



DET SVENSKA SKOLSYSTEMET



Förskola

Barn som är mellan ett och fem år kan gå i förskola. I förskolan får barnet leka och lära sig saker tillsammans med andra barn.

Om du arbetar eller studerar kan ditt barn gå i förskola från ett års ålder. Du betalar för ditt barns plats i förskola.

Om du inte arbetar eller studerar får barnet gå i allmän förskola från tre års ålder. Alla barn mellan tre och fem år har rätt att gå i allmän förskola. Allmän förskola är 15 timmar per vecka och kostar inget. Om du vill att ditt barn ska börja i förskola måste du anmäla det till kommunen.

I Laxå kommun finns förskolor i Laxå tätort, Finnerödja, Hasselfors och Tived.

Laxå tätort: Lindåsens förskola och Saltängens förskola

Finnerödja: Förskolan Jordgubben

Hasselfors: Förskolan Junibacken

Tived: Tiveds förskola

Rätten till skola och skolplikt

Det är både en rättighet och en skyldighet att gå i skola. I Sverige måste alla barn gå i förskoleklass och grundskola. Alla barn ska gå i skolan från höstterminen det år man

fyller sex år. Det kallas för skolplikt. Skolplikten gäller till och med årskurs 9. Både föräldrar och skola har ett ansvar att barnen går i skolan.

Alla barn och ungdomar har rätt till utbildning. Barn som söker asyl har rätt att gå i skolan men har inte skolplikt.

Förskoleklass, grundskola och gymnasieskola är gratis.

Förskoleklass

Från och med det år barnet fyller sex år får barnet en plats i förskoleklass. Barn går ett år i förskoleklass. Alla barn måste gå i förskoleklass.

I Laxå kommun finns förskoleklass på Finnerödja skola och på Saltängsskolan.

Grundskola

Grundskola är till för barn mellan 7 och 16 år. Alla barn måste gå i grundskola. Vid 7 års ålder börjar man i grundskolan. I grundskolan studerar elever många olika ämnen. Det kan till exempel vara historia, religion, matematik, slöjd, idrott och språk.



Barn med funktionsnedsättningar kan få gå i anpassad grundskola eller specialskola i stället. Där anpassas undervisningen till vad eleverna klarar. Det är kommunen som bestämmer om eleven har rätt att gå i anpassad skola. I anpassad skola går barn i årskurserna 1–9.

I Laxå kommun finns det tre grundskolor. I Laxå tätort finns Saltängskolan och Centralskolan. I Finnerödja finns Finnerödja skola.

Mottagningsgrupp för nyanlända elever

Barn som nyligen kommit till Sverige kan börja i en förberedande klass. Här får nyanlända elever träning i svenska. De får även lära sig om hur det fungerar i svensk skola. Lärare gör kartläggningar av elevernas skolbakgrund. I mottagningsgruppen kan undervisningen vara olika för varje elev. Det kan bero på ålder, hemspråk eller tidigare kunskaper. Så snart som möjligt ska eleven gå vidare till den vanliga grundskolan.

Mottagningsgruppen finns i Centralskolans lokaler.

Fritidshem

Fritidshem är till för barn som är från 6 till 12 år och går i skolan. Fritidshem kallas också för fritids. Barn får gå på fritids om föräldrarna jobbar eller går i skola. Barn kan vara på fritids före och efter skolan. Fritids är öppet när det är skollov.

I Laxå tätort finns fritidshem i lokaler på Saltängsskolan och Centralskolan. I Finnerödja finns fritidshem i lokaler på Finnerödja skola. I Tived och Hasselfors kan barn få pedagogisk omsorg. Pedagogisk omsorg är ett alternativ till fritidshem.

Om du vill att ditt barn ska börja på fritids, måste du ansöka om en plats. Du behöver ansöka innan ditt barn kan börja på fritids.

Gymnasieskola

Efter grundskolan kan ungdomar gå i gymnasieskola. Alla ungdomar har rätt att gå i gymnasieskola. Gymnasieskola är frivilligt och gratis. Du som är mellan 16 och 20 år kan läsa på gymnasiet om du har klarat grundskolan. Anpassad gymnasieskola finns för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning. Anpassad gymnasieskola är frivillig och gratis.

Närmaste gymnasieskolan finns i Hallsberg. I grundskolan finns en studievägledare som kan hjälpa dig och ge råd om gymnasieskolor.

Kontaktuppgifter

För att komma till rätt skola eller funktion, vänligen kontakta kommunens växel.

Växel: 0584-47 31 00

FRITID, KULTUR OCH FÖRENINGAR



Fritid är tid då du själv kan välja vad du vill göra. Det finns många olika kultur- och fritidsaktiviteter som ordnas av kommunen eller föreningar och klubbar.

Meningsfull fritid

Fritidsgården

Fritidsgården är för elever i årskurs 7–9 och gymnasiet. På fritidsgården kan du spela spel, tv-spel och pingis. Du kan också måla, läsa tidningar eller göra dina läxor. Ibland ordnar vi bollsport och andra aktiviteter i Laxåhallen. Här finns trygga vuxna ledare. Du kan köpa enklare måltider eller fika. Fritidsgården har öppet vardagar under kvällstid.



Kulturskolan

Kulturskolan i Laxå är för barn och ungdomar från förskoleklass upp till gymnasiet. På en kulturskola kan du exempelvis lära dig spela



ett instrument, sjunga, dansa, måla eller spela teater. Det kostar inget att delta. Du kan skriva vad du är intresserad av på Laxå kommuns hemsida. Lämna ifyllt papper till en fritidsledare eller till kommunens fritidskonsulent. Du kan också ringa och berätta vad du är intresserad av.

Kontaktuppgifter

Mer information om våra verksamheter får du på Edlevo/edWise och via våra sociala medier.

Instagram: Meningsfull_Fritid_Laxå_kommun

Facebook: Meningsfull Fritid i Laxå kommun

Postadress: Laxå kommun, Kultur och fritid, 695 80 Laxå

Besöksadress: Kulturens hus, skolgatan 7

Fritidskonsulent: 0584-47 33 30, 070-241 43 78

Barn och unga i kyrkan

Barn 0–4 år

Kyrkis - Lek och samvaro i Casselgården.

Torsdagar 9.00-11.30. Samarbete med familjecentralen.

Kyrkis i Finnerödja församlingshem. Måndagar 10.00-14.30

Barn 5–6 år

Minisar - i Casselgården. Tisdagar 16.30-18.00.

Föranmälan på telefon: 0584-44 46 38

Miniorer - i Hasselfors församlingshem för 5–7 åringar.

Barn i årskurs 1-3

Miniorer - i Casselgården. Tisdagar 16.30-18.00.

Barn i årskurs 4–6.

Kyrkans fritids i Finnerödja församlingshem. Måndagar 15.30-18.00. Vi spelar pingis, spelar spel, pysslar, fikar med mera. Filmklubben i Casselgården. Torsdagar 17.00-19.00.

Du som är lite äldre

Unga vuxna i Casselgården. Tisdagar 18.30. Vi umgås och hittar på saker tillsammans. Ibland gör vi resmål och utflykter.

Kontaktuppgifter

Telefon: 0584-100 20

Adress: Kyrkogatan 6, 695 30 Laxå

E-post: bodarne.pastorat@svenskakyrkan.se

Biblioteket

På biblioteket kan du läsa och låna böcker. Böckerna på biblioteket finns på olika språk. Det finns också tidningar, ljudböcker och datorer du kan använda. Alla är välkomna hit oavsett ålder, kön eller bakgrund. Det kostar ingenting att använda biblioteket.



Du kan ställa frågor till de som arbetar på biblioteket. De förklarar gärna hur biblioteket fungerar och hjälper dig hitta det du söker. Här finns också en konsthall. Alla kan besöka konsthallen för att titta på konsten.

I Hasselfors har biblioteket en hylla med böcker i samlingslokalen Hasselgården. I Tiveden går åker en bokbil en gång i månaden. Fråga biblioteket för mer information.

Kontaktuppgifter

Telefon: 0584-47 31 96

Adress: Postgatan 13, Laxå

E-post: biblioteket@laxa.se

Fritidsbanken

På fritidsbanken kan du låna utrustning till sporter och aktiviteter på fritiden. Du kan till exempel låna cyklar, hjälmar, skridskor, klubbor och inlines. Alla får låna och allt är gratis. Du kan låna utrustning i 14 dagar. Sedan lämnar du tillbaka det du lånat. Om du vill låna utrustning ska du kontakta eller besöka fritidsbanken i Laxå.

Kontaktuppgifter

Telefon: 0584 - 47 31 05

E-post: fritidsbanken@laxa.se

Adress: Järnvägsgatan 7, 695 30 Laxå
(mittemot buss- och tågstationen)

Måndag-torsdag: 10.00-18.00

Von Boijgatan 14, träffpunkt 14 för lån på plats:

Torsdag: 16.00-19.00

Föreningar i Laxå kommun

En förening är en grupp människor som gör saker tillsammans med ett gemensamt intresse eller mål. I Laxå kommun finns föreningar för alla möjliga intressen. Det finns idrottsföreningar inom de flesta sporter. Dessutom finns det etniska föreningar, föreningar för kultur, politik, musik eller hantverk.

Vår fritidskonsulent kan hjälpa dig att hitta en förening som passar dig och ditt intresse. På Laxå kommuns webbsida finns ett register på alla föreningar. Där kan du välja att söka på föreningens namn, verksamhet eller typ av förening.

Fritidskonsulent: 0584-47 33 30, 070-241 43 78

Webbsida: www.laxa.se

Föreningsregister:



För dig som bor utanför Laxå tätort

Finnerödja

Finnerödja IF har flera verksamheter för den som vill idrotta eller motionera, exempelvis fotboll, utegymna, discgolf. I Finnerödja finns elljusspår och utegym. Två närliggande sjöar är Uden och Skagern med sandstränder och sportfiske.

Hasselfors

I Hasselfors finns en sporthall för olika idrottsaktiviteter och gräsytor för spontan idrott. Det finns ett elljusspår som du hittar i Lillängens naturpark. Hasselfors byalag ordnar många aktiviteter och träffar i Hasselfors. Några exempel är natur- och filmfestivalen, valborgsfirande, och Hasselforskalaset.

Röfors

En viktig mötesplats för boende i Röfors är Folkets hus, där det ordnas olika aktiviteter. Bredvid Folkets hus finns byns lekplats och grillplats med vindskydd. Det finns även en bouleplan nere vid ån. En fin badplats finns vid sjön västra Laxsjön. Mellan Laxå och Röfors finns ett större elljusspår med omklädningsrum och bastu.

Tived

I Tiveds socken finns Tivedens nationalpark, som är ett populärt turistmål. I Tived finns sjön Uden med en småbåtshamn och liten badplats. Här ligger också byn Sannerud, där det finns en lanthandel och restaurang. I området finns en idrottslokal och en hembygdsgård. Sannerudsmarknanden sker varje år i augusti med omkring 10 000 besökare.

Kvinna i fokus

Gratis träning för kvinnor! Välkommen alla kvinnor som vill träna för att må bättre och orka mer.

Vid frågor och anmälan: 073-024 55 77

Adress: Kulturens hus, Skolgatan 7, Laxå

Tisdagar och torsdagar 17.00-18.00

Träffpunkt 18

Träffpunkt 18 är en mötesplats för äldre och funktionshindrade. Här kan du delta i olika aktiviteter och grupper tillsammans med andra. Aktiviteter varje dag från klockan 13.00, exempelvis café, gymnastik, bingo eller promenader. Program finns att hämta i lokalen Träffpunkt 18 i centrala Laxå. I lokalen har Laxå PRO och andra organisationer olika aktiviteter.

Kontaktuppgifter

Telefon: 0584-47 33 98

Adress: Postgatan 18, Laxå (lokal träffpunkt 18)

Röda korset: 073-038 70 90

Svenska kyrkan: 0584-106 35

Laxå PRO förening

Laxå PRO är en stor förening med många aktiviteter. Det finns möten, resor, studiecirklar, dans. Boule, bowling, kurser, friskvård och mycket mer. Du som har någon form av pension kan bli medlem i PRO. Om du vill bli medlem i PRO kan du besöka expeditionen i centrala Laxå, kontakta Laxås förening eller besöka hemsidan på internet.

Kontaktuppgifter

Adress: Postgatan 18 (lokal träffpunkt 18)

E-post: laxa@pro.se

Webbsida: www.pro.se/medlem

LEVA, BO OCH ARBETA



Integration och arbetsmarknad

I Laxå kommun hjälper vi dig som har flyttat till Sverige från ett annat land eller är nyinflyttad i Laxå kommun. Vår integrationskonsulent kan berätta hur det fungerar i kommunen. Du kan få hjälp i kontakt med olika myndigheter. Det kan vara Försäkringskassan, Skatteverket, Migrationsverket och Arbetsförmedlingen. Du kan också få hjälp i kontakten med skola och barnomsorg. Du som är ny i Sverige erbjuds också att delta i samhällsorientering.

Arbetsmarknadsenheten hjälper personer att få större chans till ett arbete.

De hjälper personer mellan 16 och 64 år. Du kan till exempel vara ungdom, ny i Sverige eller ha varit utan arbete en lång tid. Arbetsmarknadsenheten kan hjälpa dig med studier och praktik. Praktik är att prova att arbeta eller att träna sitt svenska språk. Du planerar vilken hjälp som är bäst för dig tillsammans med en jobbcoach.

Kontaktuppgifter

Samordnare: 0584-47 33 84

Öppet vardagar kl. 8.00-16.00

Kommunens aktivitetsansvar

Kommunen har en skyldighet att stödja unga under 20 år som hoppat av gymnasiestudierna eller aldrig börjat gymnasiet. Syftet är att ge stöd åt ungdomen att slutföra gymnasiet eller hitta annan sysselsättning. Stödet är frivilligt.

Telefon: 0584-47 33 80 eller 073-024 55 07

E-post: KAA@laxa.se

Vuxenskola och SFI (svenska för invandrare)

Allévux i Hallsberg

Allévux är skola för vuxna som vill studera. Du kan studera här om du är folkbokförd i Laxå. Du behöver vara minst 20 år. Det är gratis att studera på Allévux. Kontakta studievägledaren för mer information.

På Allévux finns: Kurser på gymnasial nivå,
Yrkesutbildning, SFI - Svenska för invandrare,
Studie- och yrkesvägledare

Telefon: 0582-354 32 eller 0582-354 00

E-post: vux.vagledning@allevux.se

Studera svenska och samhällskunskap i Laxå

Om du är ny i Sverige och i Laxå kan du delta i olika kurser. Du kan bland annat läsa svenska och lära dig om det svenska samhället.

Studiefrämjandet

Adress: Von Boijgatan 14, samlingslokal Träffpunkt 14

Telefon: 073-555 78 98

Måndagar, onsdagar och torsdagar förmiddag

Studieförbundet Vuxenskolan

Adress: Skolgatan 7, 695 80 Laxå

Telefon: 019-611 94 80

Tisdagar 9.30-12.00 och fredagar 9.30-12.00.

Studieförbundet ABF

Adress: Centrumtorget 2

Måndagar 13.00-16.00 och fredagar 13.00-16.00

Bergskyrkan

Adress: Bergskyrkan ligger bakom Coop

Onsdagar 09.30-11.00

Kollektivtrafiken

Busstrafik

På länstrafikens webbplats www.lanstrafiken.se kan du se tidtabeller och var bussarnas hållplatser finns. Du kan köpa biljetter ombord på bussen eller i Laxå spelbutik på Centrumtorget. Du kan också köpa biljetter på länstrafikens webbplats eller i länstrafikens app.

Hos Laxå spelbutik kan du få hjälp med enklare frågor.

Telefonnummer till Laxå spelbutik är: 0584-100 69

Närtrafiken

Ett alternativ för dig som har längre än 1 km till närmaste busshållplats eller om din närmaste hållplats har färre än tio avgångar per dygn. Bussen går från din bostadsadress till Laxå tätort.

På Länstrafikens webbplats kan du läsa mer om hur närtrafiken fungerar. Boka resa på **telefonnummer: 0771-92-00 00.**

Tåg

Resecentrum i Laxå trafikeras av flera tågoperatörer. För information om tågavgångar och biljetter kan du besöka:

reseplanerare.resrobot.se

Där finns alla tidtabeller i hela landet samlade.

Återbruket tur & retur

Återbruket är en second hand-butik i Laxå tätort. Butiken drivs av kommunen. Vill du skänka saker gör du det direkt i butiken eller på återvinningscentralen Mosjön. Butiken tar emot saker på måndagar, tisdagar och torsdagar 9.00-15.00. Fredagar 9.00-11.00.

Butikens öppettider: Onsdagar 10.00-18.00

Telefon: 070-691 61 86

Adress: Postgatan 10, Laxå

VÅRD, STÖD OCH HJÄLP



Laxå vårdcentral

Du kan gå till en vårdcentral för de flesta sjukdomar. Vårdcentralen kan till exempel hjälpa dig om du skadat dig, haft feber länge eller vill sluta röka. Vårdcentralen kan också hjälpa om du har psykiska problem. Du kan få stöd och någon att prata med. Boka tid genom att ringa eller besök webbsidan www.1177.se

Telefon: 0584-882 00

Öppettider: 08.00-17.00

Adress: Gamla Tivägen, Laxå.

Vid akuta sjukdomar eller skador ska du åka till en akutmottagning på ett sjukhus. Ring 1177 om du inte vet vart du ska vända dig.

Folktandvården Laxå

Om du eller ditt barn behöver tandvård finns folktandvården i Laxå. För barn och ungdomar är tandvård gratis. Boka tid genom att ringa eller besök www.1177.se

Telefon: 0584-882 80

Adress: Gamla Tivägen Laxå (Laxå vårdcentral)

Familjecentralen

En familjecentral är en mötesplats för familjer med barn. Blivande föräldrar och föräldrar med barn 0–18 år är välkomna till familjecentralen. Här arbetar en kurator, pedagog, sjuksköterska och barnmorska. Här kan ni bland annat få hjälp med frågor om barns hälsa eller stöd i att vara förälder. Det går också att delta i föräldragrupper och få stödsamtal. Verksamheten är gratis.



Ni kan ringa eller besöka familjecentralen vid frågor eller funderingar. Besöksadress är Gamla Tivägen (Bottenvåningen på Laxås vårdcentral).

Öppna förskolan

För alla föräldrar med barn 0–6 år. Här kan ni exempelvis leka, sjunga och fika tillsammans.

Måndagar 13.30 - 15.30 och onsdagar 9.00 - 11.30

Babycafé

För föräldrar med barn 0–18 månader. Tisdagar 9.00 - 11.30

Telefon: pedagog 0584–47 31 97, kurator 0584–47 31 28

Barnvårdscentralen (BVC)

Här kan du träffa en sjuksköterska. På barnvårdscentralen får du hjälp med ditt barns hälsa. Det är frivilligt att få hjälp och det kostar inget.

Telefon: 0584-882 24, 0584-882 26

Barnmorskemottagningen (BMM)

Du som är ungdom eller vuxen kan träffa en barnmorska. En barnmorska kan svara på frågor om graviditet och förlossning eller ge råd kring sexuell hälsa. Du som är ungdom kan även vända dig till ungdomsmottagningen i Hallsberg eller besöka www.umo.se

Telefon: 0584-882 21

Socialtjänsten

Alla människor ska kunna få hjälp och stöd om de behöver. Det är socialtjänstens ansvar. Det kan finnas olika anledningar till att man behöver hjälp och stöd.

Socialtjänsten kan exempelvis hjälpa personer som har problem med alkohol eller att deras pengar inte räcker till. De kan hjälpa barn och ungdomar som har det svårt. Du som är förälder kan få råd och stödjande samtal i att vara förälder.

Om du är äldre eller har funktionsnedsättning kan du ansöka om olika typer av stöd. Det kan vara att få mer hjälp hemma, exempelvis städning eller egen omvårdnad. Det kan också vara att flytta till ett hem där man kan få mycket hjälp. Du kan också få stöd att göra saker på dagarna som är bra för dig.

De som arbetar på socialtjänsten ska prata med dig innan de bestämmer vilken hjälp de kan ge. De har tystnadsplikt. Tystnadsplikt betyder att de inte får berätta för någon annan om det du berättar för dem.

Det kostar ingenting att prata med socialtjänsten. Du kan alltid rådfråga socialtjänsten eller göra en egen ansökan om du behöver hjälp. Kontakta socialtjänsten via e-post, telefon eller genom att besöka receptionen.

Kontaktuppgifter

Växel: 0584-47 31 00

Adress: Postgatan 2-4, 695 30 Laxå

Receptionens öppettider

Måndag-torsdag 08.00-12.00 och 13.00-16.00.

Fredag 08.00-12.00 och 13.00-15.00

AKUT

Vid pågående akuta ärenden ring 112 annars nå
Socialtjänsten vardagar 8.00-16.30.

Övrig tid nås socialjouren på: 019-21 41 05

Funktionsnedsättning

Att ha en funktionsnedsättning kan göra att du behöver extra hjälp i din vardag. LSS betyder lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Lagen ger rätt till stöd och service till personer med funktionsnedsättningar. Alla ska kunna leva som andra även om de har en funktionsnedsättning. Både barn och vuxna kan ha rätt till stöd genom LSS.

Om du vill ansöka om stöd för funktionsnedsättning, ska du kontakta kommunen. En biståndshandläggare kommer att prata med dig och bestämma vilken hjälp du kan få.

Kontaktuppgifter

Telefon: 0584-47 31 00

Adress: Postgatan 2-4, 695 30 Laxå

Service

Service inom vård och omsorg kan bestå av flera delar.

Trygghetslarm: För att känna trygghet kan man ansöka om att få trygghetslarm installerat.

Matdistribution: Du som är 75 år eller äldre kan ansöka om att få matlådor hemlevererade.

Servicelaget: Arbetar bland annat med service till

pensionärer och funktionshindrade, exempelvis snöskottning, gräsklippning och andra enklare göromål, exempelvis sätta upp gardiner och byta glödlampor.

Färdtjänst

Om man har en funktionsnedsättning som gör att man har stora svårigheter att förflytta sig själv eller åka med vanliga kollektivtrafiken, kan man ha rätt till färdtjänst. Det är länstrafiken som ansvarar för färdtjänst, inte kommunen.

Färdtjänsthandläggare

Telefon: 019-602 39 00

Mer information: lanstrafiken.se/serviceresor

Budget- och skuldrådgivning

Budget- och skuldrådgivning är för dig som behöver hjälp att förbättra din ekonomi. Det kan vara om din ekonomi inte går ihop eller om du har problem med skulder. Rådgivningen är gratis och den du pratar med har tystnadsplikt.

Kontaktuppgifter

Telefon: 0584-47 32 11

Adress: Laxå bibliotek, Postgatan 13

Svenska kyrkan i Laxå

- Svenska kyrkan i Laxå kommun har tre församlingar.
- Ramundeboda församling och Casselgården (Laxå tätort)
- Finnerödja-Tiveds församling
- Skagershults församling (Hasselfors)

Svenska kyrkan har stor erfarenhet av att möta människor i kris och sorg. Om du behöver samtala med någon, finns både präst och diakon att kontakta.

Kontaktuppgifter

Diakon: 0584-44 46 33

Präst: 0584-44 46 30, 0584-44 46 32

Adress: Kyrkogatan 6, 695 30 Laxå

E-post: bodarne.pastorat@svenskakyrkan.se

Dans för Hälsa

Dans för Hälsa är för ungdomar 12–16 år som ofta är stressade, oroliga eller har ont i magen.

Vi dansar för att må bättre och lär oss slappna av. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av

dans. Gruppen leds av en utbildad instruktör. Om du vet någon som vill prova kan du kontakta kommunens fritidskonsulent eller familjecentralens kurator.



Kontaktuppgifter

Fritidskonsulent: 070-640 72 22

Kurator: 0584-47 31 97 eller 0584-47 31 28

Akut hjälp

Telefonnummer du kan ringa om du eller någon annan inte mår bra och behöver akut hjälp.

112

112 är Sveriges nödnummer. 112 är öppet dygnet runt. Ring 112 om du eller någon annan är i en akut nödsituation och snabbt behöver hjälp. Ring 112 om du snabbt behöver hjälp från exempelvis polis, brandkår eller ambulans.

Polisen

Ring nödnumret 112 för akut hjälp. Ring 114 14 för kontakt med polisen i ärenden som inte är akuta. Närmsta polisexpedition finns i Hallsberg, på Västra storgatan 6–8.

Öppettider och kontaktuppgifter hittar du på polisens hemsida, www.polisen.se

På hemsidan finns mer information, blanketter och möjlighet att göra polisanmälan.

1177

Du kan ringa telefonnummer 1177 om du eller någon i din familj är sjuk. Då kan du få råd av en sjuksköterska. Du kan ringa dygnet runt. Om det behövs kan de berätta för dig var du kan söka vård. Om du behöver snabb psykiatrisk hjälp kan du ringa 1177. På webbsidan 1177.se finns information om hälsa och sjukdomar.

BRIS

Du som är under 18 år och behöver stöd kan höra av dig till Bris. Du kan ringa, chatta eller maila. Som vuxen kan du vända dig till Bris om frågor eller oro som rör barn.

Barnens hjälptelefon: 116 11.

Vuxnas hjälptelefon: 0771-150 50 50.

Webbsida: www.bris.se

Kvinnofridslinjen

Du kan ringa till kvinnofridslinjen om du blivit utsatt för hot, våld, sexuella övergrepp eller illa behandlad. Är du släkt med någon eller vän till någon som varit med om det, kan du också ringa. Det är öppet hela dygnet och det är gratis. Samtalet syns inte på telefonräkningen.

Telefon: 020-50 50 50.

