

## Stöd via telefon, mail och chatt

### Rädda Barnens Stödlinje på flera språk

Ring 0200–77 88 20 anonymt och kostnadsfritt för råd och stöd alla dagar 15.00-18.00 (också på helger). *Svenska, dari och engelska alla dagar. Vissa dagar i veckan svarar vi också på arabiska, pashto, somaliska och tigrinja. Ring oss för att få veta mer om öppettider på varje språk.*

### Orostelefonen mot radikaliering

Ring 020-100 200 anonymt och kostnadsfritt om du är orolig för att någon du bryr dig om dras till en våldsam, extrem rörelse eller ideologi. Öppen vardagar 9:00-12:00 och 13:00-16:00 + kvällsöppen på onsdagar till kl 19.

### Chatten Kärleken är fri

För dig som är ung och lever i hedersrelaterat förtryck. Chatta eller maila [stodchatt@rb.se](mailto:stodchatt@rb.se).

### Föräldratelefonen och föräldramailen

Ring 020-786 786 måndag-torsdag 18.00-21.00 eller maila [foraldrar@rb.se](mailto:foraldrar@rb.se)

- **BRIS, Barnens telefon**  
116 111                    Alla dagar kl.14 - 21 förutom onsdagar kl.17 - 21
- **BRIS, Vuxnas telefon – om barn**  
077- 150 50 50        Vardagar kl. 09 - 12
- **Jourhavandekompis.se**  
Chatt : vardagar kl. 18 - 22 och helger kl.14 – 18
- **Tjejjourenvast.se**  
Chatt : torsdagar 20- 22    söndagar 20– 22
- **Killfragor.se**  
Chatt: måndag, tisdag, onsdag, torsdag och söndag 20 – 22
- **Maskrosbarn.org**    Maskrosbarn finns till för dig som har en förälder som dricker för mycket, tar droger eller mår psykiskt dåligt.  
Chatt: torsdag kl.20 - 22\_ Annars maila till: [mail@maskrosbarn.org](mailto:mail@maskrosbarn.org)

**Informativ sida :** [Umo.se](http://Umo.se) För unga 13-25 år. Ställ frågor om sex, hälsa och relationer.

**Flera språk :** [Youmo.se](http://Youmo.se) För unga 13-25 år. Ställ frågor om sex, hälsa och relationer.