

# Hej förening i Lund!

Föreningslivet är en fantastisk skyddsfaktor för kommunens unga och bidrar med att ge många av våra unga en meningsfull fritid. Tack för det fina arbete ni gör!

Unga idag befinner sig i en orolig tid, stressen ökar och det psykiska välmåendet minskar över tid. Och även om långt ifrån alla unga använder alkohol, tobak eller andra droger vet vi att alla dessa preparat finns bara ett meddelande bort via sociala medier.

Inom föreningslivet möter ni därmed också unga som kan vara i behov av lite extra hjälp och stöd. I det här brevet har vi därför samlat information om bland annat aktuella trender vi ser kring vitt snus och vejp, kommunens föräldrastöd och olika vägar till hjälpsök för psykisk ohälsa samt alkohol och drogbruk. Vi tipsar också om var unga hittar roliga gratisaktiviteter under loven.

**Tillsammans gör vi Lund till en bra plats för alla unga!**

## Alkohol och droger

Alla unga använder inte droger men tillgången till droger i samhället är stor och en del unga kommer att vara nyfikna och prova. En del unga kommer också att fastna. Möter ni unga ni är oroliga för eller vill hänvisa en orolig förälder går det bra att kontakta socialtjänstens mottagningsenhet i Lund eller Maria Skåne mellersta. Kontaktuppgifter finns längre ner.

## Koll på vejp och vitt snus?

En oroande trend som ses bland barn och unga idag är ett ökat användande av vitt snus och e-cigarett, också kallade vejps. Trenden kan vi ibland se bland så unga barn som på mellanstadiet när det gäller e- cigaretter/vejps.

Gemensamt för både e-cigarett och vitt snus är att de oftast innehåller nikotin. Nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne och som kan vara skadligt för den unga hjärnan bland annat. Läs mer i länkarna nedan för att lära er mer.

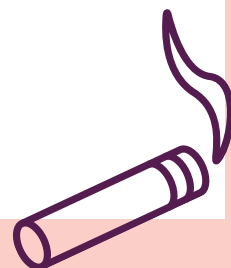
[Vitt snus under radarn >>](#)

[Fem saker vuxna behöver veta om e-cigarett >>](#)

## Stöd till föräldrar

I Lund erbjuds föräldrastöd bland annat genom kommunens vägledningssamtal. Med hjälp av vägledningssamtal kan den med barn i åldern 0-17 år få hjälp att se nya vägar. Man erbjuds individuella samtal fem gånger à 1-2 timmar. Vägledningssamtal är kostnadsfritt och erbjuds föräldrar i Lunds kommun. Socionomerna man möter har tystnadsplikt och för inga journaler.

För mer information och tidsbokning, skicka ett mejl till [vagledningssamtal@lund.se](mailto:vagledningssamtal@lund.se)



### **Stöd vid drog- och alkoholproblematik**

Maria Skåne mellersta

Här erbjuds stöd och behandling för personer under 25 år som har problem med alkohol och droger. Även anhöriga kan få råd och stöttning.

Telefon: 046-17 40 99

Drop-in tisdagar kl. 16-18, Tunavägen 39 L (Sparta), Lund.

Se [skane.se/mariailund](http://skane.se/mariailund) eller [lund.se/mariamottagning](http://lund.se/mariamottagning)

### **Rådgivning och akut hjälp**

Den som är orolig för ett barn eller behöver stöd, hjälp eller rådgivning kan vända sig till mottagningsenheten socialtjänstens mottagningsenhet.

Du når mottagningsenheten måndag-fredag klockan 11-12 och 13-15.

**Telefon mottagningsenheten:** 046-359 70 10

För akuta sociala problem under veckoslut eller helger kan man kontakta sociala jouren.

**Telefon sociala jouren:** 046-12 12 99

**Övrig tid:** Ring 112 och begär socialförvaltningens beredskap.

### **Stöd för barn kring psykisk ohälsa**

BUP Skåne online. Här hittas råd och självhjälp för att må bättre psykiskt och hjälpa andra. Här finns också kontaktvägar och information om hur och var man kan få hjälp.

[BUP online >>](#)

### **Stöd till unga vuxna kring psykisk ohälsa**

Unga vuxna är en mottagning för unga mellan 16 och 29 år. Mottagningen är till för den som har börjat må dåligt, kanske inte vet varför, men som behöver stöd eller hjälp. Unga vuxna nås på telefonnummer 046-359 80 93 Det går också bra att boka tid via vårdguiden.

[Mer information om unga vuxna >>](#)

### **Fältgruppen Lund**

Fältgruppen jobbar för barn och unga mellan 12 och 18 år. Gruppen är närvarande där barn och ungdomar finns: på gator och torg, skolan, nätet, fritidsgården och andra ungdomsarenor.

**Telefon:** 046 – 359 52 12

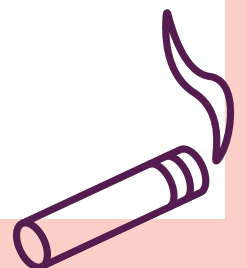
**E-post:** [faltgruppen@lund.se](mailto:faltgruppen@lund.se)

**Instagram:** faltgruppenlund

### **Verktyglåda för ett mer inkluderande kultur- och fritidsliv för alla**

I vår verktyglåda för ett mer inkluderande kultur- och fritidsliv för alla har vi samlat våra bästa tips på hur man kan skapa en mer inkluderande verksamhet och tänka mer miljövänligt. Vi har också samlat tips på hur man kan förebygga ohälsa bland sina deltagare och vart man kan vända sig om man känner en oro för någon.

[Till vertyglådan >>](#)



### **Aktiviteter för unga**

Information om arrangemang och aktiviteter för barn och unga hittar du på [lund.se](http://lund.se). För mer information om verksamheten se [ungilund.se](http://ungilund.se). Tipsa också gärna era unga att följa instamgramkontot [@ungilund](https://www.instagram.com/ungilund) för koll på vad som händer i Lund för unga!

### **Lov i Lund**

Kultur- och fritidsförvaltningen erbjuder kostnadsfria lovaktiviteter under hela sommarlovet i samverkan med föreningslivet i Lund. Aktiviteterna finns på olika platser runt om i kommunen och alla barn och unga är välkomna att delta. Mer information finns på [lund.se/lovilund](http://lund.se/lovilund)

### **Mer stöd**

För fler råd och tips, besök sidorna:

[CAN.se](http://CAN.se) - fakta om alkohol och droger

[iq.se](http://iq.se) – prata om alkohol med din tonåring

[tonarsparlören.se](http://tonarsparlören.se)

[fullkoll.nu](http://fullkoll.nu)

### **Tipsa polisen via**

Webb: [polisen.se](http://polisen.se)

Telefon: 114 14

Vid akuta ärenden, som pågående brott, ring 112.

Tack för att ni finns till för våra unga!

### **Kultur och Fritidsförvaltningen**

**Lunds kommun**

**Telefon:** 046-359 50 00

**E-post:** [lunds.kommun@lund.se](mailto:lunds.kommun@lund.se)

