



## Vart vänder jag mig om jag behöver råd eller hjälp?

- I första hand: Ta kontakt med **andra föräldrar** och diskutera kring dina funderingar eller ev. farhågor. Du är troligtvis inte ensam om dina frågor eller oro.
- Viktiga resurspersoner på skolan är **skolsköterskan och skolkuratoren**:
 

Norreportskolan	0411-577 505	0411-577 511
Västervångskolan	0411-577 485	0411-577 493
Kunskapsskolan	08-506 914 53	08-506 914 54
- **Fältgruppen** kan man också ringa till; tfn 0411-577 588 eller 577 055. De arbetar mycket ute bland ungdomar på stan, fritidsgårdar och vid discon och är väl förtrogna med vad som "är på gång" på ungdomssidan både vad gäller alkohol och droger, men även andra ungdomstrender.
- Man kan ringa till **Barn och familjeenhetens Råd och Stöd** på Socialförvaltningen tfn 0411-100 70. Man kan välja att ringa helt anonymt för att rådfråga eller diskutera något. För att söka hjälp angående mer svårlösta familjeproblem eller annat kan man ringa 0411-577 390.
- Till **Rådgivningsbyrån** tfn 0411-577 377 kan man ringa för att få råd och stöd angående alkohol och droger. Man kan vara anonym.
- **Polisen** går det också bra att ringa till om man har frågor eller vill tipsa om något man hört, tfn. 0411-675 00, begär närpolisområde Ystad. Man kan välja att vara helt anonym om man vill. Närpoliserna har bra kunskap i frågor som rör ungdomsmiljöerna lokalt.
- **Föräldraföreningen Mot Narkotika** tfn 040-14 05 95. Här kan föräldrar till missbrukande barn få stöd och hjälp.
- Gå med i nätverket **Föräldraföreningen Ysta´ Nattvandrarerna**. Du träffar andra föräldrar och gör en insats genom att nattvandra någon gång per termin tillsammans med andra föräldrar vid discokvällar och andra riskutsatta helgkvällar ex. Valborg och Lucia. Tfn. via fältgruppen 0411-577 588, 577 055 eller till ordf. 0735-53 74 16. Kontakta gärna via mail: ystad@nattvandring.se.
- På hemsidan [www.ystad.se/absolutforalder](http://www.ystad.se/absolutforalder) finns användbara tips och länkar till hemsidor med bra information.
- Kommunen erbjuder kostnadsfria föräldrakurser **COPE för tonårsföräldrar**. Där träffar du och diskuterar angelägna frågor med andra tonårsföräldrar. Syfte med kursen är att ge föräldrar strategier för hur man skapar en bra och tillitsfull kontakt med tonåringen. Mer info och anmälan till: [foraldr utbildning@ystad.se](mailto:foraldr utbildning@ystad.se) eller 0411-577 888.