



BRA KONTAKTER

FÖR VUXNA

Socialtjänsten

Här arbetar socialarbetare som är vana att prata med ungdomar och föräldrar om alla sorters frågor. Kontaktuppgifter till socialtjänsten hittar du på din kommuns hemsida eller via kommunens telefonväxel.

Primärvårdens hälsoenhet

På Primärvårdens Hälsoenhet finns flera olika professioner som har kompetens i arbetet runt alkohol, tobak, fysisk aktivitet, kost, narkotika och spel om pengar.

Telefon: 0470 - 59 22 90

E-post: primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

Hit kan du vända dig när du vill ha stöd av en psykolog eller läkare. I Kronoberg har BUP mottagning i Dockanhuset i Växjö och på lasarettet i Ljungby. Målgrupp är barn och ungdomar upp till och med 17 år.

BUP:s rådgivningstelefon: 0470 - 58 61 10 (öppen vardagar mellan 08.30 – 11.45)

Alkohollinjen

Alkohollinjen är till för dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor. Öppet: måndag–torsdag kl 12–19 och fredag kl 12–17.

Telefon: 020-84 44 48

Webbplats: www.alkohollinjen.se

Cannabishjälpen

Cannabishjälpen är en plats för alla som berörs av cannabis. Oavsett om du själv röker ibland, har stora bekymmer med cannabis, är anhörig eller möter de som röker i ditt arbete och vill hjälpa, är cannabishjälpen en sida där du kan hitta relevanta fakta. Du kan även ställa frågor samt hitta professionellt stöd och behandling ifall du vill ha hjälp.

Webbplats: <http://cannabishjalpen.se/>

BRIS Vuxentelefon

BRIS tar emot samtal från vuxna som vill prata om saker som rör barn.

Öppet: måndag–fredag 9–12 (stängt helger, klämdagar och röda dagar).

Telefon: 077-150 50 50

Webbplats: www.bris.se

Föräldratelefonen (MIND)

Här arbetar socionomer och psykologer för att stötta och hjälpa dig i rollen som förälder. Öppet: vardagar 10–15 och torsdagar 19–21.

Telefon: 020-85 20 00

Webbplats: www.mind.se

Rädda barnens stödlinje på flera språk

Råd och stöd för dig som flytt till Sverige. Stödlinjen svarar på arabiska, dari, pashto, svenska och engelska. Öppet: måndag – fredag kl. 15.00-18.00.

Telefon: 0200–77 88 20

FÖR UNGDOMAR

Cannabishjälpen

Cannabishjälpen är en plats för alla som berörs av cannabis. Oavsett om du själv röker ibland, har stora bekymmer med cannabis, är anhörig eller möter de som röker i ditt arbete och vill hjälpa, är cannabishjälpen en sida där du kan hitta relevanta fakta. Du kan även ställa frågor samt hitta professionellt stöd och behandling ifall du vill ha hjälp.

Webbplats: <http://cannabishjalpen.se/>

BRIS telefon för barn och ungdomar

Till BRIS kan alla under 18 år ringa och prata med en vuxen om vad som helst. Öppet: måndag–söndag 14–21. Det går också att mejla eller chatta på BRIS webbplats.

Telefon: 116 111

Webbplats: www.bris.se

Ungdomsmottagningar

För alla mellan 13 och 23 år. Här får man svar på frågor om relationer, alkohol, droger och andra frågor. På webbplatsen www.umo.se finns lista med telefonnummer till alla mottagningar i landet.

Jourhavande kompis

En chattjour hos Röda Korset där ungdomar kan chatta med en jourhavande kompis. Öppet: måndag–fredag kl. 18–22 och lördag–söndag kl. 14–18.

Webbplats: www.jourhavandekompis.se

Rädda barnens stömlinje på flera språk

Råd och stöd för dig som flytt till Sverige. Stödlinjen svarar på arabiska, dari, pashto, svenska och engelska. Öppet: måndag – fredag kl. 15.00-18.00.

Telefon: 0200–77 88 20