

Ungdoms

GUIDEN

2010

**Vägledning i små
och stora frågor**

En guide för vägledning av unga, en sammanställning av de resurser som finns i Arboga och rikstäckande organisationer. Guiden är en inventering av telefonnummer och webbadresser som kan vara till stöd när livet känns tufft. Guiden ska även ge stöd till dig som är förälder.

- 3** För dig som behöver prata med någon om hur du själv mår
- 5** Du som har skilda föräldrar
- 6** Du som är tjej och undrar
- 7** Du som är kille och undrar
- 8** Du som vill veta mer om ätstörningar
- 9** Du som undrar över sex
- 10** Du som vill veta mer om sexuellt överförbara sjukdomar
- 11** Du som undrar över din sexualitet
- 12** Du som har blivit utsatt för:
Brott
- 13** Brott på grund av din sexuella läggning
- 13** Hedersrelaterat våld
- 14** Sexuella övergrepp
- 15** Du som undrar över att vara adopterad
- 15** Du som har en psykisk sjuk mamma eller pappa
- 16** Du som har frågor om mobbning
- 17** Du som vill veta mer om alkohol, narkotika och missbruk
- 19** Du som är förälder och undrar



För dig som behöver prata med någon om hur du själv mår

När man har det jobbigt hjälper det oftast att prata med någon. Men ibland funkar det inte att prata med föräldrarna eller kompisarna. Det kanske inte heller finns någon annan vuxen i din närhet som du litar på. Då finns det andra ställen man kan vända sig till. En annan är att pröva med någon av kontakterna på vår lista:

Stödtemet Fyren

Stödteamet Fyren består av psykolog, kuratorer, talpedagog och specialpedagoger. Vi arbetar tillsammans med personal och föräldrar. Vi har tystnadsplikt. Vi hjälper till, men det är förskola/skola och föräldrar som behåller ansvaret för barnet/eleven.

Skolhälsovård

Skolhälsovården arbetar förebyggande och akut. Till skolhälsovården kan du som elev eller förälder vända dig med funderingar och problem av olika slag

Skolkurator Gäddgårdsskolan	0589-873 21
Skolkurator Stureskolan	0589-872 77
Skolkurator Vasa gymnasiet	0589-873 21
Kurator ungdomsmottagningen	0589-61 14 77
Skolsköterska Gäddgårdsskolan	0589-872 61
Skolsköterska Stureskolan	0589-872 75
Skolsköterska Vasagymnasiet	0589-873 18
Skolpsykolog	0589-872 17

Stödcentrum

Vi erbjuder familjebehandling utifrån barnets behov i centrum, behovsområden och jobbar tillsammans med föräldrarnas förmåga att tillgodose barnens behov av omsorg, kärlek, gränser och stimulans. Viktiga delar är kommunikation och roller i familjen. Vi arbetar därför med hela familjen. För vissa föräldrar finns inslag av stödjande insatser såsom undervisning kring hushållsbudget, vård av hemmet eller kontakt med myndigheter.

Kontakt: 0589-870 36

Ungdomskontakten

Vi är Arbogas fältverksamhet. En extra resurs för ungdomar mellan 12-18 år och deras föräldrar. Oss kan du träffa i skolorna, på fritidsgården eller ute på stan kvällar och nätter. Vi har även gruppverksamhet och enskilda samtal med ungdomar som efterfrågar det.

Öppen verksamhet på Bransta,
onsdagar kl. 17.00-21.00

Kontakt: 0589-871 95

Barn och ungdomspsykiatri

Barn- och ungdomspsykiatri behövs när behov finns av fördjupad kunskap om psykisk hälsa för barn och ungdomar. Vi på BUP är Landstingets specialister inom psykisk hälsovård för barn och ungdomar 0-17 år.

Kontakt: 0221-263 14

Svenska kyrkan

Jourhavande präst är öppen varje dag mellan kl 21.00 - 06.00. Du ringer 112 och blir kopplad.

Arbogabygdens församling

Kontakt med präst dagtid: 0589-88 400

Nationella hjälplinjen

Kontakt: 020-22 00 60

BRIS

Barnens hjälptelefon.

Telefonen är öppen:
måndag-fredag kl 15-21
lördag-söndag kl 15-18

Kontakt: 116 111
www.bris.se

Röda korset

Den som hamnar i en svår situation kan tappa fotfästet. Om du känner dig ledsen eller orolig och behöver någon att prata med kan du ringa anonymt till Röda Korsets telefonjour.

Öppet: Alla dagar kl. 14-22

Kontakt: 0771-900 800

Jourhavande Kompis

Öppettider: måndag-fredag kl. 18.00-22.00,
lördag-söndag kl. 14.00-18.00

Kontakt: 020-222 444
www.jourhavandekompis.se

Jourhavande Medmänniska

Ibland behöver man kunna dela sina upplevelser, sina tankar och känslor med någon - någon som lyssnar. Öppet alla dagar 21-06

Kontakt: 08-702 16 80

Självordstankar

SPEC - Riksförbundet för suicidprevention och efterlevande stöd

Plötsligt rasar världen samman.

När någon i ens närhet tar sitt liv drabbas man av något av det värsta man kan råka ut för. I ett slag förändras livet för att aldrig mer bli detsamma igen. Det som förut varit ljus är mörker och det som varit glädje är bara smärta och förtvivlan. Och ingen annan kan förstå hur ofantligt stor och krävande sorgen är.

Samtliga du talar med i SPES telefonjour har tystnadsplikt.

SPES Telefonjour. Alla dagar 19:00 - 22:00

Kontakt: 08-34 58 73

Om du är i krissituation ring, Nationella Hjälpplinen

Kontakt: 020-22 00 60

Du som har skilda föräldrar

Skilda Världar

Stödcentrum erbjuder gruppverksamhet för barn till frånskilda

Kontakt:0589-87032

Rädda barnen

Stöd för barn och unga vid skilsmässa

Många barn har det jobbigt i samband med skilsmässa. Rädda Barnen i Stockholm har haft mycket kontakt med barn och ungdomar med föräldrar som är skilda eller håller på att skilja sig. På den här hemsidan har vi samlat de vanligaste frågorna och våra psykologers svar.

www.skiljas.rb.se

Du som är tjej och undrar

Rädda barnens flicktelefon

Kontakt: 08-698 90 19
www.flicka.nu

Terrafem

Är en ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans.

Kontakt: 020-521 010
www.terrafem

Tjejjouren

Tjejjouren.se är en webbsida där unga tjejer och trans kan få stöd och pepp, ställa en fråga och komma i kontakt med en tjejjour.

Ronja i Västerås Jourtider:
Vardagar mellan 9.00-17.00 samt
första måndagen i månaden mellan 18-21.

www.tjejjour.se

Tjejjonen

Tjejjonen är en plats för dig som:
vill ha en mentor
vill träffa en storasyster
vill komma på stödsamtal
vill chatta på Chatta på öppen linje
vill skriva till oss via maila
har funderingar kring mat, vikt och utseende:
ätstörningszonen

www.tjejjonen.com

Du som är kille och undrar

Ungdomsmottagningen

Tidsbokade besök hos barnmorska.
Torsdagar kl. 13.00-16.00

Droppin för både killar och tjejer.
Torsdagar kl. 16.00-19.00

På mottagningen finns både barnmorska och kurator.

Kontakt: 0589-61 14 77

Rädda barnen

Centrum för ungdomar i kris

Kontakt: 08-698 90 00 öppen under kontorstid.
www.raddabarnen.se

BRIS

Barnens hjälptelefon

Telefonen är öppen:
måndag-fredag kl 15-21
lördag-söndag kl 15-18

Kontakt: 116 111
www.bris.se

Ungdomskontakten

Vi är Arbogas fältverksamhet. En extra resurs för ungdomar mellan 12-18 år och deras föräldrar. Oss kan du träffa i skolorna, på fritidsgården eller ute på stan kvällar och nätter. Vi har även gruppverksamhet och enskilda samtal med ungdomar som efterfrågar det.

Öppen verksamhet på Bransta,
onsdagar kl. 17.00-21.00

Kontakt: 0589-87195

Du som undrar över ätstörningar

Riksföreningen Anorexi/Bulimi

”Vi vill fylla det behov som vi själva hade och som vi saknade när vi behövde det som mest”

Telefontid: onsdagar 20-22

Kontakt: 08-20 72 14

Västerås: 021-14 22 95

www.abkontakt.se

Eller ta kontakt med kurator, skolsköterska,
familjeläkare i Arboga.

KÄTS

Kunskapscentrum för Ätstörningar

www.käts.se

Du som undrar över sex

Ungdomsmottagningen

Tidsbokade besök hos barnmorska.
Torsdagar kl. 13.00-16.00

Droppin för både killar och tjejer.
Torsdagar kl. 16.00-19.00

På mottagningen finns både barnmorska och kurator.

Kontakt: 0589-61 14 77

UMO - Din nya ungdomsmottagning

Ungdomsmottagning på nätet där du bland annat kan ställa frågor om sex, hälsa och relationer.

www.umo.se

RFSU

Riksförbundet för sexualupplysning

08-692 07 80

www.rfsu.se

RFSL Örebro

Riksförbundet för sexuellt likaberättigande.

Kontakt: 019- 14 42 32

www.rfsl.se

RFSL Västerås

Riksförbundet för sexuellt likaberättigande

Kontakt: 070-072 50 69

Du som undrar över sexuellt överförbara sjukdomar

Ungdomsmottagningen

Tidsbokade besök hos barnmorska.
Torsdagar kl.13.00-16.00

Droppin för både killar och tjejer.
Torsdagar kl. 16.00-19.00

På mottagningen finns både barnmorska och kurator.

Kontakt: 0589-61 14 77

UMO - Din nya ungdomsmottagning

Ungdomsmottagning på nätet där du bland annat kan ställa frågor om sex, hälsa och relationer.

www.umo.se

RFSU

Riksförbundet för sexualupplysning

Kontakt: 08-692 07 80

www.rfsu.se

AIDS- Jouren / Noaks Ark Direkt

Finns till för dig som har frågor som rör hiv eller andra sexuellt överförbara infektioner.

Du får vara anonym, det kostar ingenting och det syns inte på telefonräkningen att du har ringt oss.

Kontakt: 020-784 440

www.noaksark.org

Du som undrar över din sexualitet

Ungdomsmottagningen

Tidsbokade besök hos barnmorska.
Torsdagar kl.13.00-16.00

Droppin för både killar och tjejer.
Torsdagar kl. 16.00-19.00

På mottagningen finns både barnmorska och kurator.

Kontakt: 0589-61 14 77

UMO - Din nya ungdomsmottagning

Ungdomsmottagning på nätet där du bland annat kan ställa frågor om sex, hälsa och relationer.

www.umo.se

Linje 59

Telefonjour dit man kan ringa om man har frågor om bisexualitet, homosexualitet eller transgrejer.

Samtalen är gratis och det syns inte på telefonräkningen att du ringt.

Kontakt: 020-59 59 00
www.linje59.se

HBT jouren

Samtalen kan handla om allt från funderingar kring sexuell tillhörighet till samlevnadsproblem eller ensamhet. Du är helt anonym när du ringer hit.

Kontakt: 08-310 018
www.rfsl.se

Du som blivit utsatt för:

Brott

Akut hjälp

Larmcentralen

Kontakt: 112

www.sosalarm.se

Närpolisen

Lokal polis

Kontakt: 114 14

Brottsofferjouren

Ger stöd och hjälp till dig som blivit utsatt för ett brott

Brottsofferjouren västra Mälardalen

Kontakten med oss är kostnadsfri
och alla stödpersoner har tystnadsplikt

Kontakt: 0221- 20091

(vidarekopplas till jourcentral vissa tider)

Jouren: 0200-21 20 19

www.boj.se

Här finns hjälp för dig som är ung och drabbad av brott.

www.ungaboj.se

Du som blivit utsatt för:

Brott på grund av din sexuella läggning

RFSL Brottsofferjour

Här kan du få stöd och hjälp med det våld du varit med om. Du kan prata med oss om hur du har det på telefon eller via mail.

Kontakt: 020-341 316
www.rfsl.se/brottsoffer

Heder.nu

Till oss kan du ringa om du är förbjuden av din familj att leva som homo- eller bisexuell. Om du känner dig ofri och starkt kontrollerad med stränga regler för hur du ska leva.

Kontakt: 040-611 99 50
www.heder.nu

Du som blivit utsatt för:

Hedersrelaterat våld

Rädda barnens flicktelefon

Hit kan du ringa om du är flicka, lever i två kulturer och behöver prata om det.

Kontakt: 08-698 90 19
www.flicka.nu

Terrafem

Är en ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans.

Kontakt: 020-521 010
www.terrafem.org

Linna mottagningen

Erbjuder stöd och skydd till tjejer och killar 13-25 år utsatta för hedersrelaterat förtryck, hot och våld

Öppen alla dagar kl. 9.00-22.00

Kontakt: 020-40 70 40
www.linna.se

Du som blivit utsatt för:

Sexuella övergrepp

Ungdomsmottagningen

Tidsbokade besök hos barnmorska.

Torsdagar kl.13.00-16.00

Droppin för både killar och tjejer.

Torsdagar kl. 16.00-19.00

På mottagningen finns både barnmorska och kurator.

Kontakt: 0589-61 14 77

UMO - Din nya ungdomsmottagning

Ungdomsmottagning på nätet där du bland annat kan ställa frågor om sex, hälsa och relationer.

www.umo.se

HOPP

Riksorganisationen för sexuella övergrepp

Kontakt: 021-132 770

Du som varit utsatt för sexuella övergrepp, våldtäckt eller sexuella trakasserier kan maila, jourmail med dina frågor:

jour@hopp.org (Vi svarar inom 3 arbetsdagar)

www.hopp.org

Rädda barnen

Centrum för ungdomar i kris.

Kontakt: 08-698 90 00 öppen under kontorstid

www.raddabarnen.se

Du som undrar över att vara adopterad

Jourhavande adoptionskompis

Vi som svarar är själva adopterade. Du kan ringa anonymt och du betalar endast för en markering.

Öppen tisdagar kl. 18.00-21.00.

Kontakt: 020-645 430

Du som undrar över en psykisk sjuk mamma eller pappa

Kuling

På vår chatt kan du träffa andra och dela dina erfarenheter av att ha en förälder med psykisk sjukdom. Du kan även få svar på frågor om psykisk sjukdom och annat som du undrar över.

www.kuling.nu

Du som undrar över mobbning

Kuratorer

Skolkurator arbetar förebyggande och akut. Till kurator kan du som elev eller förälder vända dig med funderingar och problem av olika slag

Skolkurator Gäddgårdskolan
0589-873 21

Skolkurator Stureskolan
0589-872 77

Skolkurator Vasa gymnasiet
0589-873 21

Kurator ungdomsmottagningen
0589-61 14 77

BRIS

Barnens hjälptelefon

Telefonen är öppen:
måndag-fredag kl 15-21
lördag-söndag kl 15-18

Kontakt: 116 111
www.bris.se

Jourhavande Kompis

Öppettider: måndag-fredag kl. 18.00-22.00,
lördag-söndag kl. 14.00-18.00

Kontakt: 020-222 444
www.jourhavandekompis.se

Du som undrar över alkohol, narkotika och missbruk

Stödcentrum

Droppl

Grupp för dig som är barn eller tonåring och har en förälder som är beroende av alkohol eller andra droger. Vill du vara med eller är det något du vill fråga?

Kontakt: 0589-870 32

Odin

Drogförebyggande projekt med stor kunskap i frågor rörande droger och missbruk.

Kontakt: 073-699 63 78

Ungdomskontakten

En extra resurs för Arbogas ungdomar, 12-18 år.

Kontakt: 0589-87195

Föräldraföreningen mot narkotika

www.fmn.se

FMN - Örebro

Kontakt: 019-58 38 61, mobil: 070-415 48 67

Jourtel: 070-677 68 85

hem.passagen.se/fmn

Spelberoendes hjälplinje

Samtalen är kostnadsfria om du ringer från en vanlig telefon.

Öppen vardagar kl.10.00-21.00.

Kontakt: 020-819 100

Spelberoendes förening västerås

www.spelfri.se

IOGT NTO

Vi i IOGT-NTO arbetar aktivt med att erbjuda stöd till människor som har eller har haft alkohol- eller andra drogproblem att leva helnyktert.

Kontakt: 0708-281988 el. 0589-10806

www.iogt.se

Ungdomens nykterhetsförbund

Ungdomens Nykterhetsförbund, UNF, är Sveriges främsta ungdomsorganisation som arbetar för en helnykter livsstil.

Kontakt: 08-672 60 60

www.unf.se

A:A:Anonyma alkoholister

Om du behöver hjälp, eller om du bara vill prata med någon om ditt drickande Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

Service kontor: 08-642 26 09

Stockholm: 08-720 38 42

Bemannad dagligen kl 11-13 samt kl 18-20.

www.aa.se

Du som är förälder och undrar

Har du som förälder frågor eller funderingar kring ditt barn, eller ditt föräldraskap?

Individ och familjeomsorgen

Socialförvaltningens individ- och familjeomsorg svarar för uppsökande och förebyggande verksamhet. Alla kommuninvånare ska garanteras en skälig levnadsnivå genom socialt och ekonomiskt stöd. Människor i behov av stöd ska få kvalificerad hjälp, antingen som direkt stöd av socialförvaltningen eller genom förmedling till andra behandlingsinsatser. Individ- och familjeomsorgen ska också verka för myndighetsinsatser när behov uppstår för barn som far illa eller vuxna missbrukare samt verka för att den totala alkoholkonsumtionen minskar.

Tystnadsplikt

Socialtjänsten arbetar under sträng sekretess och har tystnadsplikt. Det innebär att inga personuppgifter lämnas till obehöriga

Kontakt: 0589-870 40

Dropp

Stödcentrum driver barngrupper för barn till missbrukare

Kontakt: 0589-870 36

Skilda världar

Stödcentrum bedriver även barngrupper för barn till frånskilda

Kontakt: 0589-870 36

Barn och ungdomspsykiatri

Barn- och ungdomspsykiatri behövs när behov finns av fördjupad kunskap om psykisk hälsa för barn och ungdomar. Vi på BUP är Landstingets specialister inom psykisk hälsovård för barn och ungdomar 0-17 år.

Kontakt: 0221-263 14

Unga föräldrar

www.ungaforaldrar.nu

Ungdomskontakten

Vi är Arbogas fältverksamhet. En extra resurs för ungdomar mellan 12-18 år och deras föräldrar. Oss kan du träffa i skolorna, på fritidsgården eller ute på stan kvällar och nätter. Vi har även gruppverksamhet och enskilda samtal med ungdomar som efterfrågar det.

Öppen verksamhet på Bransta, onsdagar kl. 17.00-21.00

Kontakt: 0589-871 95

COPE

Föräldrastödsgrupp som bedriver verksamhet efter behov, Mer info ring Folkhälsosamordaren

Kontakt: 0589-871 93

Rädda barnen

Föräldrategon

Att vara förälder är ofta härligt men det kan också vara svårt. Ibland är det inte självklart vad som är rätt och vad som är fel. Till Rädda Barnens Föräldrategon är alla som vill välkomna att ringa med stora och små frågor som rör barn och föräldraskap.

Öppettider:

mån: 15-20

tis-fre: 18-21

lör-sön: 13-16

Kontakt: 020-78 67 86

BRIS

Stödverksamheten för vuxna

Utöver Barnens Hjälptelefon och BRIS-mejlen finns även en vuxentelefon, BRIS Vuxentelefon – om barn. BRIS tar här emot samtal från vuxna som behöver någon att prata med kring frågor och problem som rör barn.

Öppet: måndag-fredag kl 10-13.

Kontakt: 077-150 50 50

Föräldraföreningen mot narkotika

Riks kontakt: 08-642 06 50

www.fmn.org.se

Lokal förening Örebro kontakt: 019-58 38 61

Jourtelefon: 070-677 68 85

Föräldratelefonen

Sfph - Svenska föreningen för psykisk hälsa

Sfph är en ideell intresseförening som arbetar för att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa. När du känner dig villrådig, osäker, uppgiven eller frustrerad. Ring Föräldratelefon och prata med psykologer och socionomer med lång yrkeserfarenhet. Du får vara anonym. Samtalet kostar en markering.

Kontakt: 020-852 000

www.sfph.se

Sveriges makalösa föräldrar

För ensamstående föräldrar

www.makalosa.org

Styvmorsviolen

Ibland kan det vara svårt att leva tillsammans

För många blir det någon gång i livet tufft att leva en hel familj under ett och samma tak.

www.styvmorsviolen.se

Pappa Barn

Välkommen till Pappa-Barn. Här finner du råd och tips som du som förälder har nytta av. Vi har riktat vårt innehåll speciellt till dig som är pappa.

www.pappa-barn.se

Farsa.nu

www.farsa.nu

Atsub

Föreningen Anhöriga Till Sexuellt Utnyttjade Barn

Många föräldrar och anhöriga hamnar i kris då barnet blivit utsatt för ett övergrepp och behöver eget stöd.

Därför finns föreningen Anhöriga Till Sexuellt Utnyttjade Barn.
Vill du prata med någon om din situation?

Jourtelefon ATSUB: 08-644 21 12
www.atsub.se

Ungdomsguiden är ett samarbetet mellan Barn- och utbildningsförvaltningen, Socialförvaltningen samt Fritids- och kulturförvaltningen i Arboga kommun.

Ansvariga för sammanställningen har varit kommunens samverkansgrupp TREO vars huvuduppdrag är att arbeta för att Arbogas ungdomar skall må bra.

Kontakt:

Johanna Raland, folkhälsosamordnare
epost: johanna.raland@arboga.se
tel: 0589-87193

Yvonne Ljungkvist, ungdomskontakt
epost: yvonne.ljungkvist@arboga.se
tel: 0589-87195

Ungdomsguiden på nätet:

- > www.arboga.se
- > Rexnet
- > ungdom.se

Ungdomsguiden 2010 är utgiven i
samarbete med folkhälsorådet.



ARBOGA KOMMUN