

# Lider du av ett beroende eller är du i riskzonen?

## Mår du psykiskt dåligt eller är du orolig för någon i din närhet?

### DET FINNS HJÄLP ATT FÅ!

Här finns information om var du kan vända dig för att få stöd och hjälp för att ta dig ur ett risk- eller missbruk och var du kan få hjälp om du blivit utsatt för ett brott eller mår psykiskt dåligt. Det finns även stöd att få för dig som är anhörig.

#### NACKA BEROENDEMOTTAGNING

Beroendemottagningen är för dig över 18 år som har problem med alkohol, droger eller spelmissbruk. Hit kan också anhöriga till personer med missbruksproblematik vända sig för råd och stöd.

**Telefon:** 08-718 77 00 **Adress:** Planiavägen 17  
**E-post:** beroendemottagningen@nacka.se

#### MINIMARIA

På MiniMaria kan du som är mellan 13 och 25 år, med risk- eller missbruk av alkohol eller droger, få stöd och hjälp. Hit kan också närstående till personer med risk- eller missbruksproblematik vända sig.

**Telefon:** 08-718 76 71 **Adress:** Planiavägen 17  
**E-post:** minimaria@nacka.se

#### MARIA UNGDOM

På kvällar och helger hänvisas akuta ärenden relaterade till alkohol och droger till Maria Ungdom. De har öppet alla dagar, året runt. Vid akut livsfara ska du alltid ringa 112 (SOS Alarm).

**Telefon:** 08-123 474 10 **Adress:** Finsens väg 1  
S:t Görans sjukhus, Stockholm

#### UNGDOMSMOTTAGNINGEN

Till ungdomsmottagningen kan du vända dig om du är orolig för att du dricker för mycket, tar droger eller röker. Hit kan du också komma om du har funderingar kring din kropp, sex eller mår psykiskt dåligt. Ungdomar till och med 22 år är välkomna.

**Telefon:** 08-123 405 30 **Adress:** Forumvägen 14, 12 trappor

#### BRYGGAN OCH HORISONTEN – FÖRSTA LINJEN

Till Första linjen kan du vända dig om du mår psykiskt dåligt men problemen inte hunnit växa sig alltför stora. Här kan också föräldrar få stöd i sitt föräldraskap. Första linjen erbjuder bland annat stödsamtal och rådgivning.

##### Bryggan Fisksätra

**Telefon:** 08-123 429 30 **Adress:** Familjecentralen, Fisksätra torg 20

##### Horisonten Orminge

**Telefon:** 08-123 382 80 **Adress:** Boo vårdcentral, Edövägen 2

#### STÖDCENTRUM FÖR UNGA BROTTSUSSATTA

Om du har blivit utsatt för ett brott, till exempel blivit rånad, hotad, våldtagen, slagen eller kränkt, kan du få stöd. Stödcentrum för unga brottsutsatta erbjuder stödsamtal, praktisk hjälp i kontakt med polis, åklagare och försäkringsbolag, stöd vid förhör och rättegång samt medling.

Madelaine Norelius **Telefon:** 070-431 79 65  
**E-post:** madelaine.norelius@nacka.se

Linn Wiklander Josefsson **Telefon:** 070-431 99 13,  
**E-post:** linn.wiklanderjosefsson@nacka.se

#### UNGDOMSTEAMET OCH POLARNA

Är du på en fest som sparat ur, känner du dig otrygg eller undrar du som förälder var din tonåring håller hus? Polarna arbetar uppsökande under helgkvällar för att skapa trygghet. Hör av dig till Polarna om du behöver deras hjälp. Polarna arbetar måndag–fredag 08.00–16.30 samt fredag och lördag 19.00–01.00.

**Telefon:** 070-431 77 30 **E-post:** polarna@nacka.se



Läs mer på  
[nacka.se/stod-for-barn-och-ungdom](https://nacka.se/stod-for-barn-och-ungdom)