

VÄND DIG HIT!

Det finns tillfällen i livet då man kan hamna i svårigheter och inte vet vad man ska göra.

Det kan gälla en själv, någon nära vän eller någon som man är orolig för. Vi vet att många gånger kan det vara bra att få prata med någon vuxen om det som är svårt.

Den här broschyren du håller i handen vill hjälpa dig med tips om vart du kan vända dig.

VÄND DIG HIT!



HÅLL KOLL
PÅ POLARNA

TAGIT KONTAKT?
SCHYSST!

ALKOHOL ÄR
OCKSÅ EN DROG

TAR DU DROGER?

Anonym!



Vad väljer du

● INGÅNGEN
090-16 53 50
WWW.UMEA.SE/INGANGEN

● SOCIALTJÄNSTEN
090-16 10 02
MOTTAGNINGSENHETEN@UMEA.SE

● ELEVHÄLSA/SKOLKURATOR
090-16 10 00

● UNGDOMSHÄLSAN
090-785 92 40
RÅDHUSEPLANADEN 3B

INGÅNGEN

Är du orolig eller har frågor som gäller droger eller alkohol kan du vända dig hit. Här kan du vara anonym om du vill, så du behöver inte ens lämna ditt namn. Du kan enkelt skicka ett mail på deras hemsida så hör de av sig till dig, men känns det bättre att ringa funkar det också såklart! Till Ingången kan du också vända dig om du känner någon som använder droger, och om du behöver stöd med att hjälpa din kompis.

TELEFONID

MÅN-FRE
090-16 53 50

MAIL/FRÅGELÅDA

www.umea.se/ingangen

DROP-IN; MÅN
13.00-17.00

I Ungdomsmottagningens lokaler

Ett problem är också
en början på en lösning

www.drugsmart.com

Mellan Nordea och Gant

RÅDHUSESPLANADEN 3B, 2TR



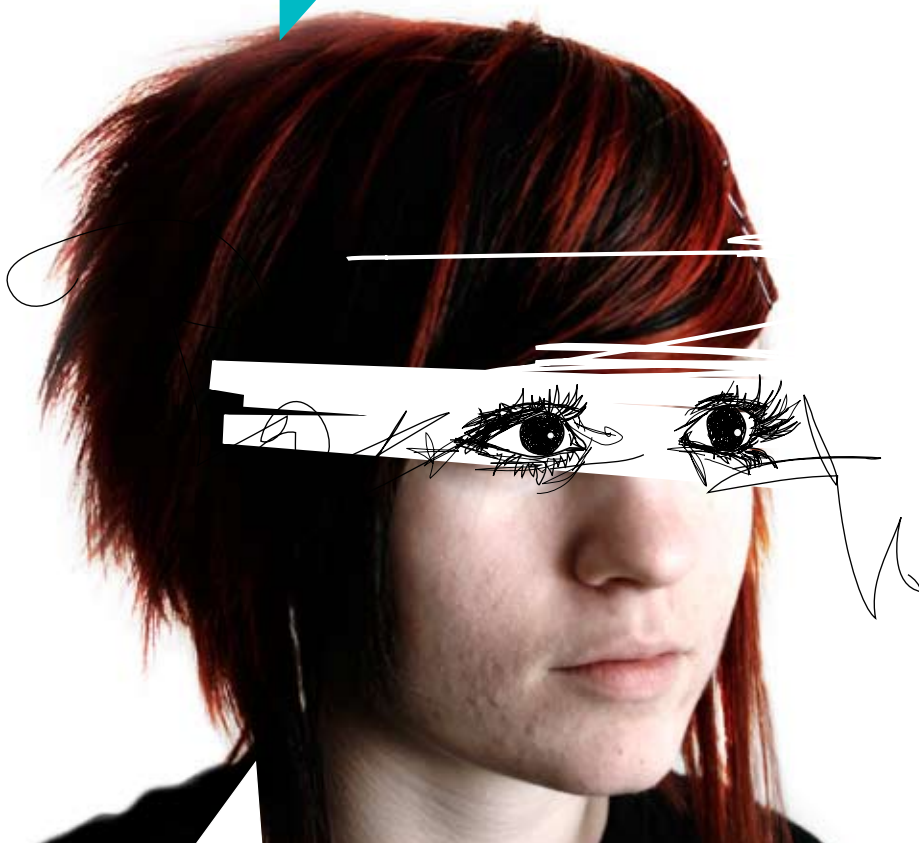
Visste du att narkotika **betyder**
känslolöshet?

Jag har aldrig känt att jag behövt testa narkotika. Visst har jag varit med om att andra har gjort det, men jag har alltid haft kul utan. Det har verkat som en onödig festgrej bara. Folk påstår att man inte kan uttala sig om man inte provat, men varför skulle jag prova från första början när jag inte känner att jag behöver det? Det påverkar kroppen och psyket och det är verkligen inget jag vill vara med om.

ALDRIG

SLUTAT

Visste du att **ett** enda sniffningsrus kan leda till döden?



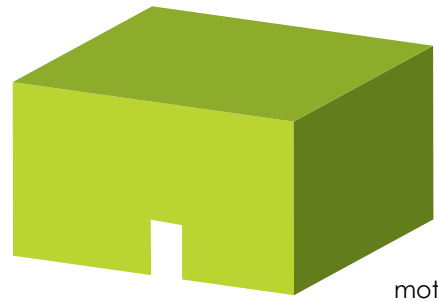
Jag låg på sängen medan min mamma smörjde in mina ben med liniment för att jag hade så kraftiga muskelsmärter, när hon brast ut i gråt och sa "Nu måste du göra någonting, annars kommer du att dö". Dagen efter tog jag bussen in till socialen och anmälde mig till avgiftning, tre veckor senare kom jag in. Efter det gick jag på en 8 månader lång behandling. Det som gör att jag fortfarande är nykter och drogfri är mycket tack vare NA gemenskap (Anonyma narkomaner). Jag går på minst ett möte i veckan, och det är mycket där jag hämtar min energi och drivkraft för att kunna gå vidare med mitt liv.

SOCIALTJÄNSTEN

Hos Socialtjänsten kan du få råd och information, dessutom hjälper de dig att ansöka om olika typer av stöd. Det stödet kan till exempel vara hjälp med ekonomin, behandlingsamtal eller möjligheten att få ett korttidsboende. Du behöver inte betala något för vård och behandling inom socialtjänsten.

Vid Wasagallerian

KUNGSGATAN 71-73

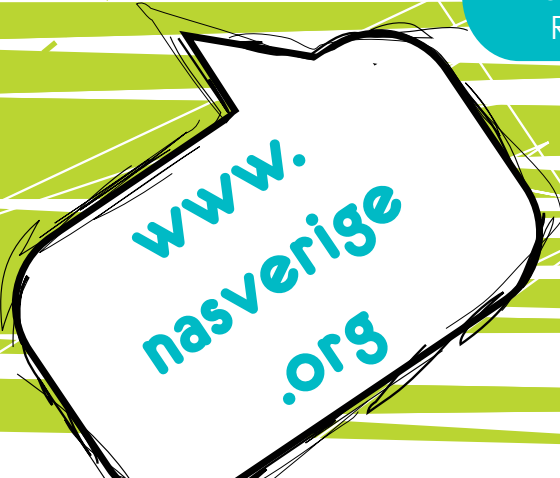


TELEFON
090-16 10 02

ÖPPETTIDER
MÅN-ONS, FRE
08.30-11.30, 13.00-16.00
TOR
08.30-09.30, 13.00-16.00

MAIL
mottagningsenheten@umea.se

BOR DU I NÅGON AV KOMMUNDELARNA
HOLMSUND/OBBOLA, SÄVAR OCH HÖRNEFORS.
RING KOMMUNENS VÄXEL 090-16 10 00



WHAT TO DO?

AKTIVITET	DATUM	KLART
BIOKVÄLL		<input type="checkbox"/>
FALLSKÄRMSHOPPING		<input type="checkbox"/>
PICKNICK		<input type="checkbox"/>
FORSRÄNNING		<input type="checkbox"/>
CYKELUTFLYKT		<input type="checkbox"/>
FISKA		<input type="checkbox"/>
TURRIDNING		<input type="checkbox"/>
FOTBOLLSMATCH		<input type="checkbox"/>
FJÄLLVANDRING		<input type="checkbox"/>
BIBLIOTEKET		<input type="checkbox"/>
DANSKURS		<input type="checkbox"/>
STUDIECIRKEL		<input type="checkbox"/>
TEATERGRUPP		<input type="checkbox"/>
BADA		<input type="checkbox"/>
NATTBOWLING		<input type="checkbox"/>
SPA FÖR EN DAG		<input type="checkbox"/>
BILDMUSEET		<input type="checkbox"/>
KONSERT		<input type="checkbox"/>
BADMINTON		<input type="checkbox"/>
TÄLTA		<input type="checkbox"/>
BILJARD		<input type="checkbox"/>
ÄVENTYRSBANA		<input type="checkbox"/>
FRISBEEGOLF		<input type="checkbox"/>
UTVECKLA DIN HOBBY		<input type="checkbox"/>
BJUD PÅ HEMBAKAT		<input type="checkbox"/>
LOPPIS		<input type="checkbox"/>
FILM		<input type="checkbox"/>
FÖR DAGBOK		<input type="checkbox"/>
KLIPP OCH KLISTRA		<input type="checkbox"/>
FOTOALBUM		<input type="checkbox"/>

SVÅRT ATT HITTA PÅ
AKTIVITETER SOM INTE HAR ATT
GÖRA MED DROGER?

SNO VÅR ToDo List!

Psst, du är ju
REDAN ANONYM.



KAN DU BERÄTTA "ALLT"
FÖR DIN KOMPIS? NÄR DU PRATAR MED
NÅGON AV DE VUXNA SOM FINNS SOM
STÖD FÖR DIG KAN DU VARA SÄKER PÅ ATT
SAKER SOM DU INTE VILL SKA KOMMA UT
VERKLIGEN INTE GÖR DET.

BÄSTIS VS.
TYSTNADSPLIKT

SKRIK MED VOLYM!
JAG VILL VA
ANONYM



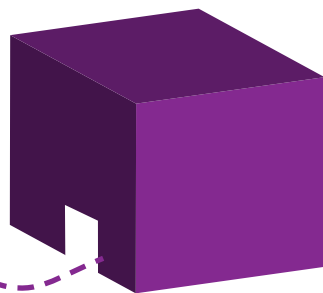
Hemlig...

Även om man nu vet vart man kan vända sig finns det saker som kan förhindra att man gör det. Tankar på att man inte kan vara anonym kan vara en av de sakerna, men som tur är finns det ingen anledning till att oroa sig egentligen. För det första finns det en tystnadsplikt som gäller såväl alla på elevhälsan och socialtjänsten som de som jobbar på Ingången. För det andra finns inget måste att man ska lämna ut sitt namn om man till exempel vill få svar på en fråga.

ELEVHÄLSA / SKOLKURATOR

Om du går i skolan finns det vuxna man ska kunna vända sig till om man har problem eller tankar, till exempel om droger. Skolkuratoren och skolsystemen finns till för att du som elev ska kunna få hjälp och dessa söker du lättast upp genom att knacka på deras rum. På vissa skolor kan man också nå kuratorerna via webben. Alla som jobbar inom elevhälsan har tystnadsplikt.

Cannabis = Marijuana
= Hasch

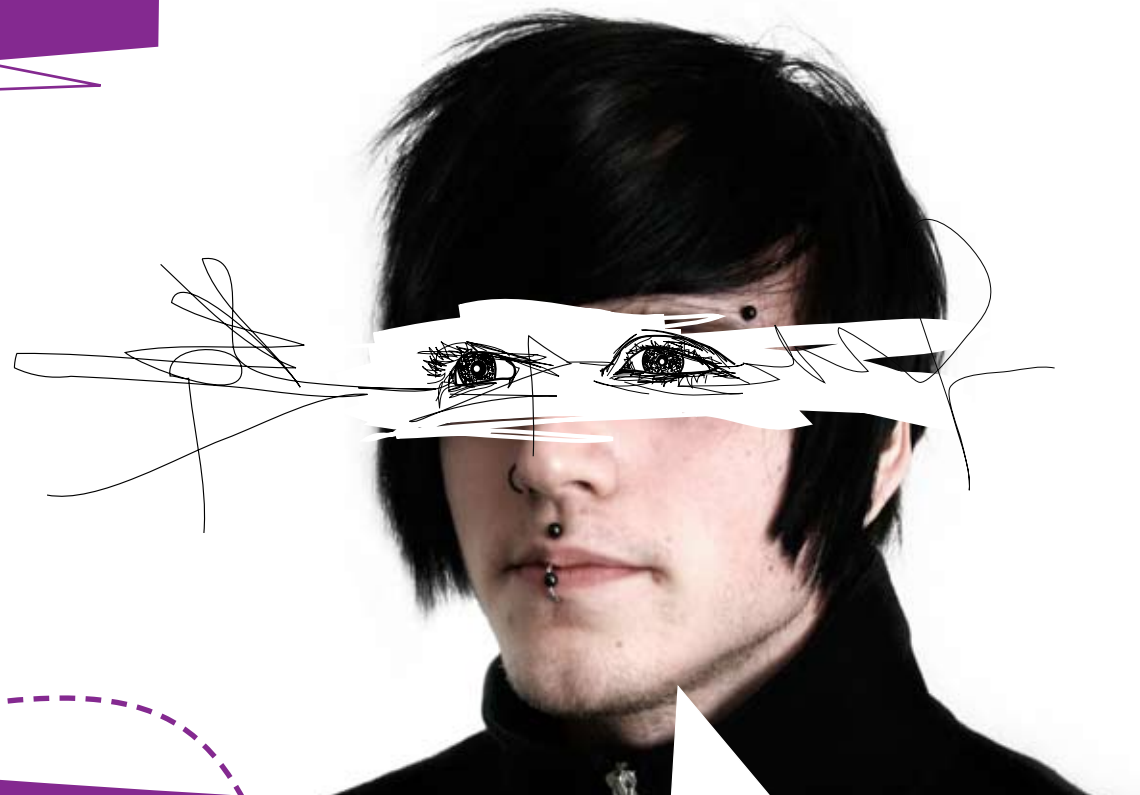


Fråga efter din skolkurator här

UMEÅ KOMMUNS VÄXEL, 090-16 10 00

www.
dopingjouren
.nu

Visste du att killar kan tappa **sexlusten** av att använda hasch?



Jag rökte på en gång på en fest när jag var 17 år. Det var en kille som hade med sig hasch och vi trängdes på balkongen. Egentligen var jag inte så sugen, det var inget jag hade planerat att göra, men mina kompisar lyckades övertala mig. Vi skickade runt rökad emellan oss och eftersom jag redan var full började jag att spy. Har aldrig rökt på sen dess, känner inte att jag behöver eller vill uppleva det igen.

TESTAT

SVÅRT ATT
SLÄPPA

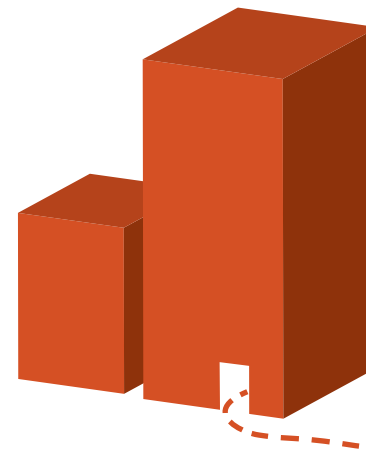


Visste du att amfetamin tar bort hungerkänslan
och leder till **undernäring?**

Jag trodde att jag låg på ett bårhus. Jag hörde hur en läkare berättade för mamma att jag var död. Så jag skrek för att hon skulle höra mig men det gjorde hon inte. Istället för att vara på ett bårhus låg jag i själva verket i mina kompisars källare. De försökte lugna ned mig och berättade att jag levde. Jag använder mest marijuana, ecstasy och amfetamin, men det började med smärtstillande och lugnande tabletter när jag var 14 år. Narkotika förstör liv, fast jag tycker att man borde jobba mer med att få folk att inte börja istället för att tvinga missbrukare att sluta.

UNGDOMSHÄLSAN

För dig som är mellan 16 och 25 år finns ungdomshälsan dit du kan gå med alla typer av problem. Här finns åtta verksamheter samlade för att ge dig precis det stöd du behöver. Hit kan du vända dig om behöver råd angående droger, om du vill ha hjälp med din försörjning, har frågor angående studier, arbete, hälsa eller relationer.



Arbetsförmedlingen, Bup, Försäkringskassan, Gymnasieförvaltningen, Primärvården, Socialtjänsten, Vuxenpsykiatri, Ungdomsmottagningen.

RÅDHUSEPLANADEN 3B, 2TR

TIDSBOKNING OCH RÅDGIVNING

MÅN, ONS, FRE
10.00-11.00
TIS TOR
15.00-16.00
090-785 92 40

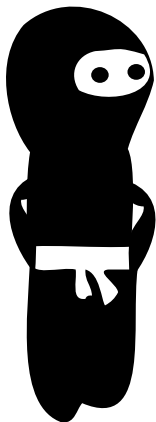
RECEPTION
090-785 92 35

DROP-IN
TIS
16.00-18.00

www.drugnews.com

NINJA?

SJÄLVKLART KAN DU VARA ANONYM OM DU INTE VILL LÄMNA UT DITT NAMN. (PRECIS SOM NINJOR)



TAR DU DROGER?

DÅ BIDRAR DU TILL BROTTSLIG VERKSAMHET. ÄR DET VERKLIGEN DET DU VILL ATT DINA PENGAR SKA GÅ TILL?

Sverige är bäst i världen på att inte röka. Visst hjälper du till?

SNYGG KNARKARE?

NARKOTIKA GER DIG GULA TÄNDER, RYNKOR, LIVLÖST HÅR, DÅLIG HY OCH BIDRAR TILL ÖVERVIKT

http://

www.polisen.se
www.vasterbottenforebygger.se
www.can.se
www.tullverket.se
www.drogportalen.se
www.droginfo.com

tips@vasterbotten.police.se
090-71 27 43

Polisens uppgift är inte att sätta fast så många ungdomar som möjligt utan att ge råd och stöd till alla som behöver.

TAGIT KONTAKT? SCHYSST!

Fråga är inte som att tjalla.

HÅLL KOLL PÅ POLARNA

JOURHAVANDE KOMPIS

020-222 444

www.ungdomar.se/jourhavande_kompis.php

Det är inte många som ser alkohol som en drog, men vad skulle det annars vara? Det som bestämmer att något är en drog är att den är beroendeframkallande, giftig och berusande, vilket alkohol är. Kopplingen till narkotika är enkel, de som dricker mycket använder också narkotika i högre omfattning.

Alkohol

Påverkad?

RÖDA ÖGON, RASTLÖSHET, EKSEM, SÖMNLÖSHET, DARRNINGAR, SVETTNINGAR, KOLLAPSER, DÖDSFALL, DEPRESSION, KRÄKNINGAR, KRAMPER, ETC

IQ-befriad?

Cannabis försämrar korttidsminnet och det logiska tänkandet.

BOTA HIV? SKULLE INTE TRO DET.

www.rfsu.se
www.kondom.nu

e-handel

Visst, mycket av drogerna som finns på internet är ännu inte narkotikaklassade, men bara för att lagen inte har hunnit med betyder det inte att det du beställer hem är ofarligt. Bara för att något har funkad för en kompis eller personer på ett forum betyder det inte att det gör det just för dig. Om du surfar runt och hittar en olämplig sida om droger gör du rätt i att tipsa polisen om den. Detta kan du göra helt anonymt via mail.

HEROINCHIC