

Viktiga telefonnummer:
(Delas ut till EU-medborgarna)

- Vid akut sjukvård eller övriga nödsituationer, ring: **112**
En nödsituation är när du snabbt behöver hjälp från ambulans, räddningstjänst, polis, flyg-, sjö-, fjällräddning, jourhavande präst eller giftinformation. Du kan dygnet runt ringa nödnumret 112. Alla samtal är gratis.

SOS-operatören pratar svenska eller engelska men har möjlighet att ta hjälp av en extern tolk om språkförmedling behövs.

För mer information se www.sosalarm.se

- Vid vårdfrågor, ring: **1177**
Ring 1177 om du eller någon anhörig blivit sjuk och behöver rådgöra med en sjuk-sköterska. Du kan ringa 1177 dygnet runt gratis.

1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. För mer information om t.ex. sjukdomar, läkemedel och behandlingar se www.1177.se.

- Vid kontakt av polis, ring: **11414**
Ring alltid 112 för att larma polisen i en akut situation.

Ring 114 14 för alla ärenden som inte handlar om pågående eller nyligen inträffade brott och händelser. Du kan ringa dygnet runt. Samtalen är inte gratis. De som svarar på 114 14 pratar svenska eller engelska. Från utlandet ringer du +46 77 114 14 00.

För mer information se www.sosalarm.se eller www.polisen.se

- Vid behov av jourhavande präst, ring **112**
Du kan ringa om du är ledsen, rädd, orolig, eller känner dig ensam. Jourhavande präst tar emot samtal alla dagar 21-06, även om du befinner dig utomlands. Ring 112 och be att få bli kopplad till Jourhavande präst. Prästen har tystnadsplikt och samtalet bandas inte, är gratis och syns inte på telefonräkningen. Man kan också nå jourhavande präst om man befinner sig i utlandet. Telefonnummer är då +46-10 490 45 91. Samtal från utlandet är inte gratis och syns på din telefonräkning.
För mer information se www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

- Kvinnofridslinjen, ring: 020-50 50 50
Kvinnofridslinjen ger stöd till dig som utsatts för våld och hot. Till Kvinnofridslinjen kan du ringa dygnet runt om du vill tala med någon om dina upplevelser eller om du har frågor. Ditt samtal kostar ingenting och syns inte på telefonräkningen. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym. Vår uppgift är att lyssna och ge dig professionellt stöd, så att du kan förändra din nuvarande situation och ta dig vidare. För mer information se www.kvinnofridslinjen.se

- Talita , ring 0046 704 30 44 64 (Stockholm), 0046 736 71 54 65 (Göteborg)

Talita är en ideell förening som erbjuder hjälp och stöd till kvinnor som utnyttjats i prostitution, pornografi eller människohandel för sexuella ändamål. Vi driver skyddade boenden och mottagningar. Vår verksamhet vilar på kristen grund och vi strävar efter att ta ett helhetsgrepp kring varje kvinnas situation. För mer information se www.talita.se

- Kvinnors Nätverk (har två olika mottagningar)

Akuttelefon för ungdomar: 020-40 70 40 (kostnadsfritt och anonymt)
Telefon vardagar: 08-728 00 55

Är du tjej eller kille och utsatt för kontroll, begränsningar, hot eller våld av familj eller släkt? Linnamottagningen erbjuder rådgivning, stöd och skydd till ungdomar, både akut och mer långsiktigt. Erbjuder stöd och skydd till tjejer och killar 13-25 år utsatta för hedersrelaterat förtryck, hot och våld. För mer information se www.kvinnonet.net

Telefon för kvinnor: 08-646 10 70

Är du kvinna och utsatt för kontroll, begränsningar, hot eller våld av din partner? Matildaverksamheten erbjuder rådgivning, stöd och skydd till kvinnor med utländsk bakgrund. För mer information se www.kvinnonet.net

- Vid tillfälligt psykologiskt stöd, ring 0771-22 00 60

Hjälplinjen erbjuder tillfälligt psykologiskt stöd på telefon, alla dagar kl. 13-22. I ett samtal med Hjälplinjen kan du få hjälp med att sortera tankar och känslor. De som svarar har stor erfarenhet av att stödja människor i kris och alla har professionell utbildning. Stödet från Hjälplinjen är kostnadsfritt. Själva telefonsamtalet kostar lika mycket som ett vanligt telefonsamtal. För mer information se www.1177.se/Uppsala-lan/Om-1177/Om-Hjalplinjen



- Nationella stödtelefonen (för volontärer)

010-223 57 60

Är du yrkesverksam eller arbetar ideellt och behöver råd och vägledning i situationer där ett barn eller ungdom är utsatt, eller som du misstänker riskerar att utsättas för hedersrelaterat förtryck, våld, barnäktenskap, tvångsäktenskap och könsstympning? Syftet med stödtelefonen är att stötta aktuella aktörer så att, i förlängningen, utsatta barn, unga och vuxna ska få det stöd och skydd som de har behov av och rätt till. Telefonen är bemannad helgfria vardagar, måndag till fredag, kl. 09:00-16:00.

För mer information se www.hedersfortryck.se

