

## Kartläggning föräldrastödjande verksamheter, kontaktlista Ljusdal - Hälsa- och sjukvård Region Gävleborg

### Innehåll

Barn som far illa .....	2
Ekonomisk utsatthet.....	2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder.....	3
Föräldraskapsstöd.....	5
Missbruk/beroende.....	6
Spelberoende.....	7
Relationsproblem .....	8
Våld i nära relation .....	9
Rökning.....	10
Brand.....	11
Giftinformation.....	11
Aktiviteter för barn.....	11
Öppna förskolor.....	12

## Barn som far illa

---

### Rutin vid misstanke om barn som far illa, Region Gävleborg

I rutinen finns länkar till blankett för orosanmälan och checklista.

[Orosanmälan till socialtjänst vid misstanke om att barn far illa - Hälso- och sjukvård, Region Gävleborg - rutin](#) (pdf)

---

### Individ- och familjeomsorg

Barn, ungdom och familjeenheten samarbetar med skola, barnomsorg, mödravårdscentral, barnavårdscentral och andra i syfte att kunna hjälpa barn och föräldrar som har problem. Vi ger råd och stöd och kan erbjuda vissa former av bistånd. Det går bra att ringa enhetens mottagningsnummer för att få vägledning att hitta rätt hjälp.

0651-34 00 73

Måndag-tisdag 08.30-16.00

Onsdag 13.00-16.00

Torsdag-fredag 08.30-16.00

Socialjour då ordinarie mottagningsenhet inte är öppen 026-10 02 25 (länsövergripande).

Måndag-torsdag kl 17.00 - 23.00

Fredag kl 17.00 - 02.00

Lördag kl 16.00 - 02.00

Söndag kl 16.00 - 23.00

Övriga tider ring 112 för att bli kopplad till socialjourens beredskap.

[För mer info se hemsida](#)

## Ekonomisk utsatthet

---

### Försörjningsstödsenheten Ljusdals kommun

Har du hamnat i ekonomiska problem och provat alla andra möjligheter för att själv lösa situationen? Då kan du ansöka om försörjningsstöd för att klara viktiga utgifter som mat och hyra. Ta kontakt med enheten för försörjningsstöd om du behöver ekonomisk hjälp och vill göra en ansökan. Du får därefter komma på ett personligt besök.

Telefon (växel): 0651-180 00

[För mer info se hemsida](#)

---

### Budget- och skuldrådgivning

Har du svårt att få din ekonomi att gå ihop, har skulder eller andra problem som rör ekonomin? Budget- och skuldrådgivning är till för att hjälpa människor, att hitta lösningar på sina ekonomiska problem.

Budget- och skuldrådgivare

0651-180 87

[budgetochskuld@ljusdal.se](mailto:budgetochskuld@ljusdal.se)

[För mer info se hemsida](#)

---

### Konsumentverket, Hallå konsument!

0771-525 525, <https://www.hallakonsument.se/>

[info@hallakonsument.se](mailto:info@hallakonsument.se)

Postadress: Konsumentverket/KO

Box 41

651 02 Karlstad

---

### Migrationsverket asylsökande

0771-235 235 [För mer info se hemsida](#)

---

### Majblomman

Majblomman delar ut ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till. Det kan handla om ett par fotbollsskor, ett barnkalas, avgiften till fritidsaktiviteter eller en jacka. Hur många barn som kan få hjälp beror på hur många majblommor som sålts. Arbetet med att fatta beslut om ansökningar görs av volontärer som är engagerade i Majblomman på sin fritid. Och ibland kan det ta tid att få svar på sin ansökan och eventuella frågor. [För mer info se hemsida](#)

---

## Nedstämdhet, oro & stress hos förälder

---

### 1177 på telefon och webb

Hemsida: [1177 - psykisk hälsa](#)

Telefon: 1177, öppet dygnet runt

---

### Hälsocentral, familjeläkarjour eller akutmottagning

Du kan ta kontakt med din hälsocentral, familjeläkarjour eller akutmottagning beroende på allvarlighetsgrad vid nedstämdhet, oro eller stress. Du hittar alla mottagningar på

[1177 - Hitta vård](#)

---

### Barn- och familjehälsan, Region Gävleborg

Du kontaktar *En väg in* för all kontakt med barn- och familjehälsan.

Telefonnummer: 0771-44 55 00.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Psykiatrisk mottagning

Hudiksvall, Kungsgatan 33, 824 43 Hudiksvall

Telefonnummer: 0650-924 72, för telefontider och mer info, [se 1177.se](#)

---

### Jourhavande präst, Svenska kyrkan

Ring 112 vid brådskande ärenden, chattforum finns på [denna länk](#)

---

### Svenska kyrkan, Ljusnans pastorat, diakoni

Du kan boka tid med en präst eller diakon för själavårdande samtal. Präster och diakoner har tystnadsplikt. Våra diakoner leder samtalsgrupper för de som förlorat en partner eller ett barn. Varje termin startar en ny grupp med tema *Leva vidare*.

Behöver du akut komma i kontakt med en diakon?

Ring diakon: 070-309 12 68 [För mer info se hemsida](#)

---

### Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening som bedriver jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med. Föreningen har idag ca 130 medlemmar.

Stöd finns att få både på telefon och chatt.

Telefonnummer:

08-702 16 80, telefontider 21-06 alla dagar.

På hemsidan finns en chattfunktion och mer information: [Jourhavande medmänniska](#)

---

### Hälsotorget

#### Hjälp med levnadsvanor

På Hälsotorget kan alla besökare få inspiration och stöd till förbättrade levnadsvanor genom kortare enkla råd eller längre rådgivande samtal. Hälsotorget erbjuder dig samtal om levnadsvanor gällande tobak, sömn, stress, fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och psykisk ohälsa. Det finns grupper för dig som vill ha bättre sömn, som vill sluta med tobak eller för dig som vill prova stavgång. [För mer info se hemsida](#)

## Föräldraskapsstöd

---

### Ljusdals kommun

[Här](#) kan du hitta vad Ljusdals kommun erbjuder för omsorg och stöd.

Här kan du läsa mer specifikt om vad [Familjeteamet](#) kan erbjuda, t.ex. föräldrautbildningar (BiFF, Barn i Grupp, Komet och Trappan). För att boka in tid med familjebehandlare, ring till familjeteamet;

Besöksadress:

Hotellgatan 20, Ljusdal

0651-76 13 91

[familjeteamet@ljusdal.se](mailto:familjeteamet@ljusdal.se)

---

### 1177 – så växer och utvecklas barn

[1177 - Så växer och utvecklas barn](#)

---

### Barn- och familjehälsan, Region Gävleborg

Du kontaktar *En väg in* för all kontakt med barn- och familjehälsan.

Telefonnummer: 0771-44 55 00.

[För mer info se hemsida](#)

---

### BRIS vuxentelefon om barn

Erfarna kuratorer som svarar där du kan prata om oro kring egna eller annans barn 0-18 år. Syftet är att du som vuxen ska få stöd, vägledning och information om hur du kan bidra till att förändra ett barns situation till det bättre.

Telefon: 0771-50 50 50, mån-fre 9-12.

[För mer info se hemsida](#)

---

### MIND Föräldralinjen

Föräldralinjen är till för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.

Telefonnummer: 020-85 20 00.

Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Föreningen Vårdnad Boende Umgänge i Sverige (VBU)

Vi stödjer föräldrar och nära anhöriga som berörs av en vårdnadstvist. Är du mitt uppe i den, har du precis avslutat en eller var det flera år sedan du träffade dina barn? Förening för pappor, mammor och anhöriga.

Stödtelefonen är öppen för nya och befintliga medlemmar, helgfria tisdagar kl. 19.00–21.00, på telefonnummer 010-188 49 20.

[För mer info se hemsida](#)

---

---

## Makalösa Föräldrar

Det övergripande målet för Sveriges Makalösa Föräldrar är att särlevande föräldrar och deras barn ska ha goda förutsättningar i samhället och att barnen har rätt till sina föräldrar. Vi arbetar förebyggande för vårdnadsfred och en god kommunikation mellan föräldrar och barn.

[För mer info se hemsida](#)

---

## Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som adhd, autismspektrumtillstånd (AST), språkstörning och Tourettes syndrom.

Det finns 60 lokalorganisationer och mycket information på hemsidan som du hittar här:

<https://attention.se/>

---

## Missbruk/beroende

---

### Beroendecentrum, Region Gävleborg och Ljusdals kommun

Beroendecentrum är ett samarbete där sjukvård och socialtjänst erbjuder professionell hjälp med individen i centrum. Beroendecentrum vänder sig till personer som har frågor kring eller oro för sitt missbruk av alkohol, narkotika eller läkemedel. Anhöriga, vänner, arbetsgivare och andra som påverkas av någons missbruk är också välkomna att kontakta beroendecentrum. Lasarettsgatan1  
0651-172 80

Mer info:

[Ljusdals kommun - Beroendecentrum](#)

---

### Alkohollinjen

Erbjuder stöd till förändring, till dig som funderar över dina egna alkoholvanor eller som påverkas av någon annans alkoholvanor.

Telefon: 08-84 44 48, mån-tors 11-19, fre 11-16.

[För mer info se hemsida](#)

---

1177

[1177 - alkoholberoende](#)

---

### Alkoholprofilen

Alkoholtest och information

[För mer info se hemsida](#)

---

## AA – anonyma alkoholister

Behöver du eller en vän hjälp? Ring eller skicka mail till jouren 11-13 och 18-20.

Telefon: 08-720 38 42

Mail: [help@aa.se](mailto:help@aa.se)

[För mer info se hemsida](#). På hemsidan kan du hitta lokala AA-möten på den ort du bor.

---

## Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig. Folder till nyblivna föräldrar (Folkhälsomyndigheten)

[Folkhälsomyndigheten - Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig](#)

---

## Hälsotorget

På Hälsotorget kan alla besökare få inspiration och stöd till förbättrade levnadsvanor genom kortare enkla råd eller längre rådgivande samtal. Hälsotorget erbjuder dig samtal om levnadsvanor gällande tobak, sömn, stress, fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och psykisk ohälsa. Det finns grupper för dig som vill ha bättre sömn, som vill sluta med tobak eller för dig som vill prova stavgång. [Hälsotorget - 1177](#)

---

## Spelberoende

### Stödlinjen

Första hjälpen vid spelproblem. Speltest, självhjälp och stödlinje via telefon. Info till yrkesverksamma.

Telefon: 020-819 100, öppettider finns på hemsidan.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Spelfriheten

Information och stöd till spelberoende, anhöriga och yrkesverksamma.

Telefon: 08-37 43 00, dygnet runt, året om.

Chat via hemsida.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Spelberoendegruppen

Riksorganisationen för spelberoende och anhöriga. Lokalförening i Gävle och distanshjälp.

- Kontakt: 072 – 366 76 76 (Ej SMS) telefontider finns på hemsidan.
- SMS-telefon: 070- 3210 365 (EJ SAMTAL) Till detta nummer kan du skicka ett SMS till oss dygnet runt om steget att ringa oss känns för stort och vi besvarar snarast möjligt!

- Övrig tid kan du ringa vår röstbrevlåda och prata in ett meddelande. Vi kontakter dig då så snart vi har möjlighet närmsta vardag. Röstbrevlåda: 073 – 408 90 34 (Ej SMS)
- Email för dig som söker hjälp: [hjalp@spelberoendegruppen.com](mailto:hjalp@spelberoendegruppen.com)  
[För mer info se hemsida](#)

---

### Spelberoendes riksförbund

Spelberoendes riksförbund är en partipolitisk och religiöst obunden sammanslutning av föreningar för spelberoende och anhöriga som vill verka för att förebygga och avhjälpa spelberoende.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Spelpaus

Spelinspektionens nationella självavstängningsregister. Här kan du stänga av dig själv från all form av spel under olika tidsperioder eller tills vidare.

[För mer info se hemsida](#)

---

## Relationsproblem

---

### Familjerådgivning Ljusdals kommun

Hos familjerådgivningen erbjuds par möjlighet att samtala om svårigheter i sin relation och tillsammans med en familjerådgivare söka lösningar. Alla par, med eller utan barn, är välkomna till familjerådgivning.

För att komma till familjerådgivningen behöver du boka tid. Familjerådgivaren är socionom och har påbyggnadsutbildning i systemisk familjeterapi, steg 1.

Familjerådgivningen i Ljusdal ligger på Hotellgatan 17.

Kontakt

Familjerådgivning

070-220 89 64

[Mer info finns på hemsidan](#)



## Våld i nära relation

---

### Polisen

Telefon: 114 14 eller 112 dygnet runt

---

### Kvinnojouren Viljan

Kvinnojouren Viljan är en idéell förening, politiskt och religöst obunden, som erbjuder stöd och vägledning för kvinnor som lever i en situation med hot och våld eller förtryck. [För mer info se hemsida](#)

---

### Kvinnojouren Stöttan

Till oss på Kvinnojouren Stöttan kan du vända dig när du vill prata med någon, få råd och stöd. Hos oss möter du förståelse och hjälp till självhjälp. Det betyder att vi stödjer dig i dina egna beslut. Vi konfronteras dagligen i vårt arbete med våld i nära relationer. Vi har naturligtvis tysthetslöfte och du får vara anonym.

Telefon: [010-471 10 99](tel:010-4711099)

E-post: [info@kvinnojourenstottan.se](mailto:info@kvinnojourenstottan.se)

[För mer info se hemsida](#)

---

### Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss. Vi har öppet dygnet runt och du kan ringa oss oavsett var du bor i Sverige. Ditt samtal kostar ingenting och syns inte på telefonräkningen.

Telefon: 020-50 50 50

[För mer info se hemsida](#)

---

### Terrafem

Kvinnojour för utlandsfödda, 62 olika språk.

Telefon: 020-52 10 10, öppet dygnet runt, gratis och syns inte på telefonräkningen.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Somaya

Kvinno- och tjejjour. Hit kan du som är utsatt för våld få stöd, hjälp och vägledning på flera olika språk bland annat arabiska, engelska och persiska. Info till yrkesverksamma.

Telefon: 020-81 82 83, öppettider finns på hemsidan.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Jourtelefon för hedersförtryck (FÖR YRKESVERKSAMMA)

Telefon: 010-223 57 60, måndag till fredag, kl. 09:00-16:00.

[För mer info se hemsida](#)

---

---

### Nationella manstelefonen

Mansjouren är ett forum för människor i behov av någon att tala med. Vår roll är att vara samtalsstöd åt i första hand män men vid behov även kvinnor.

Telefon: 08-30 30 20, öppettider finns på hemsidan.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Välj att sluta

Telefonlinjen för dig som riskerar att skada den du älskar

020-555 666, gratis, anonymt och syns inte på telefonräkningen. Telefontider finns på hemsidan. [För mer info se hemsida](#)

---

### Sveriges nationella stödtelefon för våldsutsatta män

Stödlinjen för män 020-80 80 80 är en nationell stödtelefon för män som utsatts för fysiskt eller psykiskt våld av en närstående eller sexuellt våld. Även närstående och yrkesverksamma som möter våldsutsatta i sitt arbete är välkomna att ringa. Den är öppen alla dagar kl. 7–21. [För mer info se hemsida](#)

---

## Rökning

**Du kan vända dig till din hälsocentral för att få hjälp att sluta röka.**

Du hittar din hälsocentral här: [1177 -Hitta vård](#)

---

### Sluta röka-linjen

Stöd via telefon, chatt och hemsida

Telefon: 020-84 00 00, telefontider finns på hemsidan.

[För mer info se hemsida](#)

YRKESVERKSAMMA kan skicka hänvisningsblankett så tar Sluta röka-linjen kontakt med patienten: <https://www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma/>

---

### 1177 hjälp att sluta röka

[1177 - Hjälp att sluta röka](#)

---

### Hälsotorget

På Hälsotorget kan alla besökare få inspiration och stöd till förbättrade levnadsvanor genom kortare enkla råd eller längre rådgivande samtal. Hälsotorget erbjuder dig samtal om levnadsvanor gällande tobak, sömn, stress, fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och

---

psykisk ohälsa. Det finns grupper för dig som vill ha bättre sömn, som vill sluta med tobak eller för dig som vill prova stavgång. [Hälsotorget - 1177](#)

## Brand

---

### Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

Hemsida: [Myndigheten för samhällsskydd och beredskap](#)

## Giftinformation

---

### Giftinformationscentralen OM AKUT 112

Telefon: 010-456 67 00, dygnet runt

Hemsida: [Giftinformation](#)

## Aktiviteter för barn

---

### Helgebiblioteken. Evenemang och sagostunder för barn.

[Mer information om biblioteken i länet hittar du här](#)

[Evenemangskalender där du själv kan välja ort](#)

### Simhallar

Färila sim- och sporthall

[För mer info se hemsida](#)

### Svenska kyrka, Ljusnans pastorat

Svenska kyrkan har verksamheter för barn i Ljusnans pastorat. Det finns bland annat Kyrkis, Minikyrkis och pyssel. Du hittar mer info här: [För mer info se hemsida](#)

### Fritidsbanken Ljusdal

Fritidsbanken samlar in och lånar kostnadsfritt ut begagnad sport-, fritid- och friluftsutrustning. Fritidsbanken är en del av Ljusdals kommuns Arbetsmarknadsenhet och drivs utan kommersiella intressen. Fritidsbanken är i grunden en ideell förening och finns över hela landet. [För mer info se hemsida](#)

---

## Öppna förskolor

---

### Öppna förskolan, familjecentralen

Öppna förskolan är en mötesplats för stora och små där vuxna och barn umgås, leker, sjunger och målar tillsammans. Som besökare är du inte inskriven utan avgör själv när och hur ofta ni vill delta. Öppna förskolan är avgiftsfri och ingen föranmälan krävs.

Öppna förskolan finns på Familjecentrum, Lasarettsgatan 1 C i Ljusdal.

[Mer info och öppettider](#)

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet