



STÖDLISTA

Här presenteras några organisationer/verksamheter som kan vara ett stöd och hjälp för dig eller en vän.

Elevhälsan:

<https://nykoping.se/nykopings-gymnasium/for-elever/elevhalsa/kontaktuppgifter-elevhalsa>

Här finner du kontaktuppgifter till samtlig personal på Elevhälsan på Nyköpings Gymnasium. Du ser även kontaktuppgifter till den skolkurator, skolsköterska, specialpedagog och studie- och yrkesvägledare som är kopplat till ditt program.

Rektor Peter Ekedahl: 0155 – 248107

Elevhälsochef Klas Karlsson: 0155 - 248394

Övriga:

www.polisen.se

Ring nödnumret **112** för akut hjälp. Ring **114 14** för kontakt med polisen i alla ärenden som inte är akuta.

www.kollpasoc.se

Här återfinns kontaktuppgifter till samtliga socialtjänster i landet. Du kan även få hjälp med att få svåra ord förklarade, få mer kunskap om hur saker och ting skall fungera.

www.bris.se

Barnets Rätt i Samhället – finns telefon och chatt möjligheter. Du har rätt att vara anonym. Du talar om det du vill tala om.

www.mind.se

Självmordslinjen riktar sig till människor som mår psykiskt dåligt och har tankar om självmord. Öppet dygnet runt och du kan chatta anonymt via hemsidan eller ringa **90101**.

www.umo.se / www.youmo.se

Ungdomsmottagningens hemsida – en sajt för unga om sex, hälsa och relationer. Youmo är en webbplats med delar av UMO på flera olika språk.

www.ungarelationer.se

Ungarelationer.se ger stöd och information att bli våldsutsatt i din relation, eller till dig som utsätter någon för våld. Här finns en chattfunktion som är öppen varje kväll. Du kan även läsa om olika typer av våld, varningstecken och om relationer.

www.killar.se

Här kan du chatta anonymt med någon som lyssnar, stöttar och peppar.

www.underkevlaret.se

Chatt för dig som identifierar dig som ung/ung vuxen kille, man, ickebinär. Du kan vara anonym.

www.tjejjouren.se

Hitta en Tjejjour, Trans- eller Ungdomsjour du vill prata/ha kontakt med via chatt, mejl eller telefon.

www.dinarattigheter.se

Om hedersrelaterat våld och förtryck. Du kan läsa om dina rättigheter och hur du kan få hjälp. Här återfinns en stödchatt för unga utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. Här återfinns en Panikknapp ifall du behöver lämna sidan kvickt.

www.jagvillveta.se

På den här sidan finns information om vad som är brottsligt, hur du kan känna om du varit med om brott och vart du kan få hjälp. Här finns också information om vad som händer om du anmäler eller om det blir rättegång.

www.nathatshjalpen.se

Hjälp för dig som utsätts eller ser andra utsättas för näthat.

www.rfslungdom.se

RFSL Ungdoms vision är en värld fylld av kärlek och respekt där alla hbtqi-ungdomar är, lever och uttrycker sig som de själva vill.

www.transformering.se

Sida för transpersoner i alla åldrar eller personer osäkra på sin könsidentitet och närstående till transpersoner. Här finns information och stöd.