

Brottsofferjouren Fyrbodol

Vi ger dig kostnadsfritt stöd till dig som är brottsutsatt, vittne eller anhörig.

Telefon: 072-044 45 93 eller vår nationella telefon: 116 006.

Mail: vittnesstod@fyrbodol.boj.se

www.fyrbodol.boj.se

Stödlinjer på nationell nivå

BRIS vuxentelefon

Samtalet kostar som ett vanligt samtal och du kan självklart vara anonym. Av oss får du stöd och vägledning om hur du kan förändra ett barns situation till det bättre.

Telefon: 0771-50 50 50. Öppet: vardagar 9–12.

www.bris.se/for-vuxna/start/bris-vuxentelefon/

Minds stödtelefon: Föräldralinjen

Föräldralinjen är till för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

Telefon: 020– 85 20 00. Öppet: vardagar 10-15 & torsdagar 19-21.

www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/

Suicide Zero—Livsviktiga snack

Forskning visar att barn som kan uttrycka hur de mår är bättre rustade för att klara livets utmaningar. För mer kunskap och praktiska övningar eller för ladda ned/beställ boken Livsviktiga snack, besök: www.suicidezero.se/livsviktigasnack/

ARTS & HEARTS—Det syns inte

Evidensbaserade tips för bättre mentalt mående hos barn och unga, läs mer om föräldraguiden: www.detsynsinte.se/



TANUMS
KOMMUN



TANUMS
KOMMUN

Ett steg för livet



Stöd och vägledning för dig som förälder

I Tanums kommun finns flera olika verksamheter med olika inriktningar. Det finns även mycket bra stödlinjer på nationell nivå. Se vad som passar just dig.

Tips på bra rutiner: mat, sömn, fysisk aktivitet

Att ha goda vanor för mat, sömn och fysisk aktivitet ökar motståndskraften för stress och innebär en trygghet för barnen. Gå upp vid samma tid och håll fast vid normala rutiner som måltider, påklädning m.m. Ju äldre barnet är desto mer delaktigt kan hen vara i hur rutinerna ska utformas. Se till att barnen kommer ut en stund varje dag och rör på sig. Rörelse gör oss gladare och mer tåliga för stress.

Hopp och framtidstro för livet och samhället

Många barn funderar framåt och är oroliga för olika saker: hur de ska klara skolan, att klimatförändringarna påverkar jorden eller om de kommer att få ett bra jobb när de blir vuxna.

Acceptans. Diskutera med ditt barn kring acceptans eller att "gilla läget". Acceptans handlar inte om att ge upp eller att allt är okej. Det handlar om att vissa saker helt enkelt inte går att påverka och då mår vi ofta bättre av att acceptera dem och fokusera på det vi faktiskt kan påverka.

Vad går att påverka? Genom att hjälpa ditt barn att fokusera på nuet och det som går att påverka upplevs framtiden inte lika hotfull och barnet får mindre tid att tänka och oro sig. Visst måste det finnas tid för reflektion, men det är också bra för barn att känna att de gör vad de kan.

Varje gång ditt barn klarar av något jobbigt lär hen sig att 1) hen klarade det, och 2) det hen var rädd för skulle hända hände inte.

Det digitala livet

För barn idag är det ingen skillnad på det digitala livet och det som sker utanför. Därför är det lika viktigt att barnens interaktioner sker på ett sunt sätt både på och utanför skärmen.

- Uppmuntra till digital balans
- Engagera dig i vad barnen gör på nätet
- Gör överenskommelser hemma
- Diskutera hur man beter sig schysst på nätet
- Skapa distraktionsfri fokustid
- Prata om faror och riskerna på nätet
- Agera på överdrivet användande
- Ta porrsnacket och skydda
- Samverka med andra vuxna

Behöver du som förälder stöd?

Den viktigaste föräldrappgiften är att stötta barnet att få bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och må bra, något som ibland inte alltid är så lätt. Om måendet hindrar barnet eller den unga frånar att göra det hen brukar eller medför lidande behöver det finnas tillgång till stöd och hjälp.

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

uphtanum@kvarterskliniken.se

Telefon; 0730-646288 (även sms).

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.

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

Barn- och elevhälsan

De som främst arbetar med psykisk hälsa i skolan är kuratorer, psykologer och skolsköterskor. Barn och elevhälsan vänder sig till barn och unga i åldrarna 6-18 år och dess familjer.

Unga och föräldrar kan få stöd i följande:

- Stöd-, motivations-, kris- och rådgivande samtal.
- Utredda och bedöma den skolsociala situationen för enskilda elever.

Ta kontakt via din skola .

Socialtjänstens barn och ungdomsenhet

Du kan få hjälp av oss:

- Om du inte mår bra hemma
- Är otrygg

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.**