis så mycket eller så lite du vill, hjälpen ges på dina villkor. På hemsidan ungarelationer.se kan du läsa om olika typer av våld, varningstecken och hur en bra relation kan se ut samt testa din relation ungarelationer.se/quiz



Unga Lukas

En chatt för dig som är 16–25 år, öppen måndag-torsdag kl. 19–22, du kan vara anonym. De frivilliga som jobbar i chatten är trygga och engagerade vuxna med kunskap och

erfarenhet som vill göra livet bättre för dig och de har tystnadsplikt. chatt.ungalukas.se. På deras hemsida kan du läsa om andras erfarenheter, du hittar den här ungalukas.se/unga-berattar

ungasjourer.se



Ungasjourer.se

Här hittar du som behöver någon att prata med olika jourer i Sverige som arbetar med att stötta och stärka barn, unga och unga vuxna. Ofta kan du chatta, maila eller ringa och prata med en jour. Du kan vara anonym: ungasjourer.se Här kan du också hitta *information om viktiga ämnen* som: Att må dåligt; Sexuellt våld; Våld; Digitalt våld; Dina rättigheter; Feminism; Sex; HBTQI; Kroppen - <https://www.ungasjourer.se/viktiga-amnen>

Jourer i Region Skåne:



Helsingborgs tjejtjejour - läs mer på: ungasjourer.se/helsingborg



Trans- och tjejjouren i Malmö - läs mer på: ungasjourer.se/malmo



Tjejtjejour och Transjouren i Lund – läs mer på: ungasjourer.se/lund



Tjejjouren i Eslöv - läs mer på: ungasjourer.se/eslov



Själmtagningen – läs mer på: ungasjourer.se/sjalmtagningen



Ungdomsjouren Öresund, Malmö – läs mer på: ungasjourer.se/oresund



Tjejjouren Lotus, Kristianstad - läs mer på: ungasjourer.se/tjejjouren-lotus



Ungdomar.se

En del av Fryshuset och en av Sveriges största digitala mötesplatser för unga. Du kan vända dig dit för att få svar på dina frågor, snacka med andra unga, lära dig nya saker och utveckla din passion. Här kan du få stöd och svar på många olika frågor: ungdomar.se



Välj att sluta

En nationell telefonlinje för dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende. Du kan prata anonymt med en rådgivare med stor erfarenhet av dessa frågor och få råd och stöd och råd. Du kan också ringa om du är utsatt för våld eller har frågor om ilska, kontrollerande och våldsamt beteende. Samtalet är gratis, anonymt och syns inte på telefonräkningen. Telefon: **020-555 666**, måndag–fredag kl. 8.30–16. Mer information finns här: valjattsluta.se



Youmo

Är en del av UMO för dig som är 13 till 20 år. Här finns information om kroppen, sex och hälsa. Du börjar med att välja språk – svenska, engelska, tigrinja, somaliska, dari eller arabiska – och du kan sedan läsa om kroppen; kärlek och vänskap, sex, familjen, tobak, alkohol och droger; våld och orättvisor; att må dåligt och att ta hjälp. Du börjar med att välja språk: youmo.se/sprakvalsida. Här hittar du också kontaktuppgifter till alla Sveriges ungdomsmottagningar, genom att söka på din stad på umo.se/hitta-mottagning

För dig som identifierar dig som tjej



Kvinnofridslinjen

Hit kan du ringa om du vill prata med någon om dina upplevelser eller om du har frågor om våld. De som svarar är professionella som är vana att möta människor som utsatts för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Telefonen **020 50 50 50** är öppen dygnet runt, årets alla dagar. Du kan vara anonym och de har tystnadsplikt. Telefonnummeret du ringer från syns inte. Om du inte vill att samtalet ska synas i samtalshistoriken på din telefon behöver du radera samtalet därifrån. Du kan få prata ditt språk, de kan ordna tolk på många olika språk. Tala om vilket språk du vill prata och vänta kvar i samtalet medan vi kontaktar en tolk. Det kan ta upp till tio minuter innan tolkningen kan börja. Mer information på: kvinnofridslinjen.se/fa-stod

TJEJZONEN

Tjejjonen

Kämpar för tjejers rätt att bli lyssnade på och att den psykiska hälsan ska öka bland alla som definierar sig som tjejer mellan 10 och 25 år. De har två olika chattar: **Chatten:** Här kan du prata om det som känns viktigt för dig och du kan ställa precis vilka frågor du vill samt dela med dig av problem, känslor och funderingar. Du chattar med en Storasyster som är en frivillig – inte en expert eller psykolog – som fått en grundutbildning och arbetar ideellt. Allt är anonymt. Chatten är öppen alla dagar kl. 20–22: chatt.tjejjonen.se. **Åtstörningschatten:** Här sitter specialutbildade Storasyster som finns till för dig med funderingar kring mat, vikt, kropp eller träning. De är frivilliga - inte experter eller psykologer - men har fått en grundutbildning och arbetar ideellt. Du behöver inte ha en diagnos eller se ut på ett visst sätt för att chatta här – din vikt spelar ingen roll. Du är lika välkommen oavsett om du går i behandling eller inte eller om du tillfrisknat från en

ätstörning. Chatten är öppen söndag till torsdag kl. 20–22:
[atstorningschatten.tjejzonen](https://atstorningschatten.tjejzonen.se).

Storasyster Online: Om du är mellan 10–18 år kan du få en egen *Storasyster* som bara finns där för dig under ett år. Du kan chatta, ha telefonsamtal eller videosamtal med din *Storasyster* en gång i veckan, i upp till en timme. Ni bestämmer tid via mejl och chattar eller pratar med hjälp av Skype. Du bestämmer om ni ska prata via chatt eller video. Du anmäler dig här: tjejzonen.se/fa-stod/egen-storasyster
Mer info hittar du här: tjejzonen.se



Terrafems jourtelefon

Kan ge dig stöd i kris, juridisk rådgivning via juristjouren och praktisk hjälp i till exempel en rättsprocess. De finns där för dig om du behöver prata via telefon, samtalet syns inte på din telefonräkning och numret registreras inte. Du kan vara anonym när du ringer till dem och de har tystnadslofte. Deras jourkvinnor behärskar tillsammans 74 språk så du kan få råd på ditt språk. Ring till **020 52 10 10** – det är gratis, öppet vardagar kl. 9–18. Om du vill att de ska kontakta dig lämnar du meddelande på telefonsvararen med förnamn, telefonnummer och vilken tid du vill att de ska ringa dig så gör de det. Information. Mer information om *juristjouren* hittar du på: terrafem.org/vi-stodjer-dig



Unizon jourer

Unizon är riksförbund för över 130 idéburna kvinnojourer, tjejjourer och ungdomsjourer som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Här kan du hitta olika jourer som tjejjourer; ungdomsjourer; kvinnojourer samt jour specialiserad på sexuella övergrepp. De kan ge dig stöd på telefon, chatt och IRL. Du kan ex. prata om hur du mår, och om du har blivit utsatt för våld, hot eller övergrepp:
unizonjourer.se/hitta-stod

För dig som identifierar dig som kille



Killar.se

En trygg plats för dig som identifierar dig som kille. Här kan du få stöd genom en *Anonym stödchatt* 5 kvällar i veckan. Du bestämmer själv vad du vill prata om det kan ex. vara något pirrigt, kul, jobbigt, trist, ångestladdat eller hemskt. Alla typer av funderingar, känslor och tankar är välkomna. De dömer ingen. Chatten är öppen måndag, tisdag, onsdag, torsdag och söndag kl. 19-21:

chatt.killar.se. Du som identifierar dig som kille och är mellan 10–25 år kan få regelbundet stöd via mail, chatt eller telefon med en kurator. Du väljer om du vill maila, chatta eller prata i telefon. Kuratorn som du har kontakt med är vuxen och utbildad i att ha stödsamtal. Du väljer själv om du vill vara anonym när du pratar med kuratorn, men för att få kontakt så mailar du till kuratorn@killar.se



Mansjouren

Du kan ringa **08 30 30 20** om du behöver stöd eller support av någon av mansjourens volontärer. Telefonjouren är öppen kl.12-14 och 18–20 alla dagar i veckan med undantag för lördagar, då är det endast 12–14. Mer information hittar du på: mansjouren.se



Under Kevlaret

Arbetar för att få killar att känna sig trygga i att uttrycka känslor, be om hjälp och stötta varandra. Deras chatt är till för dig som identifierar sig som ung/ung vuxen kille, man, ickebinär. Den bemannas av volontärer och du är anonym. Öppen söndag-torsdag kl. 20-22 underkevlaret.se/chatt. Om du vill du skriva av dig när chatten är stängd kan du skicka ett DM till dem på Instagram eller skriv till deras stödmejl hej@underkevlaret.se.

För dig som har en förälder med ohälsa

Nka

Barn som anhöriga

Om du har en förälder eller annan vuxen i din närhet som mår psykiskt dåligt, har en sjukdom eller missbrukar, eller som oväntat eller hastigt har avlidit kan det vara jobbigt och väcka många olika tankar och känslor. Men du är inte ensam, det finns råd och stöd att få. Mer information hittar du på: anoriga.se/anorigomraden/barn-som-anoriga/for-barn--ungdomar



Fight Demensia

Här delar unga anhörig med sig av sina erfarenheter om hur kognitiva sjukdomar bryter ner och förändrar en människa. De har ofta känt sig ensamma, då den allmänna bilden är att Alzheimers sjukdom bara drabbar gamla människor. Men de har följt sjukdomen på nära håll och vet att den kan slå till redan i ung ålder. De vill att folk ska börja prata om deras situation: fightdementia.se. Om du har en förälder med demenssjukdom eller är orolig och behöver prata med någon, kan du få hjälp och stöd av Stina Arosenius på Alzheimerfonden, mail: stina@alzheimerfonden.se, telefon: **070 616 55 11**



För barn: Våga berätta

Har du en hemlighet som gör dig ledsen eller orolig? Då ska du inte behöva vara ensam med det. Kom till Våga berätta så får du veta vad du kan göra om du eller någon annan mår dåligt. Du får också tips på vem du kan prata med för att få hjälp: vaga-beratta.1177.se



Kuling

En mötesplats för dig som har en förälder med psykisk sjukdom. Här hittar du information om hur det är att leva med en förälder med psykisk sjukdom. Här finns också information om vart du kan vända dig när du behöver hjälp samt länkar, boktips och filmtips. Mer information hittar du på: kuling.nu

naracancer.se

Nära cancer

Här kan du som är ung och står nära någon som har cancer, eller saknar någon som har dött av sjukdomen, få kontakt med någon som befinner sig i en liknande situation genom *Vänförmedlingen Snacka*. Du anmäler dig som *Snacka-kompis* och sedan ordnar de så att du får kontakt med någon annan som också anmält sig. Ni får varandras förnamn och mejladress, övriga uppgifter stannar hos dem. Ni bestämmer sedan själva på vilket sätt kontakten ska fortsätta. Information om hur du anmäler dig finns här: naracancer.se/snacka-vanformedling. Du kan också skriva frågor till vårdpersonal och skriva inlägg i forumet för att möta andra unga i liknande situation. Mer information hittar du på: naracancer.se/prata-med-nagon



Randiga huset

En ideell organisation som stöttar barn och familjer som har eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall. Här kan du få hjälp oavsett om du själv är drabbad eller känner någon som är det: randigahuset.se



Ung anhörig - till någon med demens

Här kan du som är ung och anhörig till någon med en demenssjukdom läsa om vilket stöd du kan få; lära dig mer om olika demenssjukdomar och om olika lagar och regler. www.unganhorig.se

Verksamheter i Skåne



Ungdomsfält Malmö

Arbetar utomhus på platser där ungdomar mellan 12 och 21 år befinner sig. De finns runt omkring hela Malmö och är ute nästan alla kvällar, nätter och helger. Kanske behöver du som ung någon vuxen att prata med? Det kan gälla till exempel skolan, framtidsdrömmar, kärlek, hur du har det hemma, utanförskap, brott eller oro. Tillsammans kan de hjälpa dig att hitta dina egna lösningar och prata om de resurser som finns hos dig själv och runt omkring dig. De samarbetar med andra som arbetar med ungdomar och kan därför hjälpa dig i kontakten med dem, om det behövs. Precis som alla andra som arbetar med ungdomar har de tystnadsplikt och anmälningsskyldighet. Det innebär att vi är skyldiga att kontakta socialtjänsten om vi får reda på att någon far illa. Du kan se var de befinner oss genom att följa dem på Instagram [@ungdomsfaltmalmö](https://www.instagram.com/ungdomsfaltmalmo)



Fältgruppen Mobila teamet – Helsingborgs stad

Arbetar uppsökande, förebyggande och relationsskapande i Helsingborg med barn, ungdomar och unga vuxna upp till 25 år. Genom tidiga insatser vill de förebygga och minska riskbeteenden, utanförskap samt bidra till att öka tryggheten. Mötet med dem bygger på frivillighet och förtroende. De är verksamma i hela kommunen och har sitt kontor på Knutpunkten. De har tystnadsplikt och precis som alla andra som arbetar i verksamheter med barn och unga har de anmälningsplikt. Telefon: **073 231 50 00** mail mobilateamet@helsingborg.se. Besöksadress: Terminalgatan 1, 252 78 Helsingborg. Läs mer på: helsingborg.se/omsorg-och-stod/familj-barn-och-ungdom/stod-till-barn-och-unga/mobila-teamet

Malmö mot diskriminering

Hit kan du vända dig om du utsatts för diskriminering och önskar få råd och stöd. Rådgivning är öppen varje onsdag från klockan 12 till klockan 16:30. Dina frågor besvaras av byråns jurister. Telefon: **040 636 51 40**; E-mail: radgivning@malmomotdiskriminering.se. Rådgivningen är gratis och riktar sig i första hand till dig som bor i södra och sydöstra Skåne. Deras kommuner är: *Bromölla, Kristianstad, Simrishamn, Tomelilla, Ystad, Sjöbo, Hörby, Eslöv, Lund, Staffanstorps, Skurup, Trelleborg, Vellinge, Svedala, Lomma, Kävlinge, Burlöv, Malmö*. Mer informatio: malmomotdiskriminering.se/elementor-5589

Om du bor i en annan kommun så finns det arton antidiskrimineringsbyråer utspridda över landet. Här hittar du kontaktuppgifter: malmomotdiskriminering.se/alla-antidiskrimineringsbyraer

Förslag på aktiviteter i Skåne

FRYSHUSET Fryshuset

Är Sveriges största organisation för unga och sedan 1984 har de arbetat för unga. Alla unga. Även dem som ingen annan trott på. Deras dörr står alltid på glänt för den som vill engagera och utveckla sig - oavsett bakgrund, intresse och ambition.

Malmö: Information om verksamheterna hittar du här: fryshuset.se/plats/malmo/verksamheter

Helsingborg: Information om verksamheterna hittar du här: fryshuset.se/plats/helsingborg/verksamheter/

Östra Göinge: Information om deras verksamheter hittar du här: fryshuset.se/plats/ostra-goinge/verksamheter



HELSINGBORG

MBU – Människan Bakom Uniformen

En grupp som riktar sig till dig som bor i Helsingborg och är 15–20 år gammal. Deltagarna får träffa poliser, räddningstjänst, ambulanssjukvårdare, busschaufförer, fritidsledare och socialtjänst för att lära dig mer om deras yrken. Här får du insyn och förståelse för blåljusyrken samtidigt som uniformsbärarna får möjlighet att lära känna ungdomarna. Syftet med är att knyta kontakter och öka den ömsesidiga förståelsen. Du når dem på mail mbu@helsingborg.se. MBU finns på sociala medier – både Facebook och Instagram – där kan du hålla dig uppdaterad och för att få en inblick i vad MBU är. Mer information hittar du på: helsingborg.se/uppleva-och-gora/ung-fritid/manniskan-bakom-uniformen-mbu



Röda Korset i Malmö - MedmänniskaNU

Här kan du som är mellan 16 och 29 år få rådgivning och samhällsorientering samt stöd i kontakt med myndigheter, få vägledning utifrån dina behov samt få hjälp med förberedning inför jobsökning. Plats: Sevedsplan 6, Malmö. Mer information hittar du på: rodakorset.se/ort/skane/malmo-stad/verksamheter/medmanniskastod



Unga Forum

För dig som är under 25 eller har barn under 18 år, och befinner dig i någon form av social utsatthet. De erbjuder social rådgivning; Ombuds- och medföljandeverksamhet och erbjuder stödsamtal där du får hjälp att stärka dina resurser för att bättre kunna hantera vardagen. Drop-in tisdagar och torsdagar 9.00-12.00, adress **Malmgatan 1, Malmö**. Du kan också ringa **0733-47 70 20** eller maila ungaforum@skanestadsmission.se. Mer information på: skanestadsmission.se/verksamheter/unga-forum

Ungdomstorget – Kristianstad

Vänder sig till dig som är mellan 16–29 år och behöver hjälp och stöd i att söka arbete, påbörja studier eller i kontakt med sociala myndigheter. Du ska vara folkbokförd i Kristianstads kommun för att de ska kunna hjälpa dig. Telefon **0728- 85 84 17**. Besöksadress: Kanalgatan 24, Kristianstad. Mer information hittar du på:

kristianstad.se/sv/jobb-och-foretagande/jobb_och_praktik/arbete-for-ungdomar/ungdomstorget

Ung Malmö

Finns för dig mellan 16 och 29 år för att du ska få stöd att börja studera eller hitta en annan meningsfull aktivitet. De vänder sig till de som inte går i gymnasiet eller har någon annan sysselsättning. Mer information hittar du här:

malmo.se/Ung-Malmo.html

Mötesplatser i Malmö

Arena 305

Ett musik- och kulturhus för dig 15 till 25 år. Det är du som styr vad som händer här! På Arena 305 finns scener, replokaler, studios och coacher med spetskunskap. Adress: **Lönngatan 30, Malmö**, öppet: måndag-fredag 15.00-22.00; lördag stängt; söndag 14.00–20.00. Telefon **040 34 25 55** måndag-fredag 09.30-21.00; lördag stängt; söndag 13.00–20.00 eller e-post: arena305@malmo.se. Mer info på: malmo.se/Uppleva-och-gora/For-familjer-barn-och-unga/Motesplatser-for-unga/Arena-305.html



Mötesplats Otto

Ensamkommandes förbunds mötesplats med aktiviteter och rådgivning. Adress: **Östra Förstadsgatan 27, Malmö**. På Hit kan du komma bara för att hänga eller slappna av. Du kan spela spel, läsa, fika och prata. Du kan också komma för att få stöd och läxhjälp alla vardagar från kl. 16.00. Öppettider: måndag, tisdag, onsdag & fredag kl. 14.00-20.00; lördagar endast för tjejer & ickebinära (anmälan krävs) kl. 14.00-16.00. Mer information här:

ensamkommandesforbund.se/motesplats-otto/hander-pa-otto



Egna tips



Fotograf: Johan Seger

Uppdaterad januari 2024 av Lena Yohanes
Sammanställd av Lena Yohanes, kurator, & Josefin Aldegren, verksamhetsutvecklare.