

Här finns hjälp för unga vuxna

Det finns många sätt att få hjälp, både för den som bara vill prata och för den som vill ha hjälp att anmäla någon. På tjej- och killjouren kan du i regel vara anonym.

- **Tjejjouren Väst** – chattjour för barn och unga i Västra Götaland, där man kan vara anonym. Öppen torsdagar och söndagar kl. 20-22. Hemsida: tjejjourenvast.se
- **Terrafem** – telefonjour, boende och stödverksamhet för tjejer och kvinnor med utländsk härkomst. Har även en juristjour. Tfn: 020-52 10 10 Hemsida: terrafem.org
- **Tjejjouren Ada** – erbjuder samtalsstöd och skyddat boende för tjejer som utsatts för våld. Tfn: 031-13 35 55
- **Mottagningen för unga män** – drop in mottagning för män mellan 18 och 30 år på Aschebergsg. 46 i Göteborg. Erbjuder bland annat samtalsstöd. Tfn: 031-365 74 20
- **Ungdomsmottagningar** – öppna för alla mellan 13 och 24 år. Finns i varje stadsdel/kommun. All personal har tystnadsplikt.
- **Umo.se** – en hemsida där alla Sveriges ungdomsmottagningar finns listade. Har kan du även ställa frågor och läsa om andra ungas erfarenheter
- **Youmo.se** – riktar sig till nyanlända ungdomar. De erbjuder information på flera olika språk.
- **Stödcentrum för brottsutsatta** – stöd för dig som blivit utsatt, eller är närstående till någon utsatt, för ett brott, oavsett om det är anmält eller inte. Personalen har tystnadsplikt och du får vara anonym.
- **Fryshuset i Göteborg** – har olika verksamheter för unga: "Elektra" arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck, "Oslagbart" arbetar självstärkande för killar upp till 25 år. "Nätvandrarerna" är en vuxenkontakt på nätet som man bland annat kan få kontakt med via Skype. Lokalen ligger på Nedre kaserngården 5 i Kviberg. Hemsida: fryshuset.se/gbg
- **Tjejjonen** – chatt för den som identifierar sig som tjej och är mellan 10 och 25 år, och vill ha hjälp eller stöd. Hemsida: tjejjonen.se
- **GAPF** – vänder sig till både män och kvinnor som är utsatt för eller berörda av hedersvåld. Hemsida: gapf.se
- **Dina rättigheter** – här finns stödchatten Kärleken är fri för den som utsätts för hedersrelaterat våld eller förtryck. Hemsida: dinarattigheter.se
- **Linnamottagningen** – erbjuder rådgivning, stöd och skydd till ungdomar, akut och långsiktigt. Hemsida: kvinnonet.net
- **RFSL rådgivning Skåne** – verksamhet för den som är hbtq-person och utsätts för kränkningar eller våld av familj eller släkt. De som svarar har tystnadsplikt och god

kunskap om hedersproblematik. Hemsida: rfslskane.se/hedersrelaterad-vald/ Tfn:
040-611 99 50

- **Ungarelationer.se** – hit kan unga mellan 15-20 år vända sig.