

Vilka kan jag prata med?

Tjejjouren

Tjejjouren vill stötta och stärka dig som identifierar dig som ung tjej. Hit kan du höra av dig om du skulle behöva prata med någon. På www.tjejjouren.se kan du hitta en tjejjour i din stad.

Telefonnummer: _____

Ungdomsmottagningen

Hit kan du som är 13 år och uppåt höra av dig om du har frågor om saker som påverkar dig som ung. Du kan bland annat få rådgivning och samtalsstöd. Du kan också besöka ungdomsmottagningen på www.umo.se.

Telefonnummer: _____

Socialtjänsten barn och ungdom

Har du det inte bra hemma eller har du blivit utsatt för något hemma eller någon annanstans? På socialtjänsten barn och ungdom kan man få hjälp om man som barn eller ungdom inte har det bra eller har blivit utsatt för något hemma eller någon annanstans. www.kollpasoc.se

Telefonnummer: _____

Skolkurator/skolsköterska

På din skola finns det en skolkurator och en skolsköterska som du kan vända dig till om du behöver prata med någon.

BRIS

Till BRIS kan du ringa, mejla och chatta. Hit kan du som är upp till 18 år höra av dig om du behöver prata med någon. På deras hemsida www.bris.se kan du också läsa, kolla in filmer och lyssna på poddar om viktiga ämnen.

Telefonnummer: 116 111

Barnombudsmannen

På www.barnombudsmannen.se finns bra information för dig som är under 18 år. Här kan du läsa om dina rättigheter, var du kan höra av dig om du mår dåligt och annan information som kan vara bra för dig att veta.

Vilka kan hjälpa till?

Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen vänder sig till ungdomar från 13 år som har frågor om saker som påverkar dem som unga, bland annat preventivmedelsrådgivning och samtalsstöd.

www.umo.se

Socialtjänsten barn och ungdom

Till barn och ungdomsenheten vänder du dig om du är orolig att ett barn eller en ungdom mår dåligt eller far illa på något sätt. Du kan alltid ringa dit och prata om du är orolig men du inte riktigt vet vad du ska göra eller om du borde agera.

Inom socialtjänsten finns det även andra former av stöd, exempelvis vid missbruk, funktionshinder, ekonomiska svårigheter eller till familjer där det förekommer våld. Det går alltid att ringa till socialtjänsten inom din kommun och rådfråga om du tror att en familj du kommer i kontakt med skulle behöva hjälp på något sätt.

Familjecentralen

På samma ställe som Barnhälsovården (BHV) finns det även familjecentraler för barn från 0-5 år och deras föräldrar. Där finns pedagoger i öppen förskola samt kurator som kan ge föräldrar stöd i föräldraskapet på olika sätt. www.familjecentraler.se

BUP – ”Barn/ungdomars psykakut”

BUP tar emot barn och unga med allvarigare psykiska besvär, till exempel de som är deprimerade, har mycket ångest eller skadar sig själva. Oftast har problemen blivit så stora att man inte längre får vardagen att fungera – hemma, i skolan och med kompisar. Du kan alltid ringa och rådfråga dem. www.bup.se

1177 – psykisk ohälsa

1177 har information om olika typer av psykisk ohälsa på sin webbplats och vägledning kring när man behöver ta kontakt med sjukvården. Du kan också ringa och rådgöra med utbildad personal om du behöver råd kring hur du ska agera. www.1177.se

Barnombudsmannen

Barnombudsmannen har mycket bra information på sin webbplats som kan hjälpa dig att prata med barn och ungdomar om deras rättigheter. De har också information riktad direkt till barn under 18 år och information om vart man kan vända sig om man mår dåligt.

www.barnombudsmannen.se

Skolverkets upplysningstjänst

Du kan kontakta Skolverkets upplysningstjänst om du har frågor om lagstiftningen gällande skolgång. De kan hjälpa till att vägleda och svara på frågor kring vad man som barn och ungdom har rätt till enligt skollagen, t ex rätt till stöd. De kan inte ta ställning i enskilda fall men vägleda utifrån de regler som finns inom förskola, skola och vuxenutbildning. www.skolverket.se

