



# HJÄLP TILL HJÄLP

## - NÄR HEMMET ÄR EN OTRYGG PLATS

*Illustrator: Annefrid Sjöman*

**För de flesta barn är hemmet och trygg och säker plats. Men inte för alla barn, för en del är hemmet en otrygg och hotfull plats som innebär utsatthet. Utifrån rådande Coronasituation spenderar vi mer tid än någonsin hemma då det är många som arbetar hemifrån, studerar på distans, har förlorat sina arbeten eller sitter i karantän. För de barn och unga som inte har det bra hemma innebär detta en tid av ökad otrygghet och risk för utsatthet.**

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 skolan en viktig roll. En grupp som är särskilt sårbar är de barn och unga som lever i en hederskontext. Sociala missförhållanden 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.

- Var kreativ och hitta flera alternativa kontaktvägar (till exempel Instagram, Snapchat, WhatsApp, Messenger och så vidare).
- Var extra uppmärksam.
- Om du känner oro för att ett barn far illa ska du ringa socialtjänsten och berätta.
- Ha fortsatt daglig kontakt. Visa att du finns där och bryr dig om.
- Sprid information till barn och de unga om vart de kan vända sig, till exempel i lärplattformar eller andra informationskanaler där ni når dem.

Hjälp oss sprida dessa kontaktvägar

## Stödlinjer att sprida till barn och unga

Är läget AKUT, ring 112

- BRIS – hit kan alla under 18 år vända sig, det går att maila, chatta eller ringa  
BRIS telefon: 116 11  
[www.bris.se](http://www.bris.se)
- Stödchat för killar mellan 10-20 år.  
Telenummer: 08-17 82 00  
[www.killfragor.se](http://www.killfragor.se)
- En nationell stödtelefon  
Telefon: 020-505050  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)
- Chat och kunskapsbank.  
[www.ungarelationer.se](http://www.ungarelationer.se)
- Rädda Barnens Kärleken är fri  
Kunskapsbank, frågor och svar samt chat  
[www.karlekenarfri.se](http://www.karlekenarfri.se)
- Ungdomsmottagningen på nätet  
[www.Umo.se](http://www.Umo.se)
- Självmordslinjen på Mind  
Chat och mail samt telefon: 90101  
[www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen](http://www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen)
- Det kan vara ett brott. För barn och unga  
[www.jagvillveta.se](http://www.jagvillveta.se)
- 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?  
Jourtelefon: 0774-40 66 00  
<https://www.tris.se/jourverksamhet>
- Barnrättsorganisation som stödjer barn och unga  
Kontakt: [coachonline@maskrosbarn.org](mailto:coachonline@maskrosbarn.org)  
<https://maskrosbarn.org/>
- Till dig som lever i hederskontext  
Telenummer dagtid: 08-711 60 32  
Övrig tid: 070-000 93 28, Stödchat  
<https://gapf.se/chatta-med-oss/> Stödjour@gapf.se
- Chattforum vid olika typer av oro, för dig som är barn och upp till 25 år  
Telenummer: 070-47 77 910  
[www.tryggabarnen.org/om-chatten](http://www.tryggabarnen.org/om-chatten)

- Till dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor  
Alkohollinjen telenummer: 020-844 448

- Osäker hemma? Skriv till frågelådan  
<https://tjejjouren.se/frageladan/familjen/51635>

- Tjejjouren Ronja  
Telnr: 021-127010  
[www.tjejjouren.se/ronja](http://www.tjejjouren.se/ronja)

## För dig som är yrkesverksam och behöver råd och stöd

Om du känner oro för ett barn, ta kontakt med socialtjänsten i din kommun. Kom ihåg att du som arbetar med barn och unga har anmälningsplikt.

- Elevhälsans medicinska insatser  
<https://bit.ly/2XYhDpq>
- Folkhälsomyndighetens sida med information till skola och förskola angående corona  
<https://bit.ly/34Sp3Ms>
- Nationellt Centrum för Kvinnofrid  
[www.nck.uu.se](http://www.nck.uu.se)
- Hedersförtryck.se  
Stödtelefon: 010-2235760  
<http://www.hedersfortryck.se/>
- Kunskapsguiden. En plattform för dig som arbetar med hälsa, vård och omsorg  
Telefon: 070-000 93 28  
<https://bit.ly/2VHSPPS>
- Tonårsparlören en plattform för vuxna och tonåringar rörande frågor om alkohol  
<https://bit.ly/2Y4BSIH>



Länsstyrelsen  
Västanmansk län