



STÖDLISTA I SAMARBETE MED FUTEBOL DA FORÇA

Som ledare, föreningsaktiv, spelare och förebild för barn- och ungdomar kan du få frågor om allt möjligt. Det viktigaste är inte att du har alla svar - det viktigaste du kan göra är att finnas till hands för att lyssna och hjälpa till med att hänvisa vidare. Det är viktigt att veta var du själv kan läsa på och var du kan hänvisa ungdomarna som behöver ytterligare information och stöd.

I den här listan hittar du organisationer du kan vända dig till i olika specifika frågor för att få stöd och hjälp, eller ge dina spelare stöd och hjälp.

Någon att prata med	2
Kroppen & Sexualitet	3
HBTQAI+	4
Sexuella övergrepp	4
Våld	5
Utsatt för brott	5
Hedersrelaterat	5
Missbruk	6
Ätstörningar	7
Diskriminering	8
Extremism	8



Någon att prata med

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP): BUP är en specialistverksamhet inom sjukvården för barn och ungdomar som mår dåligt psykiskt. BUP erbjuder stöd och behandling till barn och ungdomar från 0 till 17 år. De erbjuder olika former av behandling som rådgivande samtal, familjeterapi, individuell terapi, olika gruppbehandlingar, medicinering och behandlingsformer där beteendeträning ingår.

Hitta en mottagning (adress och telefonnummer): <http://www.bup.se/sv/Hitta-Mottagning/>

Råd och fakta: <http://www.bup.se/sv/Rad-och-fakta/>

Ställ anonyma frågor online: <http://www.bup.se/sv/Fraga-BUP/>

BRIS: BRIS är en organisation som bistår barn som far illa och utgår från deras behov. Du som är upp till 18 år kan anonymt ringa och prata med vuxna på BRIS. BRIS betalar samtalet och det syns aldrig på din telefonräkning att du har ringt.

Telefon: 0200-230 230

www.bris.se

Stödlinje för idrottsledare: 077-44 000 42 (öppen vardagar kl 9.00-12.00)

Hit kan du som idrottsledare ringa för att prata om oro kring ett barn. Syftet är att den som ringer ska få stöd, vägledning och information om hur du kan bidra till att förändra barnets situation till det bättre.

Tjejjonen: På Tjejjonen kan du prata med en Storasyster som lyssnar på dig när du känner att du behöver det. Du bestämmer alltid själv vad ni ska prata om – inget är för stort eller smått! Du kan chatta i någon av våra två chattar eller få en egen Storasyster Live eller Online som du har kontakt med under ett år. Du kan vara anonym om du vill.

<http://www.tjejjonen.se/>

Tilia: "Tilia finns här för dig som är ung med psykisk ohälsa. Du kan söka dig till oss oavsett könsidentitet eller vart du befinner dig i landet. Vi som stöttar är volontärer som själva gått igenom det du gör nu."

Chatt: <http://www.foreningentilia.se/chatt-2/>

Mail: stod@foreningentilia.se

Insta-live: <http://www.foreningentilia.se/insta-live/>

Lägerverksamhet: <http://www.foreningentilia.se/lagerverksamhet/>

<http://www.foreningentilia.se/>

Tjejjouren.se: Tjejjouren.se samlar Sveriges 60 tjejjouren på ett och samma ställe.

Målet är att nå ut till så många tjejer som möjligt med stöd och pepp. Tjejjouren.se ska vara en trygg plats som rustar unga tjejer i ett ojämnt samhälle.

<https://tjejjouren.se/>



Självordsupplysningen: Hit kan du som mår dåligt eller du som är orolig för någon vända dig. Det går att chatta, blogga, maila och ta del av informationen som finns på sidan.

www.mind.se/var-hjalp-sjalvmordsupplysningen

Tjejjuiden: "I Tjejjuiden kan du läsa om ätstörningar, stress, kåthet, misshandel, rus, trakasserier, relationer och mycket mer."

<http://www.tjejjouren.se/tjejjuiden>

Nattknappen, Stockholms län: På fredagar och lördagar 23:00-03:00 kan du i Stockholms län ringa till Nattknappen för att prata med någon när du ensam är på väg hem.

Telefon: 020- 44 66 66

Kuling.nu: En mötesplats för dig som har en psykisk sjuk förälder. Läs om sjukdomar och andras berättelser, chatta eller diskutera i forumet.

www.kuling.nu

Kroppen & Sexualitet

Ungdomsmottagningar: Finns för dig mellan 12 och 23 år och som vill ha hjälp med frågor om: Relationer, Om du känner dig ledsen, Lust och olust, Sex och samlevnad, Preventivmedel, Akut p-piller, När du vill testa dig, Frågor om kroppen, hälsa eller livsstil, Du har funderingar över din sexualitet, Du har problem med maten eller med vikten, Vill sluta snusa eller röka.

Kolla här vilken ungdomsmottagning som ligger närmast dig:

<http://www.umo.se/ungdomsmottagningar/>

Ungdomsmottagningen online: Sidan riktar sig främst mot ungdomar med information och tips om kroppen, kärlek och vänskap, sex, identitet, familj, alkohol, tobak & droger, våld & kränkningar, att må dåligt, och att ta hjälp.

Finns på flera språk!

www.umo.se

Ställ anonyma frågor online: <http://www.umo.se/Att-ta-hjalp/Fraga-UMO/>

Säkrare sex: Här finns information om könssjukdomar, kropp och sexualitet, preventivmedel och mottagningar som riktar sig mot ungdomar.

<http://www.sakraresex.se/>

RFSU: Här finns information om sex och relationer, inklusive information specifikt för tonåringar.

Allmän information: www.rfsu.se/sv/sex--relationer/

Specifikt för tonåringar: <http://www.rfsu.se/sv/Sex--relationer/Sex-genom-livet/Sex-i-tonaren/Sex--pa-ditt-satt/>

Ställ anonyma frågor online: www.rfsu.se/sv/sex--relationer/frågelådan/



Vårdguiden: Hit kan du ringa om du har frågor om kroppen och sjukdomar, även frågor om sex, graviditet och könssjukdomar. Öppet dygnet runt.

Telefon: 1177

<http://www.1177.se/>

Ställ anonyma frågor online: <http://www.1177.se/Stall-en-anonym-fraga/>

HBTQAI+

RFSL: Här finns information om homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter. Det finns även information om hur kvinnor kan ha säkrare sex med kvinnor.

<http://www.rfsl.se/>

RFSLs Brottsofferjour: Riksorganisationen för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter (RFSL) har en jourtelefon för homo-, bi- och tranpersoner som utsatts för brott.

www.rfsl.se/brottsoffer

Aldrig okej: En webbsida för dig som är ung, hbtq och känner dig utsatt. Här kan du kan chatta och få kontakt via mail.

www.aldrigokej.se

Sexuella övergrepp

Om någon du känner har utsatts för sexuella övergrepp: www.umo.se/Vald--krankningar/Valdtakt-och-andra-sexuella-overgrepp/Om-nagon-man-kanner-har-utsatts-for-sexuella-overgrepp/

Stöd online: Stöd online är en chatt för dig som haft sex mot ersättning eller t.ex. visat dig i webbcamen i utbyte för något, och vill ha stöd och råd.

www.stodonline.se

Föreningen Storasyster: Stöd för dig som har blivit våldtagen eller utsatt för sexuella övergrepp, eller för dig som känner någon som har blivit det.

Telefon: 0704-83 17 73

Mail: jour@foreningenstorasyster.se

Facebook: www.facebook.com/foreningenstorasyster

www.foreningenstorasyster.se

Tjejjouren ATSUB Göteborg: "Har du frågor kring sexuella övergrepp eller har du själv eller en vän blivit utsatt? ATSUB/Göteborg är en kris-, stöd-, hjälpförening placerad i centrala Göteborg. Vi som arbetar på föreningen har tystnadsplikt och har ingen anmälningsplikt. Vi har stor kunskap kring sexuella övergrepp, konsekvenser, straffrätt, grooming, trauma och pedofili. Att bli utsatt för ett sexuellt övergrepp är aldrig någonsin offrets fel - det är alltid förövarens!"

Telefon: Vardagar kl. 09.00-16.00, 031-20 99 49 eller 031-23 30 43.



Jourtelefon: övrig tid kl. 16.00-21.00, lö-sö kl. 12.00-18.00: 020-21 53 50.

Mail: info@atsubgbg.nu

Mer info: <http://www.atsubgbg.nu/>

Våld

Terrafem: Hit kan flickor och kvinnor ringa om de blivit utsatta för våld.

Terrafem hjälper kvinnor på 43 olika språk.

Telefon: 020-52 10 10

www.terrafem.org

Kvinnojouren: Här kan tjejer och kvinnor få råd om de blivit utsatta för våld. Du kan även maila frågor och svar.

Hitta en jour nära dig: <http://www.kvinnojouren.se/joursok>

Kvinnofridslinjen: Hit kan tjejer och kvinnor ringa om de blivit utsatta för våld. Öppet dygnet runt.

Telefon: 020-50 50 50

<http://www.kvinnofridslinjen.se/>

Utsatt för brott

Brottsofferjouren och Unga Boj: Har du utsatts för ett brott och vill prata om det? Brottsofferjouren har en jourtelefon och dessutom svarar de på mail. Det finns en avdelning speciellt för unga som heter Unga Boj. Där kan du chatta om tankar och känslor som handlar om brott.

www.brottsofferjouren.se, www.ungabojo.se

RFSLs Brottsofferjour: Riksorganisationen för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter (RFSL) har en jourtelefon för homo-, bi- och transpersoner som utsatts för brott.

www.rfsl.se/brottsoffer

Hedersrelaterat

Linnamottagningen: Ger rådgivning, stöd och skydd till tjejer och killar som blir begränsade, kontrollerade eller utsatta för våld av familj eller släkt. Du kan ringa anonymt till deras jourtelefon och det kostar inget.

Telefon: 020-40 70 40

<http://kvinnonet.net/ny/har-far-du-hjalp/for-dig-som-ar-ung-linnamottagningen/>

Heder.nu: Här finns information och hjälp till unga homosexuella, bisexuella och transpersoner som har problem med sina familjer.

www.heder.nu



Elektra: Elektra är en organisation som arbetar med tjejer och killar som lever i hedersrelaterat förtryck och konflikter. Elektra erbjuder stödjande samtal via telefon och e-post.

www.elektra.fryshuset.se

Somaya kvinno- och tjejjour: Somaya ger hjälp och stöd till dig som är tjej och är utsatt för hedersrelaterat våld eller förtryck. Du kan ringa eller mejla och få hjälp på många språk, bland annat arabiska, tigrinia, farsi, amarinja, kurdiska, persiska, spanska och engelska. Det är gratis att ringa och du får vara anonym.

Telefon: 020-81 82 83

Mejl: tjejjouren@somaya.se

<http://www.somaya.se/>

TRIS - tjejers rätt i samhället: Till organisationen TRIS kan du ringa om du känner dig begränsad av din familj eller släkt, eller utsätts för hot eller våld när du försöker göra egna val. Eller om du bara vill prata. På TRIS jobbar vuxna som är vana att hjälpa unga som riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck. TRIS kan också följa med till exempelvis socialtjänst, skola, polis och sjukhus.

Telefon: 0774-406 600

<http://www.tris.se/>

Origo: Stöd för dig känner dig pressad av din familj och släkt. Du kan prata om heder, skam, framtid och få stöd. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Du kan vara anonym i all kontakt. Öppet måndag-torsdag kl. 9.00-12.00 samt tisdag och fredag kl. 13.00-15.00.

Telefon: 020-25 30 00

www.origostockholm.se

Missbruk

Al-anon och Al-anon för unga: Alanon är en gemenskap för dig som är anhörig till en alkoholist eller missbrukare.

www.al-anon.se, www.al-anon.se/Alateen

Alkohollinjen: Till Alkohollinjen kan du ringa om du funderar över dina egna eller någon annans alkoholvanor. Du kan få stöd för att ändra ditt drickande, eller råd om hur du ska göra om någon du känner har problem med alkohol.

Telefon: 020-84 44 48

<http://alkohollinjen.se/>

Anonyma Narkomaner: Om du har problem med droger eller är orolig för någon i din närhet som har det, kan du kontakta Anonyma Narkomaner i Sverige, NA. De har en telefonjour och tar även emot frågor via mejl och på sajten.

Telefon: 0771-13 80 00

Mail: info@nasverige.org



<https://www.nasverige.org/>

Trygga Barnen: Stöttar barn och unga upp till 25 år som har någon nära sig som har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt. I Stockholm finns [aktivitetsgrupper](#) och runt om i landet finns [Trygga Hjältar](#) som kan hjälpa dig att hitta stöd nära dig. Du kan också få stöd genom telefon, mail, chat eller kik oavsett var i landet du bor.

Öppet vardagar 9.00-17.00

Telefon: 070-47 77 910

Mail: kontakt@tryggabarnen.org

kik: tryggabarnen (alla dagar)

<http://www.tryggabarnen.org/>

Ätstörningar

Frisk och fri: Information om ätstörningar, råd och vägledning för närstående och hjälp till personer som har en ätstörning.

Telefon: 073-640 6412

<http://www.friskfri.se/>

Ätstörningszonen: En del av Tjejzonen som har fokus på tjejs mående och utmaningar kopplat till mat, vikt, kropp, träning, ideal och kontrollbehov. Genom både personligt mejlstöd och chatt kan vi tillsammans skapa motivation till att förändra sin situation.

<http://www.tjeizonen.se/fa-stod/atstorningszonen/>

SHEDO: Self Harm and Eating Disorder Organisation hjälper dig med stöd, rådgivning eller om du bara har funderingar kring ätstörningar eller självskadebeteende.

Mail: jour@shedo.org

www.shedo.org

Ätstörningar - vad är en ätstörning? Vilka tidiga tecken och riskfaktorer för ätstörningar kan vi vara uppmärksamma på? Vilka symptom och konsekvenser får ätstörningar? Vilket ansvar har du som ledare, föreningen och individen? Modell för att hjälpa spelare med ätstörningar och en checklista för hur du kan förebygga ätstörningar.

Broschyr framtagen av Gymnastikförbundet. Författare: Klara Edlund, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och docent i psykologi, Gymnastikförbundets medicinska expertteam.

https://drive.google.com/a/futeboldaforca.com/file/d/1Qk-uFWbggKXUpXs8_A9bs2PPGjQ2b1bO/view?usp=sharing



Diskriminering

Diskrimineringsombudsmannen (DO): Hit kan du ringa eller mejla om du har frågor om diskriminering. Du kan också anmäla till DO om du har blivit diskriminerad på grund av kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion, trosuppfattning, funktionskillnad, sexuell läggning eller ålder.

Telefon: 08-120 20 700

Mail: do@do.se

<http://www.do.se/>

Teskedsorden

Teskedsorden arbetar för att främja positiva attityder mellan människor. Deras målsättning är att nå unga människor genom olika kulturprojekt i skolan och få dem att reflektera kring frågor om mångfald och tolerans. På deras hemsida kan du hitta material som riktar sig till barn i förskola, grundskola och gymnasiet som handlar om mångfald och tolerans. Du hittar också lästips, länktips, filmtips och poddtips på ämnet. Information finns även på lättläst svenska.

Telefon: +46 70 750 79 02

Mail: info@teskedsorden.se

<http://www.teskedsorden.se/medrasist/>

Extremism

Orostelefonen - stödtelefon mot våldsbejakande extremism: Orostelefonen finns till för dig som är orolig för att någon du känner dras till en våldsamt, extrem rörelse eller ideologi. När du ringer till Orostelefonen får du stöd och råd om vart du kan vända dig för att få hjälp i den kommun där du bor. Du kan också ringa om du bara vill prata med någon om din oro. Orostelefonen drivs av Rädda barnen. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Du som ringer får vara anonym. Det finns möjlighet att få stöd på olika språk till exempel engelska, arabiska, azerbajdzjanska, dari, pashto, persiska, somaliska, turkiska och tigrinja.

Telefon: 020-100 200