



# BRUS

Børn og unge i familier med rusmiddelproblemer

# Har du en mor der drikker for meget eller en far? der ryger hash

Så vokser du sandsynligvis op i en familie, hvor rusmidlerne styrer og forstyrrer, så det er svært at være barn eller ung.

I BRUS har du mulighed for at tale med voksne og andre børn og unge om, hvordan det er at vokse op i en familie med rusmiddelproblemer.

BRUS er for alle 0-24 år. Hvis du vil have hjælp eller bare høre mere, så ring eller skriv, - det er gratis.

Du finder os på [cyberhus.dk/brus](https://cyberhus.dk/brus) eller [projektbrus.dk](https://projektbrus.dk)

## Snak om det – det hjælper!

## Det snakker vi om

I samtalerne vil vi tit komme ind på disse emner:

- At det altid er de voksnes ansvar at gøre noget ved rusmiddelproblemerne.
- At det aldrig er din skyld!
- At børn og unge ikke kan få de voksne til at holde op med at drikke eller tage stoffer.
- Hvad rusmidler gør ved familien.
- Hvorfor det er så svært at slippe rusmidlerne.
- At det er ok som barn/ung at tale med andre om det, man oplever og tænker.
- Hvordan man som barn/ung kan passe på sig selv, og hvor man kan hente hjælp.
- Og alt andet der betyder noget for dig.

Når jeg snakker med de andre, føler jeg mig forstået. Det er en lettelse at vide, at jeg ikke er alene.

Jeg har aldrig kammerater med hjemme. Jeg ved ikke, om min far vil være pinlig.

Når min mor er fuld, bliver hun helt anderledes. Det er skræmmende.

Vores mål er, at du får  
**et liv, hvor du styrer!**  
og ikke styres af andres brug af rusmidler

Du kan møde os gennem:

Individuelle samtaler eller chat på [cyberhus.dk/brus](https://cyberhus.dk/brus)

Gruppesamtaler med andre børn og unge

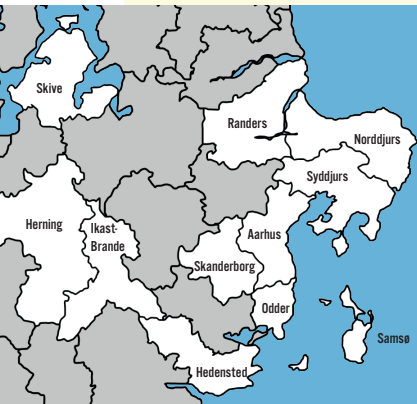
Familiesamtaler med dig og de vigtigste voksne i din familie

Vi starter altid med en åben samtale, hvor vi finder ud af, hvordan vi bedst hjælper dig. Du kan vælge at være anonym.

# Her finder du BRUS

Hvis du vil i kontakt med BRUS, så ring eller skriv.  
Du kan komme alene eller tage én med.

Du finder os på [projektbrus.dk](http://projektbrus.dk)  
- og chat med os på [cyberhus.dk/brus](http://cyberhus.dk/brus)



Vi findes i 11 midtjyske kommuner.  
I din kommune finder du os her:



Center for psykiatri og rusmiddel  
Kompagnigade 11C  
7800 Skive  
Telefonnummer: 99157373