Upprättare: Carina E Jervström

Fastställare: Sophie Ryd

Kartläggning föräldrastödjande verksamheter, kontaktlista Ljusdal - Hälso- och sjukvård Region Gävleborg

Innehåll

Barn som far illa 2
Ekonomisk utsatthet....2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder....4
Föräldraskapsstöd....5
Missbruk/beroende....7
Spelberoende....8
Relationsproblem 9
Våld i nära relation 10
Rökning 11
Brand....12
Giftinformation....12
Aktiviteter för barn 12
Öppna förskolor....13

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 prövat 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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

För mer info se hemsida

Konsumentverket, Hallå konsument!

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

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

När pengarna inte räcker till

Med jämna mellanrum delar Ljusnans pastorat ut matkassar med basvaror till behövande hushåll. Hör av dig till 0651-76 80 60, det finns möjlighet att få en matkasse.

För mer info se hemsida

Utskriften är giltig endast utskriftsdatumet

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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Föräldraskapsstöd

Ljusdals kommun

Här kan du läsa mer om barn, ungdom och familjeenheten.

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

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

Familjecentrum i Ljusdal

Verksamheterna riktar sig blivande föräldrar, barn 0-12 år och deras familjer och ungdomar 13-23 år. Varje verksamhet arbetar både utifrån sitt uppdrag och utifrån Familjecentrums gemensamma uppdrag. Syftet med Familjecentrums gemensamma uppdrag är:

- Samverka i gemensamma lokaler med gemensamma aktiviteter.
- Erbjuda en mötesplats med ett samlat och lättillgängligt stöd för att medverka till att barn och unga i Ljusdals kommun får goda uppväxtvillkor och god hälsa.

Ljusdals Familjecentrum är en samverkan mellan Ljusdals kommun och Region Gävleborg.

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

Kopians riktighet garanteras endast utskriftsdatu

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

Stöd för anhöriga

Vi erbjuder även stöd för anhöriga. Kontakta oss för mer information på telefon 072-452 32 81 eller e-post beroendecentrum@ljusdal.se

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

Alkoholhjälpen

Funderar du över dina eller någon annans alkoholvanor? Vill du göra förändring?

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

Kopians giltighet gäller endast utskriftsdatumet

Mail: 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

Kopians giltighet garanteras endast utsk

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 kontaktar 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
  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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatum

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

Ljusdals Kommun

Är du utsatt för våld?

Behöver du hjälp? Har du blivit utsatt för våld i en nära relation eller är du anhörig eller medmänniska och vill ha informationen om vilket stöd Ljusdals kommun erbjuder.

För mer info se hemsida

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
E-post: 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.

Rökning

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

Du hittar din hälsocentral här: 1177 -Hitta vård

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

datumet

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

Kopians giltighet garanteras endast

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

Yria-Babyrytmik Stenegård Järvsö

Sjung ramsa och dansa med din bebis till nyskriven och levande musik

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 kärvs.

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

Mer info och öppettider

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet