

Tips på stödlinjer och hemsidor

Hos en jour eller på en chatt kan **du alltid vara anonym, du behöver alltså inte berätta vem du är.**

www.bris.se

Ring: 116 111, maila eller chatta.

Alltid öppet—även på natten.

www.ungasjourer.se

Samling av alla jourer i Sverige som arbetar med att stötta och stärka barn, unga och unga vuxna!

www.killar.se

Chatta tors-sön kl. 19-21 eller boka ett videosamtal.

www.tjejjourenvast.se

Chatta tis-tors och sön kl. 20-22

Maila: hej@tjejjourenvast.se

www.ungarelationer.se

Chatten är öppen varje kväll kl. 20-22

www.maskrosbarn.org/

Om du har en förälder med psykisk sjukdom eller missbruk.

Chatta mån-tors och sön kl. 20-22

www.rkuf.se - Jourhavande

kompis

Chatta på svenska, engelska eller dari, mån-tors kl. 18-21 och lör-sön kl. 14-17

www.mind.se

Ring: 901 01, chatta eller maila.

Öppet dygnet runt.

www.snorkel.se

Konkret hjälp för oro, sömnsvårigheter, ångest med mera.

www.boujt.se

Barn och ungdomsjour på teckenspråk.

www.hedersförtryck.se

Till dig som är utsatt eller riskerar att utsättas för hedersförtryck.

www.jagvillveta.se

Allt om dina rättigheter vid brott

Behöver du prata med någon?



Information till dig som är ung och önskar stöd eller hjälp

I Tanums kommun finns flera olika verksamheter som Du som ung kan kontakta. Det finns även mycket bra hemsidor med chattar och stödlinjer. Se vad som passar just dig.



TANUMS
KOMMUN



TANUMS
KOMMUN

Socialtjänstens barn och ungdomsenhet

Du kan få hjälp av oss:

- Om du inte mår bra hemma
- Är otrygg
- Känner att det inte finns någon vuxen som tar hand om dig.

Kontakta socialtjänsten om du är orolig för någon annan inte mår bra eller har det svårt.

Om du berättar för socialtjänsten om hur någon annan har det kan du be om att vara anonym. Vi har tystnadsplikt.

Du når oss via kommunens kundcenter på **telefon: 0525-180 00**.

Vårdcentraler

Närhälsan i Tanum

Telefon: 010- 441 51 00

Kvarterskliniken i Tanumshede

Mottagning för Ungas Psykiska Hälsa

För barn och unga i åldern 6-17 år.

Du behöver inte vara listad på vår vårdcentral för att komma till oss.

Vi kan hjälpa dig som har milda till måttliga besvär med exempelvis:

- Om du varit med om en kris
- Om du har svårt att hantera ilska
- Om du har svårt att somna eller sova
- Om du känner oro eller stress

E-post; uphtanum@kvarterskliniken.se

Telefon: 0730-646288 (även sms).

Barn- och elevhälsan

Inom barn- och elevhälsan finns skolans kuratorer, psykologer och skolsköterskor som främst arbetar med den psykiska hälsan hos barn och unga i åldrarna 6-18 år.

Ta kontakt via din skola.

Möteshuset

Du kan vända dig till Möteshuset om du har behov att prata med någon utomstående, behöver stöd och vägledning. Exempelvis:

- Svårigheter i familjen eller i andra relationer
- Alkohol eller droger, våld och utsatthet.

Industrivägen 3C, Tanumshede.

Telefonrådgivning: 0525-183 84

www.tanum.se/moteshuset

Samverkansteamet

Samverkansteamet har i uppdrag att stötta och utveckla arbetet kring skolnärvaro i Tanums kommun.

Läs mer på www.tanum.se

Kontakt:

Skola: erika.persson@tanum.se

Socialtjänst:

emma.kvarnstrom@tanum.se

Kultur/Fritid: jonas.nilsson@tanum.se

UPH: uphtanum@kvarterskliniken.se

Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen (UMO) finns till för unga i åldrarna 13-25 år. Du kan vända dig till oss om du har frågor om kroppen, sex och preventivmedel. Vi finns även för dig som känner dig orolig, inte mår bra eller bara vill fråga om något som känns viktigt för dig.

www.umo.se

Adress: Ringvägen 1A, Tanumshede.

Telefon växel 010-441 63 50

Telefon till kurator: 010-441 63 36.

Svenska kyrkan Tanum

Vi som jobbar här som psykologer och kuratorer erbjuder samtalsstöd, vara medmänniska och stöd för att hantera kriser och sorg för dig som ung.

Diakon Birgitta: 0525- 640 10

Präst Martin: 0525- 640 25

Brottsofferjouren Fyrbodals

Brottsofferjouren hjälper dig som:

- Utsatts för brott
- Blivit vittne till brott
- Är anhörig eller närstående till någon som utsatts för brott.

Du behöver inte ha polisanmält brottet för att ha kontakt med oss.

Hos oss kan du få gratis: samtalsstöd, råd och vägledning, information om rättsprocessen och hjälp att söka ersättning.

Telefon: 072-044 45 93

Du kan också ringa vår **nationella telefon: 116 006**

Mail: vittnesstod@fyrbodals.boj.se

www.fyrbodals.boj.se

Youmo.se

Youmo is a website where parts of UMO.se are presented in several languages (Arabic, Dari, Somali, Swedish or Tigrinya). This is a website for young people aged 13- 20 years with information, pictures and films about the human body, love, sex and health. You can also read about equality, your rights and how you can find help to improve your well-being. www.youmo.se

Fritidsgårdar Tanum

Besök www.ungitanum.se för öppettider.

Ungdomens hus Tanumshede

Telefon: 0525-182 19

Blå hallen Hamburgsund

Telefon: 0525- 340 05

La'gårn Rabbalshede

Telefon: 0525- 181 51

Mackan Bullaren

Telefon: 0525- 181 51

Anhörigstödet

På möteshuset finns också kommunens anhörigstöd. Ta kontakt via 0525- 180 81.