

Stödlistan för psykisk hälsa

Version: 19 november 2024

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/stodlistan/>

Stöd (i bokstavsordning)	Kontakt	Beskrivning
1177	https://www.1177.se/liv--halsa/psyisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/	Att söka stöd och hjälp - här finns information om olika former av stöd du kan få. Det finns också kontaktuppgifter till olika patient- och närståendeföreningar.
Alkohollinjen	https://www.alkohollinjen.se/	Du kan kontakta Alkohollinjen om du funderar över dina egna eller någon annans alkoholvanor. Du får stöd för att ändra ditt drickande, eller får råd om hur du ska göra om någon du känner har problem med alkohol.
Alla kvinnors hus	https://allakvinnorshus.org/	Alla kvinnors hus är en organisation som ger stöd, rådgivning och skyddat boende till vuxna och barn som har bevittnat eller upplevt våld.
Anhöriglinjen	https://anhorigasriksforbund.se/	Behöver du råd och stöd i din situation som anhörig? Har du frågor om dina rättigheter? Vill du prata med en medmänniska? Anhörigas Riksförbunds Anhöriglinje finns till för dig. Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon och bemannas av anhöriga med stor erfarenhet. I de fall det behövs hjälper vi dig att hitta rätt person för ditt ärende.
Anonyma alkoholister	https://www.aa.se/	Anonyma Alkoholister är en gemenskap av människor som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra för att försöka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.
Anonyma narkomaner	https://www.nasverige.org/	Anonyma narkomaner finns för dig som har problem med lagliga eller olagliga droger, inklusive alkohol. Du får hjälp att sluta använda droger.
Boujt	https://www.boujt.se/	Barn- och ungdomsjour på teckenspråk. Här får du hjälp och stöd på svenskt teckenspråk efter skoltid. Vi erbjuder bland annat stödsamtal med döva och hörselskadade syssnare samt information om kroppen, tankar och känslor. Vi har även en frågelåda där du kan ställa frågor.
BRIS	https://www.bris.se/for-barn-och-unga/prata-med-oss/	Du som är under 18 år och behöver stöd är välkommen att höra av dig till oss på Bris. Alla kuratorer på Bris är riktiga personer som är utbildade i och vana vid att prata om känslor, tankar och hur en har det. Det finns flera olika sätt att få kontakt med en Briskurator: telefon, chat och mejl.
BRIS för vuxna	https://www.bris.se/for-vuxna/start/	Stöd och råd kring frågor som rör barn. Särskilt stöd för idrottsledare. Även stöd på arabiska och ukrainska.

Brottsofferjouren	https://www.brottsofferjouren.se/	Brottsofferjouren ger kostnadsfritt stöd till alla brottsutsatta, vittnen eller anhöriga. Du behöver inte ha polisanmält brottet för att få stöd. Hos Brottsofferjouren kan du få samtalsstöd, råd och vägledning via telefon, chatt eller mejl.
Bufff	https://buff.se/	Bufff (Barn och ungdom med förälder/familjemedlem i fängelse, frivård, häkte) är en politiskt och religiöst obunden barnrättsorganisation. Kontakt via telefon eller chatt.
Din psykiska hälsa	https://dinpsykiskahalsa.se/	Psykisk hälsa handlar om hur du mår och trivs i vardagen och om din förmåga att hantera livets upp- och nedgångar. Genom denna webbplats som tagits fram av Folkhälsomyndigheten kan du lära dig mer om vad som påverkar hur du mår psykiskt, vad du kan göra för att må bättre och hur du kan stötta andra.
Droghjälpen	https://droghjalpen.se/	Du som har funderingar kring dina drogvanor kan kontakta Droghjälpen. Det är en stödlinje som ger stöd via nätet och telefon, och drivs av Beroendecentrum i Stockholm. Du som närstående kan också ta kontakt.
ECPAT	https://ecpat.se/	Stöd för barn och unga under 18 år om sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Kontakt via telefon, chat och mail.
Ellencentret	https://ellencentret.se/	Ellencentret finns för dig som är mellan 15-25 år och har erfarenheter av sex mot ersättning, sex som självskadebeteende, så kallad "sugardejting" eller att bli såld av andra. Hos oss får du gratis hjälp och stöd, oavsett kön eller könsidentitet.
Ersta Vändpunkten	https://www.erstadiakoni.se/verksamheter/socialt-stod-och-omsorg/anhorigstod-vid-beroende/ersta-vandpunkten/	En mottagning för dig som är anhörig till någon med beroende. Erbjuder professionell hjälp och anhörigstöd för barn, unga, föräldrar och andra vuxna som lever i eller har vuxit upp i en familj med beroende. Även utbildning, handledning och föreläsningar för dig som i ditt yrke möter anhöriga till en person med en beroendesjukdom.
Freezonen	https://www.freezonen.se/	Våld i nära relation kan drabba alla, men främst kvinnor. Våldet kan vara fysiskt, sexuellt eller psykiskt. Du som har varit utsatt för brott och behöver medmänskligt eller juridiskt stöd kan kontakta Freezonen på mejl, chatt eller stödtelefon.

Freezone Sweden	https://freezonesweden.se/	FreeZone Sweden utvecklar metoder och insatser för ungdomar, yrkesverksamma, ledning, organisationer och kommuner. FreeZone Sweden arbetar för att varje barn och ungdom ska få växa upp i ett jämlikt och tryggt samhälle, känna sitt värde, och skapa sin identitet och liv i frihet. Organisationen erbjuder självhjälpsappar och samtalsstöd till ungdomar.
Friends	https://friends.se/	Råd och stöd för barn och unga, föräldrar och närstående, personal i skola och förskola samt idrottsledare.
Frisk & Fri	https://www.friskfri.se/	Stöd via chatt, mejl och telefon kring ätstörningar. Vi som ger stöd är medmänniskor med tidigare egna erfarenheter av ätstörningar, antingen som tidigare drabbad eller som närstående.
Fryshuset Exit	https://www.fryshuset.se/verksamhet/exitt/anhorigt	Fryshusets anhörigstöd Exit erbjuder stöd till dig som är närstående till någon som blivit radikaliserad. Föreläsningar, grupper och individuella stödsamtal från hela landet via telefon och video.
Fryshuset Passus	https://fryshuset.se/verksamhet/passus/stod-till-anhorigt	Stöd till dig som är närstående till någon som värvats till ett kriminellt gäng eller en kriminell livsstil. Anonyma stödsamtal och samtalsstöd i grupp.
Föräldralinjen	https://mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/	Välkommen att ringa Föräldralinjen, Minds stödlinje för dig som vill reflektera över din roll som förälder, är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.
GAPF	https://gapf.se/	Riksorganisationen GAPF – Glöm Aldrig Pela och Fadime är en politiskt och religiöst obunden, sekulär och ideell förening som arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck. Organisationen vänder sig till alla som är utsatta för eller berörda av hedersrelaterat våld och förtryck.
HOBS	https://www.hobs.se/	Många människor som lever med övervikt eller obesitas behöver stöd. Du kanske råkar ut för viktmobbning, har blivit dåligt bemött av någon, är orolig för din hälsa, eller så har du bara haft en dålig dag. Anhöriga kan också behöva stöd. Oavsett vad som tynger dig finns HOBS stödverksamhet där du får möjlighet att prata av dig med en samtalsstödjare.
Humanistisk medmänniska	https://humanisterna.se/humanistisk-medmanniska-2/	Föreningen Humanisterna har en nationell stödlinje som bemannas av personer som har fått utbildning i att ge medmänskligt stöd.
Invidzonen	https://invidzonen.se/	Du som är närstående till någon på internationellt uppdrag kan kontakta Invidzonen och få medmänskligt stöd. Organisationen drivs av personer med egen erfarenhet. Du kan kontakta dem på mejl, chatt eller telefon.

Journalhavande kompis	https://www.rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis/	Journalhavande kompis (Röda Korsets ungdomsförbund) är en anonym stödchatt för dig upp till 25 år. Vi som bemannar chatten är inga psykologer eller experter, bara unga som finns för dig när du behöver prata.
Journalhavande medmänniska	https://www.jourhavande-medmanniska.se/	Journalhavande medmänniska är en ideell förening som bedriver jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med. Föreningen är politiskt och religiöst obunden. Såväl verksamhet som medlemmar skall sträva efter hög tolerans och fördomsfrihet, då verksamheten vilar på medmänsklighet och alla människors lika värde. Tystnadsplikt gäller för alla journalsamtal.
Journalhavande präst	https://www.svenskakyrkan.se/jourhavan-deprast	Brottas du med ångest, ensamhet eller självmordstankar och behöver någon att prata med? Journalhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård. Journalhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Du kontakter Journalhavande präst via telefon, digitalt brev eller chatt.
Killar.se	https://killar.se/	Killar.se erbjuder stöd till alla som identifierar sig som kille eller ung man mellan 10-25 år. I vår stödchatt kan du skriva om vilka tankar, funderingar eller frågor som helst. Du är helt anonym i vår stödchatt. Vi har en samtalsmottagning för killar och unga män mellan 15-25 år som har problem i nära relationer, där du kan prata med kurator helt gratis.
Kvinnofridslinjen	https://kvinnofridslinjen.se/	Kvinnofridslinjen ger stöd till dig som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer. Kvinnofridslinjen är öppen dygnet runt. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Även närstående och du som möter våldsutsatta i ditt arbete kan ringa.
Kyrkans SOS	https://kyrkanssos.se/	Känns livet svårt? Vill du prata med en medmänniska? Ring till någon av kyrkans samtalsjourer eller skriv till SOS-brevlådan.
Kärleken är fri	https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/karleken-ar-fri	Kärleken är fri är till för dig som ung och vill ha stöd och råd kring hedersrelaterade frågor. Vi som svarar i chatten finns för att stödja dig som behöver prata med någon om det som är svårt. Du kan prata med oss om hedersrelaterat förtryck, våld, rättigheter, kärlek, tvångsäktenskap eller könsstympning. Vi har tystnadslöfte. Det betyder att vi inte får berätta vidare det du säger till oss i chatten.

Lifeline	https://ringlifeline.nu/	Lifeline är en ideell kristen jourlinje där du kan prata om dina tankar, känslor och funderingar om livet och dess mening med en medmänniska som lyssnar. De som svarar har fått utbildning i samtalsstöd. Du kan ringa eller mejla helt anonymt.
Linnamottagningen	https://kvinnonet.net/har-far-du-hjalp/for-dig-som-ar-ung-linnamottagningen/	Här kan du få råd, stöd och skydd om du blir kontrollerad eller utsatt för hot eller våld av din familj eller släkt. Rådgivningen är öppen för både tjejer och killar. Det kostar inget och vi har tystnadsplikt. Alla som arbetar här har utbildning och erfarenhet av att träffa ungdomar som lever med kontroll, hot och våld från familj, släkt eller närstående. Det kostar inget att ringa och samtalet syns inte på telefonräkningen.
Livslinjen	https://mind.se/hitta-hjalp/livslinjen/	Du som är ung och vill chatta med någon om dina tankar, känslor när du mår dåligt kan kontakta Minds Livslinje. De som svarar är vuxna personer över 23 år, som har fått en grundläggande utbildning i att ge medmänskligt stöd.
Läkare i världen	https://lakareivarlden.se/	Läkare i Världen är en människorättsorganisation som arbetar för allas rätt till vård. Det gör de genom vårdinsatser, psykosocialt stöd och juridisk rådgivning, med utgångspunkten att hälsa är en mänsklig rättighet.
Mamma till mamma	https://mammatillmamma.com/	Stöd för dig som har eller har haft psykisk ohälsa under graviditeten eller den första tiden som förälder. Du får möjlighet att prata om det som känns svårt. Mejla så svarar någon inom några dagar.
Mansjouren	https://www.mansjouren.se/	Mansjouren är en ideell förening som lyssnar och ger samtalsstöd till män som behöver prata om sin situation och hitta sin egen väg ut ur den. Vi erbjuder stöd per telefon och chatt, just nu med utökade öppettider i telefonjouren. Mansjouren drivs helt och hållet av volontärer. Verksamheten är politiskt och religiöst obunden.
Maskrosbarn	https://maskrosbarn.org/	Maskrosbarn erbjuder stöd via chatt om du har en förälder som har ett missbruk, mår psykiskt dåligt eller utsätter dig för våld. De som sitter i chatten har egna erfarenheter av att växa upp med förälder med missbruk, psykisk ohälsa eller som utsatt dem för våld. Du kan vara anonym.
Mind Forum	https://forum.mind.se/	Mind Forum är en trygg plats på nätet där du anonymt kan prata om livet när det känns tufft. Du kan dela med dig, ge och få stöd, läsa fakta om psykisk ohälsa samt läsa andras berättelser.

Newcomers Youth	https://newcomersyouth.se/sv/	Newcomers Youth är ett medlemsnätverk organiserat av RFSL Ungdom för unga queers i åldern 15 till 25 år med erfarenhet av migration – antingen personligen eller från tidigare generationer.
Noaks ark	https://noaksark.org/	Noaks ark arbetar för att personer som lever med hiv ska må bra och ha ett bra liv. Du kan anonymt vända dig till vår rådgivning och ställa vilka frågor du vill som rör hiv eller andra sexuellt överförbara och blodburna sjukdomar.
Novahuset	https://www.novahuset.com/	Här kan du få stöd om du eller någon du känner har blivit utsatt för sexuella övergrepp eller varit med om sex som inte känts bra. Du kan chatta eller mejla. Novahuset är en ideell förening som erbjuder stöd och rådgivning till personer som har blivit utsatta för någon form av sexuellt övergrepp, oavsett om övergrepp skett online eller offline. Du som anhörig är också välkommen för stöd och rådgivning. Du är alltid välkommen att kontakta oss för stöd, oavsett din ålder eller könsidentitet.
nxtME	https://www.nxtme.se/	nxtME är en ideell organisation som erbjuder kostnadsfritt stöd och hjälp för den som varit eller är utsatt för sexuella övergrepp i barndomen och incest. nxtME tar emot stödsökande från hela landet.
Nätvandrarchatten	https://kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten/	En stödchatt för dig som är mellan 12-25 år. Du är välkommen att kontakta Nätvandrarchatten om du bara vill småprata med någon trygg vuxen, eller om du vill prata om något som känns svårt och jobbigt.
OCD-förbundet	https://ocdforbundet.se/	Stöd via chatt och telefon till dig som har frågor om OCD, och även till dig som är anhörig. Vi är inte läkare eller psykologer, men har lång erfarenhet av ocd och berättar gärna.
Orostelefonen om radikalisering	https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/vaxaupputanhat/orostelefonen/	Hit kan du ringa om du är orolig över att någon i din närhet håller på att radikaliserar. Du kan även få hjälp om det gäller dig själv. Orostelefonen drivs av Rädda barnen. De som svarar kan ge dig råd och stöd oavsett din ålder eller åldern på den som oron gäller.
Palveleva puhelin – Svenska kyrkans finskspråkiga telefonjour	https://www.svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin	Palveleva puhelin – Sverigefinska telefonjouren Ruotsin kirkon palvelevassa puhelimessa yhteydenottoosi vastataan suomeksi. Voit keskustella elämäntilanteestasi kertomatta nimeäsi tai asuinpaikkaasi. Sinua kuuntelee ja tukee päivystäjä, joka on saanut koulutuksen tehtävään. Hänellä on vaitiolovelvollisuus. Svenska kyrkans finska telefonjour för dig som vill prata om din livssituation på finska. Du kan också mejla eller chatta.

Paraply	https://www.paraply.org/	Stöd för dig som har upplevt sexuella övergrepp eller haft sexuella upplevelser som inte känts bra. För alla oavsett ålder, könsidentitet eller sexuell läggning. Stöd via chatt och samtalsstöd digitalt eller på plats i Stockholm.
PrevenTell	http://preventell.se/	PrevenTell är en nationell hjälplinje för dig som upplever att du tappat kontrollen över din sexualitet, som kanske känner oro för tankar och handlingar, eller är rädd att göra dig själv eller andra illa. Du kan ringa dygnet runt, året om och lämna meddelande på vår telefonsvarare – så ringer vi upp dig senast nästkommande vardag från dolt telefonnummer. Även du som är anhörig eller bara har frågor om sexuell problembeteende är välkommen att höra av dig.
Randiga huset	https://www.randigahuset.se/	Randiga huset är en organisation som erbjuder stöd till barn som har förlorat eller är på väg att förlora en närstående.
Regnbågslinjen	https://kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen/	Regnbågslinjen är en samtalsjour som riktar sig till dig som definierar dig inom HBTQI-spektrumet, samt till anhöriga, närstående till HBTQI-personer. De som svarar är volontärer som själva är HBTQI-personer och är utbildade för uppgiften.
Rise	https://rise-sverige.se/	Våra stödpersoner tar emot samtal, mail och chattar med både utsatta vuxna, närstående, yrkesverksamma och ibland även utsatta barn. Vi har tystnadsplikt, vi för inga journaler, du får vara anonym om du vill och även lämna när du vill. Rise stödtelefon, stödchatt och stödmail är tillgängliga för alla, även för dig som inte är medlem.
Roks	https://www.roks.se/	Roks är en riksorganisation för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige. Roks har jourer runt om i landet som erbjuder stöd åt tjejer och kvinnor via telefon och andra insatser.
Samtalsstöd för adopterade	https://www.adopterad.com/	Stöd för dig som är adopterad och 15 år och äldre. Prata med någon som har särskild erfarenhet och kunskap om situationer och utmaningar som är vanliga hos adopterade barn och unga och deras föräldrar. Samtalet bokas på mejl eller telefon.
Schizofreniförbundet	https://schizofreniforbundet.se/	Förbundet riktar sig till personer med schizofreni eller andra psykossjukdomar. På Schizofreniförbundets stödlinje kan du få vägledning och stöd. Vi som svarar har lång erfarenhet av att möta människor som drabbats av schizofreni eller liknande psykossjukdomar. Du kan vara anonym.

Shedo	https://www.shedo.se/	Vår stödverksamhet vänder sig till dig som är drabbad av självskadebeteende och/eller ätstörningar samt till dig som är närstående. Du kan höra av dig till oss om du är i behov av stöd, har frågor eller funderingar. Stödverksamheten består av Självskadechatten, vår jourmail och mentorskap.
Självordslinjen	https://mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/	Självordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du når oss på telefon 90101 och på chatt. Vi har öppet dygnet runt, varje dag. Vid akut självmordsrisk bör du ringa 112.
Sluta Röka-linjen	https://www.slutarokalinjen.se/	Sluta Röka-linjen finns för dig som behöver stöd att sluta med tobak. De som svarar är utbildade rådgivare. Du kan ringa eller chatta. Även närstående som undrar hur de kan stötta någon kan ta kontakt.
Solrosen	https://raddningsmissionen.se/detta-gor-vi/solrosen	Solrosen arbetar nationellt och verkar för att barn till frihetsberövade och deras familjer får ett utökat och likriktat stöd oavsett var i landet man bor. Stödet ges via våra Solrosverksamheter i Göteborg och Borås samt via de verksamheter som arbetar enligt "Solrosmodellen" i Umeå, Skellefteå och Jönköping. Solrosen erbjuder kris- och stödsamtal för barn, ungdomar, vuxna och familjer på telefon, videosamtal eller mail, och även stödgrupper och aktiviteter för barn och ungdomar.
Somaya	https://somaya.se/	Om du är utsatt för hot och våld i hemmet och/eller lever med hedersrelaterat våld eller förtryck kan du ringa vår stödlinje. Där kan du få stöd, råd och information om dina rättigheter. Du får också vara anonym. Vår personal pratar många språk, bland annat svenska, engelska, arabiska, persiska, kurdiska, turkiska, urdu, hindu och spanska.
SPES – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd	https://spes.se/	SPES är till för dig som är närstående till någon som har tagit sitt liv. Förbundet har en telefonjour som du kan ringa till. Alla som du har kontakt med har själva förlorat någon genom självmord.
Storasyster	https://storasyster.org/	Hos oss kan du få stöd och hjälp om du utsatts för sexuella övergrepp och du som anhörig, vi tar emot dig från 13 år oavsett könsidentitet. Du kan vara helt anonym och vi har flera stödfunktioner.
Stödlinjen för spelare och anhöriga	https://stodlinjen.se/	Stödlinjen ger råd och stöd om du har problem med spel om pengar. Den ger även råd och stöd till dig som är orolig för någon annan som spelar om pengar. Du kan ringa, chatta eller mejla.
Svenska Kyrkan	Tips för att vara en medmänniska - Svenska kyrkan	Svenska kyrkan har information om sorg och medmänsklighet i coronatider

Sveriges Veteranförbund	https://www.sverigesveteranforbund.se/kamratstod	Kamratstödet är till för dig som har tjänstgjort i den militära utlandsstyrkan. De som svarar har egen erfarenhet av utlandstjänst och kan ge stöd och råd.
Terrafem	https://terrafem.org/	Vi har många års erfarenhet av att stödja kvinnor och flickor utsatta för våld. Samtalet syns inte på din telefonräkning och numret registreras inte. Du kan vara anonym när du ringer till oss och vi har tystnadslöfte. Om vi inte kan svara kan du lämna ett meddelande på telefonsvararen med förnamn, telefonnummer och när du vill att vi ska ringa dig så gör vi det. Terrafems jourkvinnor behärskar tillsammans mer än 70 språk.
Tilia	https://teamilya.se/	Tilia finns här för dig som är ung (under 30 år) och behöver någon som lyssnar.
Tjejzonen	https://tjejzonen.se/	På Tjejzonen 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 chatter eller få en egen Storasyster Live eller Online som du har kontakt med under ett år. Du kan vara anonym om du vill. Tjejzonen är till för alla som identifierar sig som tjej.
Transammans	https://transammans.se/	Transammans samtalsmottagning vänder sig i första hand till dig som är transperson, har transefarenhet eller som funderar över din könsidentitet och som är högst 26 år gammal.
Transformering	https://transformering.se/	Webbplats för transpersoner i alla åldrar, närstående och professionella.
TRIS	https://www.tris.se/	TRIS (Tjejers Rätt i Samhället) är en ideell förening som aktivt arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck. TRIS möter individer, vuxna, unga och barn, som utsätts för eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat förtryck och våld. Ger även stöd för yrkesverksamma. Kontakta TRIS via telefon, sociala medier, chatt eller mejl.
Trygga Barnen	https://tryggabarnen.org/	Trygga Barnen stöttar barn och unga 7-25 år som lever i eller har växt upp i en familj där någon har problem med missbruk. Vi som jobbar i Trygga Barnens stödverksamhet har egna erfarenheter av att vara anhörig till någon med missbruk och psykisk ohälsa.
UMO	https://www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/	UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer och psykisk hälsa, och hitta till stöd för unga på telefon, chatt och mejl.

Under kevlaret	https://www.underkevlaret.se/	Vi vill att alla killar ska ha någon att prata med när livet händer. Du är anonym och på andra sidan skärmen sitter våra volontärer vars uppdrag är att lyssna på dig. Vår målsättning är att killar och män ska ha lättare för att sätta ord på sina känslor, be om hjälp när de behöver det och helt enkelt må bättre.
Unga Lukas	https://ungalukas.se/	Mötesplats på nätet för samtal om livsfrågor och psykisk hälsa. Du är varmt välkommen med det du har inom dig – alla tankar och känslor. Vi är trygga vuxna med kunskap och erfarenhet som lyssnar. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym så länge du väljer att inte berätta vem du är.
Unga relationer	https://ungarelationer.se/	Ungarelationer är en nationell stöd- och kunskapsplattform för att motverka våld i ungas partnerrelationer. Hit kan unga upp till 20 år vända sig oavsett om de blir utsatta för våld, är den som utsätter eller är en kompis till någon som blir utsatt/utsätter någon.
Ungas jourer	https://www.ungasjourer.se/	Ungasjourer.se samlar alla 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. Hos en jour kan du alltid vara anonym, du behöver alltså inte berätta vem du är.
Unizon	https://www.unizonjourer.se/	Unizon samlar över 130 kvinnojourer, tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Unizons jourer finns här för dig när du behöver stöd. Chatta, ring eller besök oss. Vi finns över hela Sverige.
Välja att sluta	https://valjattsluta.se/	Välj att sluta är en nationell telefonlinje som riktar sig till personer som utövar eller riskerar att utöva våld i nära relationer. Telefonlinjen vänder sig till alla, oavsett kön och sexuell läggning, och oavsett var du bor. Välj att sluta riktar sig främst till personer över 18 år, men även yngre är välkomna att ringa. Vi drivs av Manscentrum Stockholm.
Youmo	https://www.youmo.se/sprakvalsida/	Youmo.se är en sajt för dig som är 13 till 20 år. Här finns information om kroppen, sex och hälsa. Du kan också läsa om jämställdhet, dina rättigheter och hur du kan få hjälp att må bra. På Youmo kan du se bilder och filmer och läsa på arabiska, dari, somaliska, svenska eller tigrinska. Du hittar också kontaktuppgifter till alla Sveriges ungdomsmottagningar.
Ångestförbundet	https://www.angest.se/	Stödförening för personer med ångestsjukdomar och för deras närstående, erbjuder stödtelefon på vardagar.

Äldrelinjen	https://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/	Äldrelinjen 020-22 22 33 riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. Äldrelinjen är bemannad av utbildade volontärer. Den viktigaste uppgiften för våra volontärer är att stödja dig. Det gör vi genom att lyssna, reflektera och bekräfta.
-------------	---	--