

Stöd och hjälp för dig som är utsatt för våld

### [Ungdomsmottagning på nätet](#)

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

### [Hedersförtryck](#)

Information för dig som är utsatt och till dig som vill lära dig mer om hedersförtryck.

För dig som är yrkesverksam eller arbetar ideellt och behöver råd och konsultation i frågor som rör hedersrelaterat förtryck finns en stödtelefon med telefonnummer 010-223 57 60

### [Brottsofferguiden](#)

Guide för dig som utsatts för brott.

### [Brottsofferjouren Jönköpings län](#)

Erbjuder stöd om du utsatts för brott.

### [Terrafem](#)

Jourtelefon för kvinnor med utländsk härkomst. Samtalet syns inte på din telefonräkning. Glöm inte att om du inte vill att telefonnumret ska synas i listan på senast uppringda nummer i mobiltelefonen behöver du ta bort numret från listan. 020-52 10 10

### [Rikskriscentrum – Sveriges kriscentrum för män](#)

En paraplyorganisation för verksamheter som arbetar med att ge stöd till män i kris. Kontaktuppgifter till kriscentra för män runt om i landet. Professionella verksamheter som arbetar med våld i nära relationer, män i kris och mäns våld mot kvinnor.

### [Q-jouren](#)

För våldsutsatta kvinnor med erfarenheter av missbruk och prostitution. På Qjouren ställs inga krav på drogfrihet för den kvinna som söker stöd, skydd och information om sina rättigheter.

### [RFSL Stödmottagning](#)

För hbtqi-personer som blivit utsatta för trakasserier, hot eller våld.

### [Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen](#)

För kvinnor som har varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen.

### [TRIS](#)

Tris är en stödtelefon för dig som är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck.

### [Dina rättigheter](#)

Erbjuder information för dig som är utsatt för hedersförtryck.

### [Unga relationer](#)

Ungarelationer.se ger stöd och information till dig under 20 år som blir utsatt i din relation, är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter. Det kan vara pågående eller ha hänt tidigare.

### [Barn- och ungdomsjour på teckenspråk](#)

Barn- och ungdomsjouren som riktar sig till döva och hörselskadade barn och ungdomar i åldrarna 6-21 i Sverige.