

Hjälplinjer och jourlinjer

Barn/ungdomar (Hela Göteborg)

BRIS för barn

BRIS, Barnens rätt i samhället, stödjer barn som far illa. Du kan ringa, mejla eller chatta. Du behöver inte säga vem du är och det är kostnadsfritt för barn och ungdomar upp till 18 år.

Telefon: 116 111

Mer information finns på [bris.se](https://www.bris.se).

Föreningen Tilia

Tilia är en ideell förening som vill motverka psykisk ohälsa hos dig som är ung. Föreningen erbjuder bland annat stöd på chatt och mejl för dig som är under 30 år. De som svarar är själva unga. Du kan vara anonym om du vill, och det du berättar kommer inte att föras vidare om du själv inte vill det.

Mer information finns på föreningen Tilia.

Föräldratelefonen

För föräldrar eller andra vuxna som är oroliga för barn eller ungdomar i sin närhet. Föräldratelefonen drivs av föreningen Mind och de som svarar är utbildade psykologer eller socionomer med lång yrkeserfarenhet. Hit kan du ringa anonymt.

Telefon: 020-85 20 00

Mer information finns på [mind.se](https://www.mind.se).

Jourhavande kompis

Jourhavande kompis är en chattjour där barn och ungdomar upp till 25 år kan chatta anonymt om vad som helst.

Mer information finns på [jourhavandekomp.se](https://www.jourhavandekomp.se).

Killfrågor

På [Killfrågor.se](https://www.killfragor.se) kan du som känner dig som kille chatta anonymt när du behöver någon som lyssnar, stöttar och peppar. Du kan prata om vad du vill. De som svarar är vuxna volontärer.

Chatten och mer information finns på [killfragor.se](https://www.killfragor.se).

Tjejjourer, transjourer och ungdomsjourer

[Tjejjouren.se](https://www.tjejjouren.se) är en portal ut till landets 60 jourer för unga. På [Tjejjouren.se](https://www.tjejjouren.se) kan du komma i kontakt med en tjej-, trans, och ungdomsjour. Du kan få stöd via chatt, mejl och telefon.

Du som definierar dig som tjej kan också hitta bra information i tjejguiden. Mer information finns på [tjejjouren.se](https://www.tjejjouren.se).

Tjejjouren ADA

Till Tjejjouren Ada kan du vända dig om du behöver prata med någon eller bara vill ställa en fråga. Vi finns här för dig och lyssnar utan att döma. Ingen fråga eller tanke är för dum, för stor eller för liten. Det går att nå oss via chatt, telefon och frågelåda.

Telefon 031 – 13 11 66

Telefontid: Du kan nå våra anställda på kvinnojouren måndag–fredag kl. 9-16

Trygga Barnen

Här kan du få stöd om någon i din familj eller närhet har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt.

Telefon 070-47 77 910

Vuxna/äldre (Hela Göteborg)

Anhöriglinjen

Behöver du stöd i din roll som anhörig eller närstående? Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon som drivs av Anhörigas riksförbund. Du är även välkommen att mejla.

Telefon: 0200-23 95 00

Mer information finns på anhorigasriksforbund.se.

BRIS för vuxna om barn

BRIS har stödverksamheter för både barn och vuxna. Du som är vuxen och orolig för ett barn i din närhet kan kontakta BRIS vuxentelefon.

Telefon 0771-50 50 50

Mer information finns på bris.se/for-vuxna-om-barn.

Föräldratelefonen

För föräldrar eller andra vuxna som är oroliga för barn eller ungdomar i sin närhet. Föräldratelefonen drivs av föreningen Mind och de som svarar är utbildade psykologer eller socionomer med lång yrkeserfarenhet. Hit kan du ringa anonymt.

Telefon: 020-85 20 00

Mer information finns på mind.se.

Göteborgs Moské

Telefon 031-22 29 33

Telefontider: mån-fre 11:00-12:30

Jourhavande medmänniska

Ibland behöver du dela dina upplevelser, tankar och känslor med någon som lyssnar. För dig som söker medmänskligt stöd på natten. Från den 1 december 2019 finns även möjlighet att chatta med jourhavande medmänniska.

Telefon: 08-702 16 80

Mer information på jourhavande-medmänniska.se.

Jourhavande präst

Jourhavande präst är öppen för alla som behöver medmänskligt stöd på natten. Den som svarar har tystnadsplikt, vilket innebär att det ni pratar om inte får föras vidare. Du kan också vara anonym, om du vill.

Ring 112 och be att få tala med jourhavande präst.

Det går också att mejla eller chatta. Mer information finns på svenska kyrkan.se/jourhavandeprest.

Kvinnofridslinjen

Stödtelefon för dig som utsatts för hot eller våld. Närstående är också välkomna att ringa. Den som svarar har tystnadsplikt, vilket innebär att det du säger inte får berättas vidare för någon annan. Du som ringer kan vara anonym, och samtalet syns inte på telefonräkningen.

Telefon: 020-50 50 50

Mer information på kvinnofridslinjen.se.

Kyrkans SOS

Att dela det svåra med någon gör skillnad. Du kan kontakta jourtelefonen eller SOS-brevlådan anonymt. De som svarar är vanliga medmänniskor som har tystnadsplikt och är utbildade att ge känslomässigt stöd i svåra situationer. Tystnadsplikt betyder att det du säger eller skriver inte får berättas vidare för någon annan.

Telefon: 031-80 06 50

Du kan också skriva till SOS-brevlådan. Då får du svar inom 72 timmar. Inloggning samt information om öppettider med mera hittar du här.

Lifeline

Lifeline är en ideell kristen jourlinje där du kan dela dina tankar, känslor och funderingar anonymt om livet och dess mening med en medmänniska som lyssnar. De som svarar har fått utbildning i samtalsstöd. Du kan ringa eller mejla.

Telefon: 010-498 10 10

Mer information på ringlifeline.nu.

Mind självmordslinjen

Självmordslinjen drivs av den ideella föreningen Mind som arbetar för psykisk hälsa. Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan ringa eller chatta anonymt. De som svarar är volontärer som har fått utbildning och handledning för att ge medmänskligt stöd.

Telefon: 901 01

Mer information finns på mind.se.

Palveleva puhelin – Svenska kyrkans finskspråkiga telefonjour

Ruotsin kirkon Palvelevassa puhelimessa soittoosi vastaa suomenkielinen lähimmäinen. Voit keskustella elämäntilanteestasi kertomatta nimeäsi tai asuinpaikkaasi. Päivystäjä on vaitiolovelvollinen, tehtäväänsä koulutettu vapaaehtoinen.

Svenska kyrkans finska telefonjour är öppen för alla som vill prata om sin livssituation på finska. Du ringer anonymt, den som svarar har tystnadsplikt. Det innebär att det ni pratar om inte får föras vidare. Samtalen är kostnadsfria.

Telefon: 020-26 25 00

Mer information finns på svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

ÅSS Göteborg jourtelefon

Göteborg ÅSS har en telefonlinje för att ge information och stöd till personer från hela landet med ångestsyndrom och till deras anhöriga. Telefonen är öppen varje vardag mellan kl. 13.00 - 15.00. Telefonen bemannas av personer erfarna i att ge stödsamtal och rådgivning. De är inte legitimerade terapeuter, psykologer eller läkare.

Telefon: 031-13 70 91

Äldrelinjen

Föreningen Minds stödtelefon för dig som är äldre och mår psykiskt dåligt. Äldrelinjen riktar sig till dig som är över 65, som mår psykiskt dåligt eller som bara behöver någon att prata med.

Äldrelinjen är öppen vardagar kl. 10–15 och är bemannad av utbildade volontärer. Samtalet kostar dig en markering, Mind står för resterande samtalskostnad. Vi erbjuder medmänskligt stöd, någon som lyssnar. Vi erbjuder inte behandling, men när tankarna är mörka och tunga kan ett gott samtal bli en vändpunkt. Vid behov hänvisar vi vidare till annat eller professionellt stöd.

Telefon: 020-22 22 33

Mer information finns på mind.se