



Personuppgiftspolicy för Lugna Rummet

Senast uppdaterad: 14 april 2026

1. Inledning

Lugna Rummet värnar om din personliga integritet. I denna personuppgiftspolicy förklarar vi hur vi samlar in, använder, lagrar och delar dina personuppgifter när du använder vår webbplats, vår app eller våra tjänster.

Policyn gäller för dig som besöker webbplatsen, skapar konto, använder appen, chattar med behandlingspedagoger, använder dagbok, målsparning eller andra funktioner för att följa ditt mående, eller annars kommer i kontakt med Lugna Rummet.

Syftet med policyn är att ge dig tydlig information om hur dina personuppgifter behandlas och vilka rättigheter du har.

2. Personuppgiftsansvarig

Personuppgiftsansvarig för behandlingen av personuppgifter är:

Sana Fahd Jangir

Enskild näringsidkare under namnet **Lugna Rummet**

Organisationsnummer: 19900722-2566

E-post: info@lugnarummet.se

Webbplats: www.lugnarummet.se

Om du har frågor om denna policy eller om hur vi behandlar personuppgifter är du välkommen att kontakta oss på info@lugnarummet.se.

3. Om tjänsten

Lugna Rummet är en digital plattform och app för ungdomar och unga vuxna i åldern **13–25 år** som söker stöd inom psykisk hälsa. Tjänsten erbjuder bland annat chatt med behandlingspedagoger, dagbok, målsparning och verktyg för att följa ditt mående. Vissa delar av tjänsten är kostnadsfria, medan full tillgång kan kräva prenumeration.

Lugna Rummet bedriver **stöd, coaching och vägledning** och inte hälso- och sjukvård i juridisk mening. Lugna Rummet är inte registrerad vårdgivare.

Eventuella AI-funktioner i tjänsten är stödverktyg och ersätter inte mänsklig rådgivning från behandlingspedagoger.

4. Vilka personuppgifter vi behandlar

Vi kan behandla följande kategorier av personuppgifter:

Identitets- och kontaktuppgifter

- namn
- e-postadress
- telefonnummer
- användarnamn
- andra kontaktuppgifter som du lämnar

Kontouppgifter och inloggningsuppgifter

- uppgifter som lämnas vid registrering
- inloggningsuppgifter
- uppgifter kopplade till inloggning via e-post, Google eller Apple

Betalnings- och prenumerationsuppgifter

- uppgifter kopplade till betalning och prenumeration
- transaktionsuppgifter
- uppgifter från extern betaltjänstleverantör

Användargenererat innehåll

- dagboksanteckningar
- mål och målsparning
- bilder eller annat material som du laddar upp
- annan information som du själv väljer att lägga in i tjänsten

Kommunikationsuppgifter

- chattkommunikation mellan dig och behandlingspedagoger
- supportärenden
- annan kommunikation med Lugna Rummet

Uppgifter om mående och psykisk hälsa

- uppgifter om ditt mående
- uppgifter om psykisk hälsa som du själv väljer att dela i appen eller i chatten
- annan information som kan utgöra känsliga personuppgifter om hälsa

Teknisk information

- IP-adress
- enhetsinformation

- loggar
- användningsdata
- information som samlas in via cookies eller liknande tekniker

5. Hur vi samlar in personuppgifter

Vi samlar in personuppgifter direkt från dig när du till exempel:

- registrerar konto
- använder appens funktioner
- chattar med behandlingspedagoger
- skriver i dagbok eller använder målsparning
- kontaktar Lugna Rummet
- genomför betalning eller tecknar prenumeration

Vi kan också få vissa uppgifter från tredje part, till exempel:

- inloggningstjänster som Google eller Apple
- externa betaltjänstleverantörer
- tekniska leverantörer som används för drift av app och webbplats

6. Varför vi behandlar dina personuppgifter

Vi behandlar personuppgifter för att kunna:

- skapa och administrera ditt konto
- ge dig tillgång till appen och dess funktioner
- tillhandahålla chatt, dagbok, målsparning och andra funktioner i tjänsten
- hantera prenumerationer, betalningar och relaterade kundärenden
- möjliggöra kontakt mellan dig och behandlingspedagoger
- hantera support och annan kommunikation
- upprätthålla säkerhet, förhindra missbruk, felsöka och vidareutveckla tjänsten
- uppfylla rättsliga skyldigheter, till exempel enligt bokföringslagstiftning
- i förekommande fall analysera och förbättra tjänsten

7. Rättslig grund för behandlingen

Vi behandlar dina personuppgifter med stöd av följande rättsliga grunder:

Avtal

När behandlingen är nödvändig för att tillhandahålla appen och dess kärnfunktioner, till exempel konto, inloggning, chatt, dagbok, målsparning, prenumeration och betalning.

Rättslig förpliktelse

När behandling krävs enligt lag, till exempel för bokföring och andra rättsliga skyldigheter.

Berättigat intresse

När behandling är nödvändig för säkerhet, support, felsökning, incidenthantering och viss utveckling av tjänsten, efter en intresseavvägning.

Samtycke

När behandling bygger på samtycke, till exempel där det krävs för känsliga personuppgifter eller för vissa cookies och liknande tekniker.

8. Särskilt om uppgifter om mående och psykisk hälsa

Uppgifter om mående och psykisk hälsa är **känsliga personuppgifter**.

När du använder funktioner där du själv lämnar sådana uppgifter, till exempel i chatt, dagbok eller måenderelaterade funktioner, behandlar vi dessa uppgifter med stöd av **ditt uttryckliga samtycke**.

Det betyder att behandling av sådana uppgifter inte sker bara för att du har ett konto, utan för att du aktivt använder funktioner där du själv väljer att dela information om ditt mående eller din psykiska hälsa.

Du kan när som helst återkalla ditt samtycke. Ett återkallande påverkar inte lagligheten av den behandling som skett innan samtycket återkallades, men det kan påverka din möjlighet att använda de funktioner som bygger på att vi får behandla sådana uppgifter.

9. Barn och unga

Lugna Rummet riktar sig främst till dig som är mellan **13 och 25 år**.

Barns och ungas personuppgifter är särskilt skyddsvärda. För informationssamhällets tjänster som bygger på samtycke krävs i normalfallet vårdnadshavarens samtycke för barn under **13 år** i Sverige.

Vi kan därför vid behov vidta åtgärder för att kontrollera ålder och, där det krävs, inhämta eller verifiera vårdnadshavarens samtycke.

Om vi får kännedom om att personuppgifter har samlats in på ett sätt som inte är tillåtet kommer vi att vidta lämpliga åtgärder, vilket kan innefatta radering av uppgifter.

10. Delning av personuppgifter

Vi kan dela personuppgifter med följande kategorier av mottagare när det är nödvändigt:

- leverantörer av hosting och molntjänster
- leverantörer av inloggningstjänster
- betaltjänstleverantörer
- IT-leverantörer och tekniska samarbetspartners
- konsulter eller uppdragstagare som behöver tillgång till uppgifter för att utföra arbete åt Lugna Rummet
- myndigheter när utlämnande krävs enligt lag

När externa leverantörer behandlar personuppgifter för vår räkning ska de göra det enligt våra instruktioner och omfattas av personuppgiftsbiträdesavtal där sådana krävs.

Vi säljer inte personuppgifter till tredje part för deras egna ändamål.

11. Överföring utanför EU/EES

Vi strävar efter att behandla personuppgifter inom **EU/EES**.

Om någon leverantör eller tjänst innebär att personuppgifter överförs till land utanför EU/EES sker sådan överföring endast i enlighet med tillämpliga dataskyddsregler och med lämpliga skyddsåtgärder.

12. Hur länge vi sparar dina personuppgifter

Vi sparar personuppgifter så länge det är nödvändigt för de ändamål som anges i denna policy eller så länge vi är skyldiga att göra det enligt lag.

Som utgångspunkt gäller följande:

- **kontouppgifter** sparas så länge ditt konto är aktivt och därefter under en begränsad tid för administration, support och rättsliga anspråk
- **chattinnehåll, dagboksanteckningar, målspårning och måendedata** sparas så länge det är nödvändigt för tjänstens funktion och enligt våra gallringsrutiner
- **betalnings- och bokföringsrelaterade uppgifter** sparas så länge det krävs enligt lag
- **tekniska loggar och säkerhetsrelaterad information** sparas så länge det är nödvändigt för säkerhet, felsökning och incidenthantering

Vi sparar aldrig uppgifter längre än vad som är nödvändigt.

13. Säkerhet

Vi vidtar lämpliga tekniska och organisatoriska säkerhetsåtgärder för att skydda personuppgifter mot obehörig åtkomst, förlust, missbruk, ändring eller otillåten spridning.

Sådana åtgärder kan bland annat omfatta:

- lösenordsskyddade konton
- behörighetsstyrning
- begränsad åtkomst till känsliga uppgifter
- loggning och säkerhetsövervakning
- rutiner för säker hantering av känslig information
- åtgärder för att undvika att känsliga uppgifter skickas via oskyddad e-post

14. AI-funktioner

Lugna Rummet kan använda AI-relaterade funktioner i appen som stödverktyg.

Dessa funktioner är inte avsedda att ersätta mänsklig rådgivning från behandlingspedagoger.

Om en AI-funktion används för att analysera användarinnehåll, ge personliga rekommendationer eller på annat sätt profilera dig kommer vi att informera särskilt om detta i appen eller i kompletterande information.

Om AI-funktioner behandlar personuppgifter sker det endast med rättslig grund och, där det krävs, samtycke.

15. Dina rättigheter

Du har enligt dataskyddsreglerna rätt att:

- begära information om vilka personuppgifter vi behandlar om dig
- begära rättelse av felaktiga uppgifter
- begära radering av uppgifter i vissa fall
- begära begränsning av behandling i vissa fall
- invända mot viss behandling
- i vissa fall få ut personuppgifter du själv har lämnat i ett strukturerat, allmänt använt och maskinläsbart format (**dataportabilitet**)
- återkalla samtycke när behandlingen grundar sig på samtycke
- lämna klagomål till **Integritetsskyddsmyndigheten (IMY)**

Om du vill utöva dina rättigheter kan du kontakta oss på **info@lugnarummet.se**.

16. Cookies och liknande tekniker

Vår webbplats kan använda cookies och liknande tekniker för att webbplatsen ska fungera, för att förbättra användarupplevelsen och, i förekommande fall, för analys och marknadsföring.

Nödvändiga cookies används för att webbplatsen ska fungera korrekt. För cookies som inte är nödvändiga inhämtar vi samtycke där det krävs enligt lag.

Mer information om användningen av cookies lämnas i vår cookiepolicy.

17. Ändringar i policyn

Vi kan uppdatera denna personuppgiftspolicy vid behov, till exempel när tjänsten utvecklas eller när rättsliga krav förändras.

Den senaste versionen finns alltid tillgänglig på webbplatsen och i appen. Vid väsentliga förändringar informerar vi dig på lämpligt sätt.

18. Kontakt

Om du har frågor om denna personuppgiftspolicy eller om hur vi behandlar personuppgifter är du välkommen att kontakta:

Lugna Rummet

E-post: info@lugnarummet.se

Webbplats: www.lugnarummet.se