

KONTAKTLISTA

**SAMMANSTÄLLNING AV HJÄLP OCH STÖD
SOM FINNS ATT TILLGÅ I KRONOBERGS LÄN
MED ANLEDNING AV COVID-19**

Vecka 34

INNEHÅLL

Den här sammanställningen är tänkt som en hjälp för olika aktörer att snabbt få en överblick över vad som finns att tillgå i länet med anledning av Covid-19.

Det kan exempelvis vara värdefullt om man sitter i en telefonjour och behöver hänvisa vidare till annan typ av aktivitet, hjälp eller stöd.

Vi samlar kontinuerligt information om olika typer av verksamhet och hur kontakt kan tas.

Det ska inte ses ett fullständigt dokument utan det är en sammanställning som bygger på den information som inrapporteras till Länsstyrelsen och kommer kontinuerligt att fyllas på.

*För snabb åtkomst av information om olika kategorier av insatser
– använd den klickbara innehållsförteckningen nedan*

SAMTALSSTÖD

SAMTALSSTÖD	3
FYSISK AKTIVITET	8
SOCIAL AKTIVITET DIGITALT MM.	12
PRAKTISK HJÄLP OCH STÖD	14
TELEFONJOUR	19
VÅLD I NÄRA RELATIONER OCH ANDRA BROTT	22
INFORMATIONSSIDOR/UTBILDNINGAR	26

SAMTALSSTÖD

FÖR ALLA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Psykoterapi eller samtalsstöd	Om man mår psykiskt dåligt, går igenom en svår livssituation eller har frågor om livet. Verksamheten bygger på en helhetssyn på människan som innebär respekt för det unika i varje individ och öppenhet för existentiella frågor.	S:t Lukas psykoterapimottagning	Telefon 0470-298 42 Lämna namn och telefonnummer om det är upptaget så ringer de upp dig så snart de har möjlighet. Marianne Ohlsson Bennerholm mobil 0709-226908	Vuxna
Äldrelinjen	Om du är orolig eller kanske känner för att prata en stund.	Mind https://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/	Tel: 020-22 22 33, vardagar kl. 8-19 och helger 10-16.	Personer över 65 år
Coronaluren	Ring och prata om vad du vill.	Ett ideellt initiativ från Borås	Tel: 010-344 04 02 Varje dag kl. 12 - 20	Alla
Kyrkans samtalslinje	I orostider när livet inte är som det brukar, kan man behöva någon att prata med	Svenska Kyrkan i Växjö	Te. 0470-70 48 00 Vardagar mellan kl. 09:00 -16:00, övriga tider hänvisas till jourhavande präst	Alla
Medmänniskosamtal	För dig som vill eller behöver prata med en medmänniska	Equmeniakyrkan i Växjö	Tel. 076-176 77 96	Alla

SAMTALSSTÖD
ALVESTA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Telefonlinje för äldre och/eller de i riskgrupp	För dig som är orolig pga Covid-19 och dess spridning, osäker på vart du kan vända dig för att få hjälp med det du behöver eller bara vill prata en stund. Syfte: minska oro och ensamhet. Lotsar vidare om du är i behov av stöd och hjälp för att klara vardagen.	Alvesta kommun, omsorgsförvaltningen	Monika Carlberg, telefon 0472-155 75 eller Susanne Ek-Lundh, telefon 0472-155 23 Öppen måndag-fredag klockan 10–12. Lämna namn och telefonnummer om det är upptaget så ringer de upp dig så snart de har möjlighet.	Äldre och/eller i riskgrupp
Att få prata med någon	Du får här kontakt med en präst eller diakon	Svenska Kyrkan/Alvesta församling www.svenskakyrkan.se/alvesta	Ring Pastors-expeditionen 0472-177 70	Alla

LESSEBO

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Stödtelefon	Du får prata med personer som har lång vana av att prata med, stötta och ge råd i jobbiga situationer.	Växjö kommun	Tel. 0470-59 94 00 29 juni–28 augusti är stödtelefonen öppet varje vardag mellan klockan 13.00-17.00	Alla som bor i Lessebo gymnasieålder och uppåt, privatpersoner som företagare

SAMTALSSTÖD

LJUNGBY

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Råd & service	Hit kan du vända dig om du behöver vägledning och någon att prata med. Personalen har tystnadsplikt och för inga journaler. Personalen har anmälningsplikt.	Ljungby kommuns socialförvaltning	Ring 0733-73 97 58 eller mejla radochservice@ljungby.se	Alla som bor i Ljungby

MARKARYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Stödtelefon	Du får prata med personer som har lång vana av att prata med, stötta och ge råd i jobbiga situationer.	Växjö kommun	Under perioden 29 juni–28 augusti håller kommunens stödtelefon öppet varje vardag mellan klockan 13.00-17.00	Alla som bor i Markaryd gymnasieålder och uppåt, privatpersoner som företagare



SAMTALSSTÖD
TINGSRYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Samtal	Det går bra att komma till kyrkan och där kan man få prata med någon direkt.	Svenska Kyrkan/Tingsryds pastorat	Kyrkogatan 1	Alla
Samtal om oro	Kommunens ungdomspedagoger finns tillgängliga för barn och ungdomar som känner att de vill prata med någon vuxen om sina tankar kring corona	Tingsryds kommun	Ring, messa eller mejla direkt till: Ungdomspedagog Åsa Fyhr, 070-516 0333, asa.fyhr@tingsryd.se Ungdomspedagog Armin Plecan, 072-889 20 89, armin.plecan@tingsryd.se	Barn och ungdomar
Anhörigombud	Lyssnar, stödjer och guidar	Tingsryds kommun Äldreomsorgen	Ann-Charlotte Johansson 0477-44337	Anhörig till närstående inom äldreomsorgen eller vid demenssjukdom
LOTS Magnus	Lyssnar, stödjer och guidar dig rätt för komma i kontakt med rätt instans	Tingsryds kommun, Vård och omsorgsförvaltningen	0477-44154 måndag-fredag	Personer med Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
Anhörigombud	Lyssnar, stödjer och guidar dig	Tingsryds kommun, Omsorg funktionsnedsättning	Kim Georgsson Heinwall 0477-44100	Anhörig till närstående med funktionsnedsättning.
Stödjande samtal till föräldrar	Råd och stöd i både stora och små frågor för dig som är förälder	Team Barnens bästa Barn- och Elevhälsa Tingsryds kommun	Samtal via telefon eller skype. Ring 0477-444 11 E-post: barnensbasta@tingsryd.se	Föräldrar

SAMTALSSTÖD

VÄXJÖ

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Stödtelefon	Du får prata med personer som har lång vana av att prata med, stötta och ge råd i jobbiga situationer.	Växjö kommun	Under perioden 29 juni–28 augusti håller kommunens stödtelefon öppet varje vardag mellan klockan 13.00-17.00	Alla växjöbor, gymnasieålder och uppåt privatpersoner som företagare

ÄLMHULT

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Ring en vän	Det behöver inte vara något särskilt, du behöver inte ha en anledning att ringa, men just nu behöver vi prata med varandra och det går jättebra att göra via telefon.	Ideella från våra olika församlingar och samfund i Älmhults kommun	Ring 0476-561 70, måndag-fredag kl. 10-12 och 14-16 och söndag kl. 14-16	

FYSISK AKTIVITET
ALVESTA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Gemensam promenad "Gå med Gud"	En promenad på små grusvägar och stigar på ca 2 km, där vi under vissa sträckor går under tystnad och vi pratar om frälsarkransen en pärla i taget	Alvesta församling, Svenska Kyrkan	Samling vid Hagagården varje torsdag kl. 11.00. Ta med eget fika för gemensam fikastund.	Alla

LESSEBO - HOVMANTORP

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Gemensam promenad	Promenad på elljusspåret i Hovmantorp. För mer information; Lena Jonsäng	PRO Hovmantorp	https://www.pro.se/Distrikt/Kronoberg/Samorganisationer/Lessebo-Samorganisation/Foreningar/Hovmantorp/?id=658&epslanguage=sv	Äldre

FYSISK AKTIVITET
LJUNGBY

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Bordtennis	Bordtennis på Ljunggården på måndagar kl. 08:30 - 11:30. För mer information; Nils Nicklasson Tel: 0372-80236	PRO Ljungby	https://www.pro.se/Distrik/Kronoberg/Samorganisationer/Ljungby/Foreningar/Ljungby/?id=878&epslanguage=sv	Äldre
Bowling	Bowling i Bowlinghallen på Sunnerbo. Tisdagar kl. 16-18 För mer information; Ulla-Britt "Ullis" Övemar Tel: 0706-441158	PRO Ljungby	https://www.pro.se/Distrik/Kronoberg/Samorganisationer/Ljungby/Foreningar/Ljungby/?id=878&epslanguage=sv	Äldre
Boule	I boulehallen i Berghem, torsdagar kl.9.30-12.00. För mer information; Rolf Gustavsson Tel: 0705-315198	PRO Ljungby	https://www.pro.se/Distrik/Kronoberg/Samorganisationer/Ljungby/Foreningar/Ljungby/?id=878&epslanguage=sv	Äldre
Stavgång	Promenader med stavar. Fn torsdagar kl. 10:00 i Kronoskogen. För mer information; Denis Rehn. E-post: ljungby@pro.se Tel: 0707-102074	PRO Ljungby	https://www.pro.se/Distrik/Kronoberg/Samorganisationer/Ljungby/Foreningar/Ljungby/?id=878&epslanguage=sv	Äldre

FYSISK AKTIVITET

MARKARYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Boule	Boule i Sparbanksparken kl. 10.00- 13.00. För mer information ring Kenneth Seveborn, tel. 070-591 05 73	PRO Markaryd	https://www.pro.se/Distrikt/Kronoberg/Samorganisatio ner/Markaryd/Foreningar/Markaryd/?id=589&epslang uage=sv	Äldre
Bowling	Bowling i Markaryds bowlinghall kl.15.00 - 16.00. För mer information ring Lars Jönsson, 070-344 03 71	PRO Markaryd		Äldre

TINGSRYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Barnvagns- promenader + lek för barnen	Tingsryds öppna förskola stängt och istället erbjuder Barnens bästa träffar utomhus för barn och föräldrar. Fika bjuds på.	Team Barnens bästa Barn- och Elevhälsa Tingsryds kommun	Måndagar: 25/5 och 1/6 kl. 10:00 - Samling utanför Tingsryds bibliotek. Torsdagar: 28/5, 4/6 och 11/6 kl. 10:00 - Samling utanför Ryds bibliotek. Arabisktalande språkstöd finns.	Barn och föräldrar

FYSISK AKTIVITET
VÄXJÖ

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Samtalspromenader	Obs! Pausad fr o m vecka 23 och över sommaren. Utgår från Equmeniakyrkan vid Kungsgatan onsdagar kl. 14 – Ingen föränmälan	Equmeniakyrkan i Växjö	Titti Larsson tittilarsson@equmeniakyrkanvaxjo.se alt mobil 0730-220277	Alla
Cykelturer	Utgår från Näckrosen i Ingelstad. För mer information kan även Roland Jonsson tel: 0470-37008 och Eva Söderberg tel. 0470-30238 kontaktas. En gång/vecka på förmiddagen.	PRO Ingelstad/Åryd	https://www.pro.se/Distribukt/Kronoberg/Samorganisationer/Vaxjo-Samorganisation/Foreningar/PRO-Ingelstad---Aryd/Aktivitetskalender/?id=1154	Äldre
Promenadgrupp	Samling vid träräcket vid Vattentorget i Växjö. Fredagar kl. 14.	PRO Växjö	https://www.pro.se/Distribukt/Kronoberg/Samorganisationer/Vaxjo-Samorganisation/Foreningar/PRO-Vaxjo/Aktivitetskalender/	Äldre

ÄLMHULT

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Promenera tillsammans	Gemensamma promenader vid några tillfällen under våren. Tanken är att komma ut en sväng, få möjlighet att träffa och prata med andra om du känner att du behöver det. Häng med! Vi promenerar i cirka 40 minuter i lätt terräng, grusstig och/eller asfalt.	Friskis&Svettis tillsammans med gruppen Corona Älmhult "Ingen kan göra allt men alla kan göra något"	Måndagar: 27 april, 4 maj, 11 maj, 18 maj Tid: klockan 17.00 Plats: samling vid Friskis Fredagar: 30 april (obs torsdag), 8 maj, 15 maj, 22 maj Tid: klockan 17.00 Plats: samling OK Elmes Klubbstuga, Fågelvägen	Alla

SOCIAL AKTIVITET DIGITALT M M.
FÖR ALLA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Digital fritidsgård	Digifritids är en plats där du som går på fritids eller fritidsklubb kan utforska och upptäcka, få inspiration till roliga rörelser och få kontakt med trygga vuxna om du behöver någon att prata med.	Rädda barnen	https://www.digifritids.se/	Barn
Prata svenska online	Prata svenska online och lär dig om svenska samhället	ABF Södra Småland	Måndag, tisdag, onsdag och torsdag klockan 16.00-18.00 Kontakta: Bassam Alloubani, bassam.alloubani@abf.se	Asylsökande
Trubadurer på besök	Två trubadurer åker, efter bokning, runt och spelar på äldreboendens innergårdar	Studieförbundet Vuxenskolan Kronoberg	För bokning mejla: ingrid.wiktorin@sv.se	Boende på äldreboenden
Skattjakter på Kronobergs slottsruin	Sommarlovsaktivitet Samling i slottsruinen - visning i form av skattjakt!	Kulturparken Småland	23/6 11.00, 24/6 11.00 25/6 11.00, 1/7 11.00 2/7 11.00, 7/7 11.00 8/7 11.00, 9/7 11.00 14/7 11.00, 15/7 11.00 16/7 11.00 https://kulturparkensmaland.se/2020/05/12/skattjakt-kronoberg/?p=6738/	Barn mellan 6 och 12 år med vuxet sällskap
Taktalk – Livesänd talkshow	I sommar kan du följa en talkshow Sång/lovsång, lekar och samtal mm.	Equmeniakyrkan (Sänds från kyrktaket)	Onsdagar 19:00 - 20:00 Kan även ses i efterhand på Youtube http://equmeniakyrkanvaxio.se/?s=taktalk	Alla

SOCIAL AKTIVITET DIGITALT M M.

VÄXJÖ

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Fikastunden med Titti	<p>Pausad fr o m v 23 och över sommaren. OBS! Vill du ringa och prata är det stödet fortsatt tillgängligt!</p> <p>Digital fika- och samtalsstund med Titti Larsson, diakon. Onsdagar och fredagar kl. 10.00-10.45</p>	Equmeniakyrkan i Växjö	<p>Anmälan via mejl tittilarsson@equmeniakyrkanvxjo.se.</p> <p>Ring: 073- 022 02 77 076-176 77 96 070-994 5742</p>	Alla
Tipspromenad och grillning	Blandade frågor och umgänge Var och en tar med sig det man vill grilla	Equmeniakyrkan i Växjö, Bergövägen 2	Torsdagar kl. 16:00 – 19:00	Alla

PRAKTISK HJÄLP OCH STÖD
FÖR ALLA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
För dig som själv eller känner någon som behöver hjälp måndag - torsdag kl. 8:30-16:30 fredag kl. 8:00 – 16:00.	Om du eller någon annan behöver hjälp. Allt från att handla matvaror, gå ut med hunden, ordna med något, slänga sopor, hämta paket och viktiga mediciner. Hör av dig till oss så för-söker vi matcha dig med volontärer nära dig.	Hyresgästföreningen	Anmäl dina behov och kontakt-uppgifter på hemsidan. Saknar du mejl ring tel. 0771 443 44 https://godagranar.nu/	Äldre och övriga riskgrupper
Digital läxhjälp online	Här kan du gratis få hjälp med dina läxor. Det är olika frivilliga varje gång, så om ämnet du behöver hjälp med just nu inte är tillgängligt så kan du testa igen nästa gång läxhjälpen är öppen.	Röda Korsets ungdomsförbund	Måndagar-torsdagar kl. 17.00-21.00 http://www.laxhjalponline.se/	Barn och ungdomar som går i grundskolan samt gymnasiet.

PRAKTISK HJÄLP OCH STÖD

ALVESTA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Inköp och ärenden	Svenska kyrkan hjälper till med inköp och ärenden samt annat som kan behövas.	Alvesta kommun och Svenska Kyrkan	https://www.alvesta.se/nyhetsarkiv/svenska-kyrkan-kan-hjalpa-till-med-inkop-och-arenden/	Hjälper i första hand personer som är 70 år+ eller ingår i någon riskgrupp och som inte har några nära anhöriga eller som har sina anhöriga på annan ort lite längre bort.

LESSEBO

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Leverans av mat/livsmedel	Ta kontakt med din butik och gör upp om leverans och vad du ska handla. Sen kan affären ta hjälp av Svenska Kyrkan, Lessebo kommun eller någon annan aktör för att leverera maten hem till dig.	Lessebo kommun i samverkan med butiker och ideella organisationer	https://www.lessebo.se/sidor/kommun-och-politik/krisinformation/pandemi/coronavirus/covid19/omsorg-om-aldre.html	70 år+ eller riskgrupp av något annat skäl som Folkhälsomyndigheten meddelat

LJUNGBY

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Hjälp att handla mat/livsmedel		Ljungby kommun och Ljungby församling/Svenska Kyrkan	Ring diakon Kerstin Blad på tel. 0372-671 54.	70 år+ eller riskgrupp av något annat skäl

PRAKTISK HJÄLP OCH STÖD

MARKARYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Hjälp att handla mat/livsmedel. Södra kommundelen		Markaryds kommun och Markaryds församling/Svenska Kyrkan	https://www.markaryd.se/download/18.2922e72917139f901b94153/1585828881930/Inköpshjälp%20pdf.pdf	Riskgrupp avseende covid-19, och inte har inköps hjälp via hemtjänst.
Hjälp att handla mat/livsmedel. Norra kommundelen		Markaryds kommun samt Traryd och Hinneryds pastorat/Svenska Kyrkan	https://www.markaryd.se/download/18.2922e72917139f901b941a6/1585828910284/matleveranser.pdf	70 år+ eller riskgrupp av något annat skäl

TINGSRYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Hjälp att handla mat/livsmedel		Tingsryds kommun och Tingsryds pastorat/Svenska Kyrkan	https://tingsryd.se/nyheter/kommunen/ar-du-i-riskgruppen-och-behov-och-behov-hjalp-med-hemsandning-av-varor/?search	70 år+ eller riskgrupp av något annat skäl

UPPVIDINGE

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Hemsändning av varor	För att se vad som gäller på olika orter i kommunen - klicka på länken under kontakt	Uppvidinge kommun i samverkan med butiker i kommunen	https://www.uppvidinge.se/om-webbplatsen/nyheter/nyhetsarkiv/2020-05-07-hall-dig-uppdaterad-om-coronaviruset.html	70 år och äldre

PRAKTISK HJÄLP OCH STÖD**VÄXJÖ**

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Hjälp med handling och ärenden	https://www.vaxjo.se/sidor/politik-och-demokrati/trygghet-sakerhet-och-kris/sa-jobbar-vaxjo-kommun-kring-corona.html	Växjö kommun	Ring Växjö kommun på telefon 0470-410 00 och anmäl ditt behov.	70 år och äldre

PRAKTISK HJÄLP OCH STÖD
ÄLMHULT

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Hjälp med att handla, hämta medicin, leverans av mat etc.	Finns många olika sätt att få hjälp- följ länken under kontakt	Älmhults kommun i samverkan med butiker, Svenska Kyrkan, Facebook-grupp, företag m.fl.	https://www.almhult.se/sv/byggabo/tryggochsaker/trygghetochfolkhalsa/almhultskommunsarbetedmednyacoronavirusetcovid19.4.1fbbaae6170bff9469d67bc.html	Äldre, infektionskänsliga eller lever nära någon som är infektionskänslig.
Corona Älmhult "ingen kan göra allt men alla kan göra något"	Hjälp med att handla, hämta medicin, leverans av mat etc.	Facebook grupp, administreras av Annika Kling	Ring Annika Kling, på telefon 076-337 80 74	Äldre, infektionskänsliga eller lever nära någon som är infektionskänslig.

TELEFONJOUR
FÖR ALLA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Stödtelefon under Coronakrisen	Om du känner stress och oro	Röda Korset	Tel. 0771- 900 800 Mån-fre kl. 12-16	
Jourhavande präst	Behöver du någon att prata med? Att få dela sina tankar med någon kan göra skillnad. Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er.	Svenska Kyrkan	Ring 112 och be att få bli kopplad till jourhavande präst. Alla dagar kl. 17-08 men ökade öppettider pga covid-19	Alla
Telefonlinje om Corona	Telefonlinje som bemannas av personer som talar arabiska, dari/persiska, ryska, somaliska och tigrinja/amarinja. Du som ringer möts av en kort introduktion på engelska följt av en längre på arabiska. Därefter väljer du språk via knappval.	Transkulturellt centrum	Rig 08-123 680 00 Mån-fre kl 9-12 och 13-15 https://www.transkulturelltcentrum.se/kunskapsstod/telefonlinje-om-corona-for-personer-med-migrationsbakgrund/	För migranter/invandrare
Stödtelefon barn och unga	Du som är under 18 år kan ringa till Bris för att få prata med en kurator om det du funderar mycket på eller det du behöver hjälp med.	BRIS	Tel. 116 111. Telefonen är öppen mån-fre kl. 9-12 och 14-21 Lör-sön kl. 14-21.	Barn och ungdomar

TELEFONJOUR

Rådgivningstelefon/utsatthet och mobbning	För dig som har frågor som rör trygghet, frågor eller erfarenheter av utsatthet och mobbning i skolan och på nätet.	Stiftelsen Friends https://friends.se/	Tel. 08-545 519 90 Öppet må-fre kl. 9-12. Rådgivningsmejl: radgivning@friends.se	Alla barn och unga under 20 år
Stödlinje vid alkohol och droger	Trygga Barnen har en telefonlinje och Snapchat där du kan få stöd om någon i din familj eller närhet har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt.	Trygga Barnen https://www.tryggabarnen.org/	Tel. 070-47 77 910 (öppet dagtid). Snapchat användarnamn: tryggabarnen.	Alla barn och unga under 25 år
Chatt	Chatta om alla tankar och känslor. Du kan vara anonym	Unga Lukas	måndag, onsdag och torsdag kl. 19-22. https://ungalukas.se/	Ungdomar 16-25 år

TELEFONJOUR
ALVESTA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Telefonlinje för äldre och/eller de i riskgrupp	För dig som är orolig pga Covid-19 och dess spridning, osäker på vart du kan vända dig för att få hjälp med det du behöver eller bara vill prata en stund.	Alvesta kommuns omsorgsförvaltning	Monika Carlberg, tel. 0472-155 75 eller Susanne Ek-Lundh, tel. 0472-155 23. Öppen mån-fre kl. 10-12.	Äldre och/eller de i riskgrupp

UPPVIDINGE

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Jourtelefon	För dig som är orolig pga. Covid-19 och dess spridning, osäker på vart du kan vända dig för att få hjälp med det du behöver eller bara vill prata en stund. språk: svenska, engelska, tigrinja och arabiska.	Uppvidinge Kommun Etablerings- och arbetsmarknadsavdelningen	Ring 072-38 43 546. Måndag-fredag kl. 9.30-12.00	Nyanlända – alla åldrar

VÅLD I NÄRA RELATION OCH ANDRA BROTT
FÖR ALLA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Anmälan av brott	Som vanligt gäller att du ringer polisen om du vill anmäla ett brott och SOS-alarm vid akuta situationer		Polisen: 114 114 SOS-alarm: 112	Alla
Chatt Kärleken är fri	Här kan du fråga om allt kring: hedersrelaterat förtryck och våld, begränsningar, rättigheter, kärlek, tvångsäktenskap, och könsstympling.	Rädda Barnen	https://karlekenarfri.se/for-dig-som-ung/hur-far-jag-hjalp/chatt-jour/	Barn och unga
Kvinnofridslinjen	En nationell stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld.	Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid på uppdrag av regeringen.	Tel. 020-50 50 50 https://kvinnofridslinjen.se/sv/	Våldsutsatta, anhöriga eller vänner till våldsutsatta
Familjefrid Kronoberg	För den som är oroad för sig själv eller för någon närstående - rådgivning, stöd och avlastande (kris)samtal	Familjefrid Kronoberg	Ring tel. 0470-79 60 47 vardagar kl. 08.00-17.00	Alla
Manscentrum är en fristående mottagning vars inriktning är att bistå män i kris.	Manscentrum i Stockholm utökar sin behandling på distans. Från den 15 maj erbjuds behandling till män oberoende var man bor i Sverige. Behandlingen sker då online eller via telefon.	Manscentrum - Kriscentrum för män	För mer information: kriscentrum@manscentrum.se eller via tel. 08-6431183	Män i kris

VÅLD I NÄRA RELATION OCH ANDRA BROTT

FÖR ALLA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Våga berätta, 1177.se	Våga berätta är en sajt för barn om när det är jobbigt. Här finns bildspel med olika figurer om problem och svårigheter, och om hur du kan få hjälp. Det handlar till exempel om att vara orolig eller ledsen, att ha en förälder som dricker mycket alkohol eller en förälder som mår psykiskt dåligt.	1177.se	https://vaga-beratta.1177.se/	Ålder: 8-12 år. Språk: Svenska

ALVESTA

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Kvinnojouren Blenda	Stödsamtal och skyddat boende. Även chattfunktion	Kvinnojouren Blenda	Tel.0470-488 08	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Ungdomsjouren Animo		https://unizon.se/hitta-jour/ungdomsjouren-animo	ungdomsjourenanimo@hotmail.com	Ungdomar
Brottsofferjouren Växjö och östra länsdelen			Tel. 0470-456 94	Alla

LESSEBO

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Kvinnojouren Blenda	Stödsamtal och skyddat boende. Även chattfunktion	Kvinnojouren Blenda	Tel.0470-488 08	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Ungdomsjouren Animo		https://unizon.se/hitta-jour/ungdomsjouren-animo	ungdomsjourenanimo@hotmail.com	Ungdomar
Brottsofferjouren Växjö och östra länsdelen			Tel. 0470-456 94	Alla

VÅLD I NÄRA RELATION OCH ANDRA BROTT
LJUNGBY

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Kvinnojouren Märta	Stödsamtal och skyddat boende	Kvinnojouren Märta	Tel. 0372-814 85	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Ungdomsjouren			ungdomsjouren animo@hotmail.com	Ungdomar
Brottsofferjouren Sunnerbo			Tel. 0372-145 21	Alla

MARKARYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Råd och stöd	Råd och stöd i en akut situation? Misstanke om att ett barn riskerar att fara illa. Våld, övergrepp eller missbruk. Här finns telefonnummer och mer information vart du kan vända dig när du eller dina anhöriga är i behov av akut stöd och hjälp. Vid omedelbar fara skall man dock alltid ringa 112.	Markaryds kommun	Ring tel. 0433-720 00, mån-fre kl. 08:00-16.30	
Kvinnojouren Märta	Stödsamtal och skyddat boende		Tel. 0372-814 85	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Brottsofferjouren Sunnerbo			Tel. 0372-145 21	Alla

VÅLD I NÄRA RELATION OCH ANDRA BROTT

TINGSRYD

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Kvinnojouren Blenda	Stödsamtal och skyddat boende. Även chattfunktion	Kvinnojouren Blenda	Tel.0470-488 08	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Ungdomsjouren Animo		https://unizon.se/hitta-jour/ungdomsjouren-animo	ungdomsjourenanimo@hotmail.com	Ungdomar
Brottsofferjouren Växjö och östra länsdelen			Tel. 0470-456 94	Alla

UPPVIDINGE

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Kvinnojouren Blenda	Stödsamtal och skyddat boende. Även chattfunktion	Kvinnojouren Blenda	Tel.0470-488 08	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Ungdomsjouren Animo		https://unizon.se/hitta-jour/ungdomsjouren-animo	ungdomsjourenanimo@hotmail.com	Ungdomar
Brottsofferjouren Växjö och östra länsdelen			Tel. 0470-456 94	Alla

VÅLD I NÄRA RELATION OCH ANDRA BROTT

VÄXJÖ

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Rådgivningstelefon	Tex oro för att barn far illa	Växjö kommun	Tel. 0470-43590 vardagar kl. 08-17	Alla
Kvinnojouren Blenda	Stödsamtal och skyddat boende. Även chattfunktion	Kvinnojouren Blenda	Tel.0470-488 08	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Ungdomsjouren Animo		https://unizon.se/hitta-jour/ungdomsjouren-animo	ungdomsjouren.animo@hotmail.com	Ungdomar
Brottsofferjouren Växjö och östra länsdelen			Tel. 0470-456 94	Alla

ÄLMHULT

Aktivitet	Beskrivning	Arrangör	Kontakt	Målgrupp
Kvinnojouren Märta	Stödsamtal och skyddat boende	Kvinnojouren Märta	Tel. 0372-814 85	Kvinnor och barn utsatta för våld i nära relation
Brottsofferjouren Älmhult			Tel.0476-169 31	Alla

INFORMATIONSSIDOR/UTBILDNINGAR

PSYKISK HÄLSA

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/verktyg-stod-och-metoder/stodlista-psykisk-halsa-i-kristid/>

KRISBEREDSKAP

<https://www.lansstyrelsen.se/kronoberg/om-oss/nyheter-och-press/nyheter---kronoberg/2020-04-03-lansstyrelsens-arbete-med-covid-19.html>

<https://kronobergtillsammans.se/kris/>

FÖRÄLDRASKAPSSTÖD

<https://kronobergtillsammans.se/foraldraskapsstod/>

VÅLDSFÖREBYGGANDE

<https://www.lansstyrelsen.se/kronoberg/om-oss/nyheter-och-press/nyheter---kronoberg/2020-04-17-okad-utsatthet-i-hemmet-under-coronakrisen.html>

AKTIVITETER FÖR ASYLSÖKANDE OCH NYANLÄNDA

<https://kronobergtillsammans.se/integration/>

WEBBUTBILDNING SUICIDPREVENTION

Modul 1 och 2 (individuellt) för alla

<http://www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/psykisk-halsa/suicidprevention/#tab-32566>

För ideella ledare

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/>