

Ingen venteliste. Intet pres. Bare dig ❤️

”Du
behøver
ikke have
styr på det
hele”



Ring eller sms
(Ungetelefonen):
2074 6474



UngRUS

Herning

Ida ♥ 18 år

HVORDAN STARTER DU MED AT RYGE HASH?

Jeg fik bøjle på, men så sagde min ven, at det ville hjælpe på mine smerter, og jeg prøvede det. Så gjorde jeg det igen dagen efter, og så kunne jeg mærke det... så var det bare sjovt og så har jeg bare gjort det lige siden.

HVORNÅR BEGYNDTE DET AT BLIVE ET PROBLEM FOR DIG?

Det blev problem, da jeg flyttede hjem til min far. Der kunne jeg gøre det hele tiden, der var friere tøjler derhjemme, og der blev ikke holdt så meget øje med mig. Det skete i sommerferien, inden jeg skulle på HF.

VEJEN TIL HJÆLP

Det var min lærer, som lagde mærke til mig, fordi jeg ikke rigtigt kom i skolen, og jeg sad der egentlig bare. Jeg skulle snakke med min mentor, og jeg

nævner det med hashen. Han ville gerne have, at jeg skulle snakke med sådan et center, og jeg var bare, "nej, det skal jeg ikke".

Han blev ved med at nævne det, og så aftalte han det en dag til sidst og tvang mig lidt til det. Jeg havde nogle rådgivningssamtaler med min mentor og en rusmiddelbehandler. Jeg ville nok selv have haft lyst før, hvis ikke det var, fordi jeg var bange.

”
- Jeg har lært mig selv at kende.

Ida

HVORDAN VAR DIT RUSMIDDEL-BEHANDLINGS-FORLØB?

Det var hårdt, men efter en samtale følte jeg mig som en ny person med en ny ambition for ugen. Jeg tror, at det var det der med at blive set og hørt på en helt anden måde, end jeg var vant til. Jeg kunne ikke snakke med mine forældre, om hvad jeg lavede.

Mine forældre fandt ud af, at jeg røg, og min far var så sur, og min mor var skuffet. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle sige eller gøre, så det var smart at tage dem med til et møde med min behandler, så de kunne få lidt ro på. Jeg var vildt nervøs, men jeg blev glad bagefter, og mine forældre syntes, at det var godt.

Behandlingssamtalerne var en masse wake-up calls, som fik mig ned på jorden. Udover fokus på hashen, arbejdede vi med min angst. Jeg har lært mig selv at håndtere svære ting på en anden måde nu end ved at ryge joints.

HAR DU ET GODT RÅD TIL ANDRE UNGE I SAMME SITUATION?

Find noget, du virkelig gerne vil, og sæt

dine ambitioner lidt højere, end du plejer. Selvom det er megasvært, når man står i det, og det er meget nemmere bare at sige "fuck den drøm!

Lad mig bare ryge den joint og så finde en ny drøm i morgen". Det er slet ikke sådan, man skal tænke.

- Det var hårdt, men efter en samtale følte jeg mig som en ny person med en ny ambition for ugen.

Ida

HAR DU ET GODT RÅD TIL FORÆLDRE?

Ikke gå til angreb, men spørge om der er noget dit barn har brug for, og om der er noget, de kan gøre, så man sådan prøver at møde barnet.

Tag en snak med dem om, hvorfor de gør det. Snak med en rusmiddelbehandler, hvis du er i tvivl, om hvordan du skal tage snakken med dit barn.

Jonas ♥ 17 år

HVORDAN KOM RUSMIDLER IND I DIT LIV?

Jeg begyndte at ryge hash på efterskolen i 9. klasse med vennerne. Før efterskolen blev jeg mobbet rigtig meget, og jeg blev holdt udenfor, fordi jeg sagde nej til cigaretter, snus og alkohol. Jeg tror, at det var grunden til, at jeg sagde ja til at prøve hash, da jeg fik det tilbudt første gang. Jeg var bange for at blive afvist.

Jeg stoppede med at ryge hash, da jeg begyndte at tage benzodiazepiner og oxycontin, og jeg fik hurtigt et dagligt forbrug. Jeg havde mange konflikter med mine forældre. Jeg kom i et dårligt selskab og i barske situationer

med blackouts. Jeg begyndte at indse, at jeg havde et problem. Mine forældre hjalp mig med at komme i rusmiddelbehandling.

- Jeg var bange for at blive afvist.

Jonas

- Jeg begyndte at indse, at jeg havde et problem.

Jonas

HVORDAN VAR DIT RUSMIDDEL-BEHANDLINGS-FORLØB?

Jeg oplevede, at jeg blev set og hørt, og at jeg ikke kunne løbe om hjørner med min behandler – der var no bullshit. Jeg flyttede også i en ungdomsbolig og fik et arbejde, så det motiverede mig også til en forandring.

Men det var svært, for jeg forsøgte flere gange at skjule, hvor slemt det var, og jeg kan huske, at jeg mødte op påvirket til samtalen, hvor min behandler smed mig ud. Det var det, jeg havde brug for. Min

Hash, benzodiazepiner og oxycontin (opioider)

behandler var tydelig og god til at stille gode spørgsmål og tale om ting, der kunne være grænseoverskridende for andre.

Jeg begyndte at indse, at det har været for langt ude, og jeg skulle tage en beslutning. Det var en lang proces, men jeg valgte at gå i substitutionsbehandling. På samme tid fik jeg en ny mentor, som min behandler arbejdede tæt sammen med, og det var en hjælp for mig og mine forældre.

HAR DU ET GODT RÅD TIL ANDRE UNGE?

Lad være med at prøve det. Lad være med at sige ja for at blive en del af et fællesskab.

Find hellere to gode venner i stedet for at have ti venner, hvor man skal have et fælles tredje. Har du en ven i misbrug, så hjælp ham med at få hjælp. Benzo'er

og Oxy'er (opioider) er pissetyrk og vadedannende, og alle kan blive afhængig af det. Når du først har fået det på hjernen, så handler det hele tiden om at skaffe penge til stofferne, og du stresser, mens det hele kører på dig pga. abstinenser. Det er ikke det værd.

HAR DU ET GODT RÅD TIL FORÆLDRE?

Den er svær, men... Lytte. Bare lytte og giv plads.

-Lad være med at sige ja for at blive en del af et fællesskab.

Jonas

- Bare lytte og giv plads

Jonas

Laura ♥ 16 år

HVORDAN STARTEDE DIT FORBRUG AF RUSMIDLER?

Jeg var 16 år, og han var 20 år. Flere sagde, "ved du godt, at ham der er ude i stoffer?", men jeg var jo ung og forelsket. Den første streg af kokain tog jeg sammen med ham. Det var der, det hele startede. Inden da havde jeg kun prøvet alkohol og lidt hash - kun som hygge til fester. Det var anderledes med kokain.

Vi prøvede forskellige stoffer bl.a. tramadol. Første gang, vi prøvede det, var det pissefedt, men anden gang gik fuldstændig galt. Det tog langt tid, før det virkede, så jeg tog et par piller mere. Da vi går i seng, havde jeg det mærkeligt, og jeg følte, at jeg skulle brække mig. Jeg vågnede op dagen efter på sygehuset. Jeg får fortalt, at min kæreste vågnede ved, at jeg lå i kramper og var ukontaktbar pga. overdosis. Min kæreste ringede efter en

ambulance og fik fat i mine forældre. Skolen fandt ud af det nogle dage efter, og jeg blev trukket til side. Jeg blev presset til at kontakte RUSmiddelcentret.

**- Første gang,
vi prøvede det,
var det pissefedt,
men anden gang gik
fuldstændig galt.**

Laura

VEJEN IND I RUS-MIDDELCENTER HERNING

Mine forældre sagde, at jeg skulle derned. Min kæreste var startet i rusmiddelbehandling, og han tog med mig til Åben Rådgivning.

Jeg gad bare ikke være der. I starten var jeg meget lukket. Jeg gad ikke helt at åbne mig, fordi jeg havde det ikke særlig godt med, hvad jeg havde gjort, og hvad jeg var ude i. Jeg vidste, at det var et problem.

HVAD KAN DU SIGE OM DIT RUS-MIDDELBEHANDLINGSFORLØB?

Altså, jeg forventede at få hjælp til at stoppe med mit forbrug og forstå, hvorfor

Kokain og tramadol (opioider)

jeg gjorde det. Jeg blev ramt på et andet niveau i samtalerne, fordi min behandler var ikke sådan "at det er helt okay, at du gør det", og jeg oplevede at blive sat mentalt på plads. Jeg begyndte at forstå, at det er faktisk seriøst, og at jeg skulle tage mig selv alvorligt. Jeg fik en anden mentalitet og tog afstand til stoffer. Jeg fik et langt forløb. Der blev ikke givet slip på mig, før jeg var sikker på, at jeg var kommet videre. Det var rart, at min behandler ikke havde travlt.

HVORDAN HAR DU DET I DAG?

Jeg er clean, og jeg er glad. Jeg skal snart starte på en ungdomsuddannelse. Jeg har en kontaktperson, som jeg ses med hver uge. Jeg er stadig sammen med min kæreste, som også er clean og er i uddannel-

se. Jeg arbejder på at blive den gamle mig igen – den sunde, glade pige, der aldrig har rørt stoffer, bare en voksen version.

HAR DU ET GODT RÅD TIL ANDRE UNGE?

Lad være med at tage stoffer. Mange får det til at lyde cool, men man ser virkelig dum ud, og man ved ikke altid, hvad man får, så det kan være pissefarligt. Kom ned til behandling – du kan godt klare det.

- Jeg arbejder på at blive den gamle mig igen – den sunde, glade pige, der aldrig har rørt stoffer, bare en voksen version.

Laura

OG ET RÅD TIL FORÆLDRE?

Tag det roligt og ikke pres på. Lyt til det, de unge siger, fordi unge kommer ikke til at åbne sig, hvis ikke de tror, at I vil tro på dem. Snak med en rusmiddelbehandler, for det er også hårdt for forældre at være i.

Forældrenes ♥ historier

MARTIN – FAR TIL 17-ÅRIG

Vi begyndte at mistænke, at der var et eller andet off med ham, og vi mistænkte hash. Før jeg konfronterede ham, ringede jeg til RUSmiddelcentret for at få råd og vejledning. Det var rigtig godt. Jeg følte mig taget alvorligt, og jeg fik lov til at tale ud – ikke kun om det her, men om flere ting omkring vores familie – og det havde jeg brug for. Jeg blev klædt på til at tage snakken med ham. Efter en snak sagde han ja til at tale med en behandler. Han lavede selv nye aftaler til hver uge, og det var overraskende positivt. For hver samtale, og specielt efter forløbet, hvor tingene lige kunne lande, blev det gradvist bedre og bedre, og nu er han et rigtig godt sted. Det har også hjulpet på vores relation. Det er virkelig en svær situation at stå i. Man kan være nok så klog, når det er alle andre, men når det er ens eget barn, så er det bare svært på en helt anden måde. Man skal helt klart søge hjælp. Det vil være mit korte og klare råd, fordi det er svært at gå med selv. En ting er at læse på nettet - det kan være en god hjælp - men det er noget andet at snakke med en fagperson, som man kan

vende tingene med. Det var en stor hjælp for mig.

CHARLOTTE – MOR TIL 16-ÅRIG

Han fik besøg af en efterskoleven. Jeg fandt to joints på værelset, da de var ude at gå, og konfronterede dem med det. Han sagde, at det ikke var noget – det var bare en engangsforestilling. Der kom flere situationer derefter, hvor jeg mistænkte hash. Inde i mit hoved var det noget, han gjorde hver 14. dag som hygge med venner, og det var i sig selv voldsomt for mig. Han brød sammen en dag og fortalte, at han gjorde det oftere end det. Jeg blev meget bekymret og gik lidt i panik. Jeg følte ikke, at jeg kunne snakke med nogen i mit netværk om det. Jeg googlede alt muligt og så YouTube-videoer om, hvad forældre kan gøre, og så fandt jeg nummeret til RUSmiddelcentret. Jeg var i tvivl om, hvorvidt han var decideret afhængig, men jeg ringede alligevel. Med det samme jeg havde snakket med en behandler, kunne jeg trække vejret lidt igen. Jeg blev mødt af, at "du har ringet til det rigtige sted, og det er godt, at du ringer nu. Det har vi prøvet før, og

Forældrenes ♥ historier

det hjælper vi med." Behandleren var hurtig til at få en aftale i kalenderen. Nede på RUSmiddelcentret til rådgivningssamtalen tænkte jeg: "Hvad laver vi her?", men jeg var glad for, at vi gjorde noget. Jeg talte ofte med hans behandler, hvor jeg lige kunne læsse af, og hun fortalte aldrig noget fra samtalerne, men lyttede bare. Jeg følte, at jeg havde én, som tog et medansvar. Jeg oplever, at det har været en kæmpe hjælp for mig. Der er så meget skam forbundet med det her. Jeg kender flere forældre, som ikke vil have, at deres unge mennesker går i behandling og griner lidt af det. Jeg ved ikke, om det skyldes, at det er et tabu eller et nederlag, men for mig var det bare vigtigt, at jeg kunne handle. Jeg føler, at jeg blev grebet og lyttet til. Jeg kan kun anbefale, at man tager kontakt, hvis man står i det.

HELLE – MOR TIL 17-ÅRIG

Han begyndte at ryge hash på efterskolen i 9. klasse, og vi fandt ud af, at han havde haft en joint med i skole. Det gik pludselig stærkt med, at det ikke kun var hash længere. Han opførte sig anderledes, og

vi havde flere konflikter, fordi vi tog ham i at lyve. Han mente, at vi skulle blande os udenom og lade ham være ung. Vi prøvede at presse ham til behandling, men det fungerede ikke. Vi fandt ud af, at han tog benzodiazepiner og OxyContin. Det havde taget helt overhånd. Til sidst bad han os om hjælp, og vi kontaktede RUSmiddelcentret. Undervejs i behandlingen gik det op for ham, at han var ude på et skråplan. Han begyndte at tage gode beslutninger. Jeg kunne mærke en forandring i ham allerede efter de første samtaler. Det er jo hele familien, der lider, når der er et misbrug. Selvom det var hans proces, var det også en familieproces. Der er hele tiden den balance i at bevare relationen og sætte grænser. Det er svært at navigere i. Jeg fik et pårørendetilbud, og det var megagodt. Jeg blev mødt med forståelse og blev vejledt. Mit råd til andre forældre vil være: Hav tålmodighed og lyt. Forvent at dine grænser bliver sat på prøve eller overskredet. Acceptér, at du ikke kan fikse det hurtigt – tiden skal have lov til at arbejde. Tag imod pårørendetilbuddet og få snakket ud, så du også passer på dig selv.

UngRUS – et tilbud til dig under 25 år

Er du i tvivl om dit forbrug af alkohol eller stoffer? Eller fylder det måske mere, end du ønsker i din hverdag? Hos UngRUS i RUSmiddelcenter Herning kan du få støtte – uanset hvor du er i dit forløb. Du behøver ikke have styr på det hele, før du tager kontakt. Vi er her for at lytte og hjælpe dig med at finde retning.

VI TILBYDER:

- Vejledning og rådgivning
- Samtaler – både enkeltstående eller i et længere forløb
- Behandling, hvis du ønsker det
- Mulighed for en anonym snak

Du bestemmer tempoet – og hvad du vil tale om.

VI MØDER DIG, HVOR DU ER

Vi ved, at det kan være svært at tage det første skridt. Derfor kan vi mødes på en måde, der giver mening for dig:

- Vi kan komme ud til dig
- Du kan komme hos os
- Vi kan også tage en snak over telefon eller på sms

Det vigtigste er, at det føles trygt for dig.

Hos UngRUS ser vi dig som mere end dit forbrug. Vi arbejder ud fra et ungesyn, hvor vi har fokus på dig som menneske og din samlede livssituation.

Vi har forståelse for, at dit forbrug af rusmidler ofte hænger sammen med andre ting i livet – som relationer, trivsel, skole, arbejde eller følelser.

Hos os må du gerne tale om det hele – også det, der ikke direkte handler om rusmidler.

Vi tror på, at forandring starter med at blive mødt og forstået.

Tag det første skridt – vi tager det næste sammen med dig.

Ring eller sms på Ungetelefonen 2074 6474.

Er du bekymret for en ung?

DU BEHØVER IKKE VÆRE EKSPERT – BARE EN NÆRVÆRENDE VOKSEN

De fleste unge kommer godt gennem ungdomsårene, og de fleste unge bruger ikke stoffer. Alligevel møder mange alkohol, nikotin eller cannabis gennem venner, sociale medier og ungdomsmiljøer.

HVAD KAN DU VÆRE OPMÆRKSOM PÅ?

Enkeltstående tegn betyder sjældent, at noget er galt. Men vær opmærksom, hvis du ser flere ændringer samtidig:

- Ændret humør eller adfærd
- Mere hemmelighedsfuldhed
- Søvnproblemer eller træthed
- Ny vennekrede
- Faldende engagement i skole eller uddannelse
- Flere konflikter derhjemme
- Tilbagetrækning fra familie og venner

Det vigtigste er ikke ét tegn – men ændringer over tid. Den unge er i udvikling, så der kan forventes ændringer i adfærd over tid i teenageårene. Hvis du tør snakke om det, vil den unge også oftest gøre det.

SÅDAN TAGER DU HUL PÅ SAMTALEN

Målet er ikke at få en tilståelse. Målet er at skabe en samtale.

- Vær nysgerrig frem for mistænksom
- Stil åbne spørgsmål
- Lyt mere, end du taler
- Vælg et roligt tidspunkt
- Bevar roen, også hvis du bliver overrasket

RELATION SLÅR PERFEKTION

Unge har ikke brug for perfekte forældre eller voksne. De har brug for voksne, som tør spørge, tør lytte og bliver ved med at være der – også når samtalerne er svære. Hvis du er bekymret for en ung, er du ikke alene. Bekymring er ikke et tegn på, at du gør noget forkert – det er et tegn på omsorg. Når alt andet glipper, så hold fokus på kontakten med den unge.

Alkohol

Anbefalinger siger, at personer over 18 år højst må drikke 4 genstande på samme dag og højst 10 genstande om ugen.

1 genstand

Hvad er en genstand?

Hold regnskab



• Almindelig øl = (1)

• Stærk øl = (1,5 - 2)

• Breezer = (1)

• 1 flaske vin (6) = (6)

• 1 flaske spiritus (16) = (16)

Små valg
Stor forskel

Når du er fuld

Hvad kan der ske, når du er fuld?



Du får svarene ved at sige nej.

Du kan komme til at være sammen med nogen, der udnytter dig.

Du er dårligere til at mærke smerte fx kulde. Det' farligt!

Her' så! wild often i går!

Du kommer til at opføre dig anderledes - uden at tænke dig om.

➤ Vær OBS på! ➤

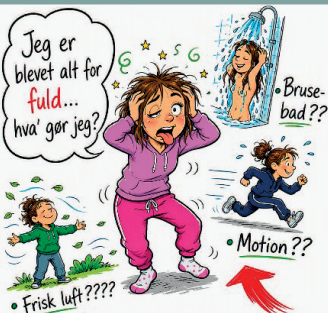


Det er en go' ide at spise
inden du drikker alkohol.

Vær OBS på!



Jeg er
blevet alt for
fuld...
hva' gør jeg?

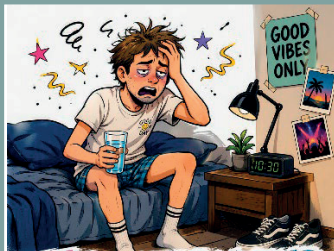


Nej! Dette forlænger din
fuldskab.

(Du udskyder bare din alkoholforbrænding)

Hvis du er fuld så

SLAP AF!!



TØMMERMÆND

Hvad gør jeg?

• Alkohol udtørre din krop for vand så

Drik Vand! Vand! Vand!

- aldrig alkohol



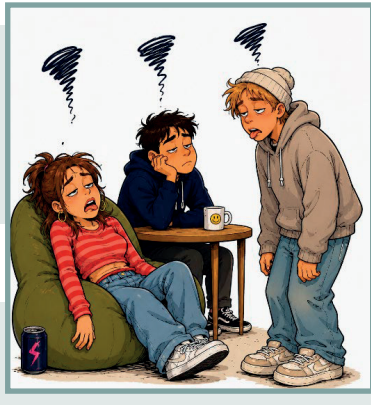
Beroligende rusmidler

Denne gruppe rusmidler har en sløvende virkning. Gruppen indeholder bl.a. rusmidler som:

- Alkohol
- Cannabis (hash, skunk, pot mm.)
- Benzodiazepiner (Xanax, Diazepam, Alprazolam mm.)
- Opioider (Tramadol, Dolol, Morfin, Oxycontin mm.)
- Ketamin

Den almindelige virkning for den beroligende rusmidler er:

- Følelse af ro
- Træthed
- Afslappethed
- Mindre smerte
- Glæde
- Mindre tristhed



RISIKO:

- Fordi rusmidlerne virker sløvende, er du i øget risiko for ulykker, når du tager rusmidlerne. Det kan fx være ulykker i trafikken.

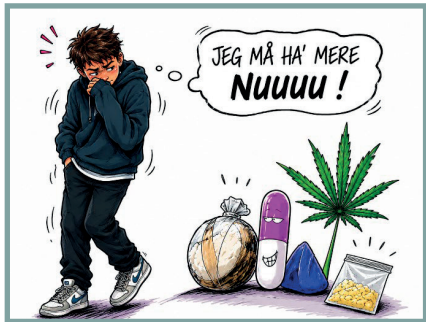


- Måske oplever du den modsatte virkning af rusmidlerne. I stedet for at du bliver sløv, kan du blive hyperaktiv, kaotisk, rastløs og aggressiv.
- Rusmidlerne kan forstærke virkningen af alkohol. Dette kan føre til en forgiftning, som kan ende med død på grund af åndedrætsstop. Derfor skal du passe meget på med at blande rusmidlerne med alkohol.



AFHÆNGIGHED:

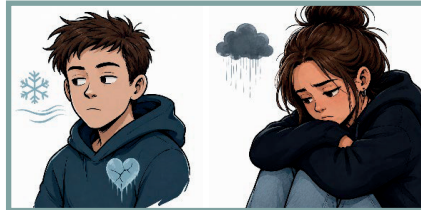
Der er stor risiko for, at du bliver afhængig af de beroligende rusmidler. Tager du rusmidlerne over en længere periode, kan du få svært ved at stoppe igen. Hvis du tager rusmidlerne ofte, skal der en større og større dosis til, for at du opnår den



ønskede virkning. Der kan være voldsomme bivirkninger forbundet med brug af de beroligende rusmidler. Det kan fx være depression, og du kan blive følelseskold.

Du kan få abstinenssymptomer i form af:

- Angst
- Søvnløshed
- Uro
- Krampeanfald



Hash er et af de beroligende rusmidler. Udoover de tidligere nævnte virkninger og bivirkninger, så kan hash:

- Være farligt for lunger og luftveje ligesom cigaretter
- Give psykisk sygdom
- Give psykotiske reaktioner, hvor du ser og oplever ting anderledes
- Nedsætte din fysiske ydeevne
- Påvirke din hukommelse og koncentration
- Nedsætte din evne til at løse problemer

Centralstimulerende stoffer



Den almindelige virkning for de centralstimulerende stoffer er, at du:

- Ikke mærker sult, træthed eller tørst
- Har en følelse af energi
- Føler dig rastløs
- Mærker lys og lyd meget stærkt
- Er meget selvglad og talende

Denne gruppe stoffer har en opkvikkende virkning.

Gruppen indeholder stoffer som:

- Kokain
- Amfetamin (Speed)
- Ecstasy (Emma, MDMA)



Når du har indtaget centralstimulerende stoffer, er der risiko for:

- Væskemangel
- Feber
- Overbelastning af muskler, som kan give kramper
- Angst
- Uro i kroppen



Du kan opleve en dårlig rus med skræmmende hallucinationer, forvirring og panik.

Du ser og hører noget, som ikke er virkeligt.

Har du indtaget for meget af centralstimulerende stoffer, kan du få en livstruende forgiftning.



TEGN PÅ FORGIFTNING:

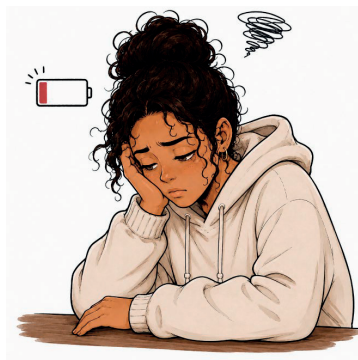
- Høj puls
- Højt blodtryk
- Ustabil hjerterytme
- Hovedpine
- Svimmelhed
- Kvalme
- Hedeslag



RING 112 – SELV HVIS DU ER I TVIVL!

Når du stopper med centralstimulerende stoffer, risikerer du at opleve:

- Svært ved at sove
- Svært ved at tage initiativ
- Angst
- Tristhed
- Stærk trang til mere og udvikling af afhængighed



Hallucinogener

Denne gruppe består af stoffer som:

- LSD
- Psylicybin
- Ketamin
- Syntetisk hash (Spice, Skyfall mm.)

Den almindelige virkning for hallucinogener er:

- Følelse af at være i en drøm
- Virkeligheden forvrænges
- Ting ændrer farve og form
- Lyde ændrer sig
- Hovedet føles adskilt fra kroppen

De fysiske reaktioner, du kan opleve, når du har taget stofferne:

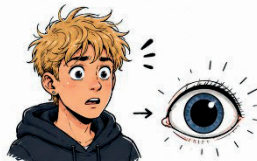
- Stigende puls og kropstemperatur
- Forstørrede pupiller
- Stigende blodtryk
- Kvalme og opkast

RISIKO:

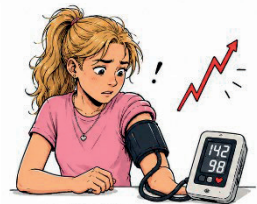
Virkningerne af de hallucinogene stoffer afhænger af, hvordan du har det, når du indtager stofferne. Det betyder, at det afhænger af din indre tilstand, humør, sindsstemning. Virkningen kan derfor være forskellig fra gang til gang. Det kan være lige fra det opstemte og glædelige til det dybt skrækindjagende.



STIGENDE KROPSTEMPERATUR



FORSTØRRET PUPILLER



STIGENDE BLODTRYK



KVALME OG OPKAST

En dårlig oplevelse med stofferne kaldes et dårligt trip. Det dårlige trip kan mærkes i flere måneder efter, at du har indtaget stoffet. Det kan være meget ubehageligt og skræmmende.

De oplevelser, du får ved indtagelsen af hallucinogene stoffer, kan være voldsomt angstprovokerende.

Du kan opleve en fejlopfattelse af virkeligheden. Det kan være meget risikabelt. Mest velkendt er dødsfald hos personer, der kaster sig ud fra højder, fordi de tror, at de kan flyve.

Indtagelse af stofferne øger din risiko for at udvikle en psykose. Det betyder, at du oplever virkeligheden anderledes, end den er.

AFHÆNGIGHED:

Hvis du ofte bruger hallucinogenerne, skal der en større og større dosis til, for at du opnår den ønskede virkning.





BRUG FOR EN UFORPLIGTENDE SNAK ELLER BEHANDLING?

Ring eller sms til UngRUS på telefonnummer:

2074 6474

KOM FORBI TIL ÅBEN RÅDGIVNING:

Hver torsdag fra 15.00-17.00 på Tietgensgade 5C, 7400 Herning.
Eller udfyld kontaktformular på vores hjemmeside.

PÅRØRENDETILBUD

Få samtaler med en behandler.

Vi kender til rusmidler og de udfordringer, du som pårørende har til en, der anvender rusmidler. Tilbuddet er gratis, hvis du har bopæl i Herning Kommune.

For hjælp og vejledning på
Ungetelefonen:

2074 6474

eller på vores hovednummer:

9628 4999

Du kan også skrive til os
gennem vores hjemmeside

BRUS

Et problematisk rusmiddelbrug påvirker oftest hele familien. RUSmiddelcenter Herning har et tilbud til børn og unge til og med 24 år, som er vokset op i familier, hvor rusmidler fylder for meget. Det kaldes BRUS og er gratis. Der er også mulighed for op til 5 anonyme samtaler.

Kontakt BRUS Herning
på SMS eller ring på:

4034 1027

eller

9359 4746

