



# Hej alla viktiga vuxna!

Nu närmar sig sommarlov och semester med stormsteg. Härligt och efterlängtat! Många av oss tänker på ljumma sommarkvällar, svalkande bad, smarrig glass och samvaro med våra älskade barn.

Inför sommaren vill vi ge dig några tips:

- **Prata med din tonåring om**  
Vad ska de göra, vilka ska de träffa, var ska de vara?
- **Tala om vad du tycker**  
Berätta hur du ser på alkohol. Om du som vuxen säger nej till att ungdomar under 18 år dricker alkohol blir det lättare för din tonåring att säga nej.
- **Prata med äldre syskon och kompisar**  
Gör klart att du förväntar dig att de inte köper ut alkohol.
- **Kom överens med andra föräldrar**  
Prata med andra föräldrar om hur de ser på att ungdomar dricker alkohol, vilka tider som gäller för deras barn och vilka andra regler de har. Var gärna tillgänglig hemma eller via telefon.

Vi hoppas att även du, tillsammans med andra föräldrar, väljer att vistas utomhus för att bidra till en lugnare och tryggare miljö.

Tillsammans kan vi göra skolavslutningen och övriga sommarkvällar till positiva upplevelser för våra barn och ungdomar!

**GLAD SOMMAR!**

Önskar vi som arbetar förebyggande i Sigtuna kommun.

# Telefonlista

Hit kan du vända dig med information om langning, platser och fester:

## Polisen i Sigtuna kommun

Vid pågående brott och akuta händelser

För icke-akuta ärenden

112  
11414

## Sigtuna kommuns larmnummer till trygghetsväktare

08-591 265 00

## Kommunens fältarbetare

Viktor

Malin

Elmi

073-666 32 19  
073-666 32 20  
073-633 73 03

## Kommunens fritidsgårdar

Pop Up parken

Valsta fritidsgård

08-591 267 15  
08-591 266 98

Hit kan du vända dig för stöd:

## Maria Ungdom Stockholm

Rådgivning

Akutbesök

08-123 474 10  
08-123 474 15

## Nattknappen

(Din ledsagare i mobilen fre-lör kl 23.00-03.30)

020-44 66 66

## Socialjouren

010-444 05 00

Webbadresser:

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

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

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

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

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