Upprättare: Carina E Jervström

Fastställare: Sophie Ryd

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

Innehåll

Barn som far illa 2
Ekonomisk utsatthet 2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder 3
Föräldraskapsstöd 5
Missbruk/beroende 7
Spelberoende 8
Relationsproblem 9
Våld i nära relation 9
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)

Stöd till familj, barn, unga Söderhamns kommun

Om du får kännedom om att ett barn (0-20 år) far illa i hemmet eller någon annanstans, och kanske utsätts för både fysisk och psykisk misshandel, kontakta socialtjänstens mottagningsenhet.
Ring till Mottagningsgruppen 0270-750 00 (Kundtjänst kopplar dig).

För mer info se hemsida
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

Försörjningsstöd Söderhamns kommun

Om du har problem med din ekonomiska situation och inte kan försörja dig eller din familj kan du ansöka om ekonomiskt bistånd. Vilken hjälp du kan få beror på din och din familjs ekonomi och livssituation.

Försörjningsstöd kan sökas av alla som bor eller vistas i Söderhamns kommun. Din rätt till bistånd bedöms av din handläggare utifrån dina individuella förutsättningar.

Telefon: 0270-75 000 (Kundtjänst), vi har öppet mellan kl 10.00-11.30 varje vardag.
Fråga efter försörjningsenhetens mottagningsgrupp.
För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Budget- och skuldrådgivning

Kommunens rådgivning är opartisk och kostnadsfri. Rådgivningen är tillgänglig för alla invånare i kommunen. Skuldsanering är en möjlighet för dig som är svårt skuldsatt att befrias från skyldigheten att betala dina skulder - helt eller delvis.

Kundtjänst och telefonväxel
Telefon: 0270-750 00
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 är en ideell barnrättsorganisation som delar ut ekonomiskt stöd, påverkar beslut och finansierar forskning för att motverka barnfattigdomen i Sverige.

Lokalföreningar i Gävleborgs län

Mathjälp

Söderhamn-Sandarne församling kan under vissa förutsättningar ge tillfällig hjälp med en matkasse när det krisar.

För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras 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

Söderhamn, Köpmangatan 3, 826 30 Söderhamn
Telefonnummer: 0270-775 30

För mer info se 1177.se

Jourhavande präst, Svenska kyrkan

Ring 112 vid brådskande ärenden, chattforum finns på denna länk.

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

Svenska kyrkan

Diakoni Söderhamn-Sandarne församling

Vi erbjuder stöd till människor i alla åldrar

För mer info se hemsida

Söderala pastorat

För mer info se hemsida

Stickan – en krismottagning för män i Gävle

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Stickan erbjuder samtalsstöd och rådgivning i livskriser. Vi har tystnadsplikt och du får vara anonym. Vill du boka en samtalstid hos Stickan, ring eller mejla. 026-187373, stickan.ansokan@gmail.com

För mer info se hemsida

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. För mer info se hemsida

Föräldraskapsstöd

1177 – så växer och utvecklas barn

1177 - så växer och utvecklas barn

Söderhamns kommun

Här kan du se vad Söderhamns kommun kan erbjuda för stöd och här specifikt om stöd till föräldrar.

Delta i någon av våra föräldragrupper eller föräldrautbildningar:

Läs mer om detta här.

Bildablomman

Bildablomman finns till för barn och ungdomar i Söderhamn som behöver stöd i familjefrågor som kan handla om bland annat psykisk ohälsa, missbruk, sorg, och separation.

Anmäl dig till en grupp

Anmäl dig redan idag till den grupp du önskar gå. Är den inte aktiv hamnar du på en intresselista och får information om när vi kan starta upp. Vi startar när vi har tillräckligt många anmälda. Skriv vilken grupp du önskar gå och skicka ditt mejl till bildablomman@bilda.nu

ns giltighet garanteras endast uts met

För mer info se hemsida

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, telefontider finns på hemsidan. 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:
För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast vid utskriftsdatum!

Missbruk/beroende

Beroendecentrum, Region Gävleborg och Söderhamns kommun

Till Söderhamns Beroendecenter vänder sig vuxna från 18 år. Du vända dig till oss om du har frågor kring, eller oro för ditt eget bruk, missbruk eller beroende av alkohol, narkotika, läkemedel, eller spel om pengar. Vi finns också till för anhöriga, arbetsgivare och andra som känner oro för eller påverkas av någons missbruk.

Kontaktuppgifter finns på hemsidan:
Beroendecentrum – Söderhamns kommun

Stöd till anhöriga

Även anhöriga erbjuds stöd hos Beroendecentrum. Stöd till anhöriga är utan biståndsbeslut, anhöriga kan direkt vända sig till anhörigkonsulent på Beroendecentrum. Vi har en anhöriggrupp enligt CRAFT. CRAFT är en metod som rekommenderas av Socialstyrelsen. För mer info se hemsida

---

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.För mer info se hemsida

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 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
På hemsidan kan du hitta lokala AA-möten på den ort du bor.

Kopians giltighet garanteras av utskriftsdatumet

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. För mer info se hemsida

Spelberoende

Stödlinjen

Första hjälpen vid spelproblem. Speltest, självhjälp och stödlinje via telefon. Info till yrkesverksamma.
Telefon: 020-819 100, telefontider 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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatu

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 Söderhamns kommun

Boka en tid: Kontakta Familjerådgivningen via Kundtjänst: 0270-750 00,
eller fyll i och skicka in önskemål via webbformulär så kontaktar vi dig.
För mer info se hemsida

Våld i nära relation

Polisen

Telefon: 114 14 eller 112 dygnet runt

Söderhamns kommun

Du som lever i en relation där du utsätts för hot och våld kan få stöd och hjälp. Även du som är anhörig till någon i en sådan situation kan få stöd

För mer info se hemsida

Du som utsätter närstående för hot och våld

Alla människor blir arga och gör ibland saker de ångrar. Har du svårt att kontrollera humöret? Har du använt våld mot någon i din familj? Om du oroar dig för att ditt humör går ut över dem som står dig nära kan du få hjälp. Familjeteamet stöttar dig.

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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, telefontider 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

Stickan

Stickan – en krismottagning för män

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, telefontider 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

Stödlinjen för män

Öppen alla dagar

Försöker din partner kontrollera dig eller är du utsatt för hot och våld i din relation?

Stödlinjen för män är öppen varje dag 7–21. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer. Ring 020-80 80 80.

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, mån-tors 9-19, fre 9-16.
För mer info se hemsida
YRKESVERKSAMMA kan skicka hänvisningsblankett så tar Sluta röka-linjen kontakt med patienten: För yrkesverksamma

Kopians giltighet upphör vid utskriftsdatumet

1177 hjälp att sluta röka

För mer info se hemsida

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.För mer info se hemsida

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 på här

Evenemangskalender där du själv kan välja ort

Fritidsbanken

Vill du prova en idrott utan att behöva köpa dyr utrustning? På Fritidsbanken kan du låna idrottsutrustning under en begränsad tid. Har du sport- och fritidsutrustning som du inte längre använder så tar vi tacksamt emot.

För mer info se hemsida

Aquarena, Hällåsen

Badhus med barnbassäng. Mer info och öppettider hittar du här

Svenska kyrkan

Söderhamn-Sandarne församling

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatum

Svenska kyrkan i Söderhamn erbjuder bland annat öppet hus för barn och mammaträffar. För mer info se hemsida

Söderala församling

Barnverksamhet. För mer info se hemsida

Familjecentral

Söderhamns familjecentral är en mötesplats för familjer med barn 0-5 år och gravida.

För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Öppna förskolor

Familjecentral, Söderhamn

Öppna förskolan i Söderhamn är en mötesplats för barn och vuxna med pedagogiska aktiviteter som genomsyras av lust, glädje och utforskande. Lek och skapande ges stort utrymme. Alla familjer med barn i åldrarna 0–5 år är välkomna. Barnen deltar i verksamheten med förälder eller annan anhörig. Som besökare bestämmer du själv när och hur ofta du vill besöka oss. Öppna förskolan bedrivs i samarbete mellan kommun och region i en så kallad familjecentral. Att komma till familjecentralen kostar ingenting och de som arbetar där har tystnadsplikt.

Adress: Sjukhusområdet, ingång 19

För mer info om t.ex. öppettider och kontaktuppgifter, Se hemsidan