

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

### Innehåll

Barn som far illa .....	1
Ekonomisk utsatthet.....	2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder.....	4
Hjälp med levnadsvanor .....	5
Föräldraskapsstöd.....	6
Mottagningsteamet Är du orolig för någon eller är själv i behov av stöd? Mottagningsteamet lotsar dig rätt.....	7
Missbruk/beroende.....	9
Hjälp med levnadsvanor .....	10
Spelberoende .....	10
Relationsproblem .....	11
Våld i nära relation .....	11
Rökning .....	12
Brand.....	13
Giftinformation.....	13
Aktiviteter för barn .....	13
Öppna förskolor.....	14

## 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 - Hälsa- och sjukvård, Region Gävleborg - rutin](#) (pdf)

### Social- och omsorgsförvaltningen, Hudiksvalls kommun

Växel: 0650-190 00

[social.omsorg@hudiksvall.se](mailto:social.omsorg@hudiksvall.se)

824 80 Hudiksvall

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 Hudiksvalls kommun

Socialtjänstens uppgift är att förstärka och komplettera människors egna resurser, och biståndet från socialtjänsten ska stärka den enskildes resurser att leva ett självständigt liv. Det innebär att om du inte kan försörja dig, har du rätt att ansöka till kommunen om försörjningsstöd.

Epost: [social.omsorg@hudiksvall.se](mailto:social.omsorg@hudiksvall.se)

Telefon: 0650-195 50, telefontider finns på hemsidan.

Besöksadress: Västra Tullgatan 8, Hudiksvall

[För mer info se hemsida](#)

---

### Budget- och skuldrådgivning

Behöver du hjälp för att få koll på din ekonomi? Klarar du inte av dina skulder? Har du kontakt med Kronofogden? Vänd dig till kommunens budget- och skuldrådgivare för att få råd och stöd.

Epost: [servicecenter@hudiksvall.se](mailto:servicecenter@hudiksvall.se)

Växel: 0650-190 00

Adress: Trädgårdsgatan 4, 824 80 Hudiksvall

Besöksadresser: Hudiksvall - Trädgårdsgatan 4. Delsbo - Finngatan 2D

[För mer info se hemsida](#)

---

### Konsumentverket, Hallå konsument!

Information om dina rättigheter som konsument inför, under och efter ett köp.

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](#)

**Resursen Second-hand**

Telefon: 0650-38406

Köpmanbergsvägen 2, 82450 Hudiksvall

[För mer info se hemsida](#)

---

**Fritidsbanken**

Låna sport- och friluftsutrustning

Köpmanbergsvägen 1, 82450 Hudiksvall

Telefon: 070-2595211

[För mer info se hemsida](#)**Röda Korset Second hand Hudiksvall**

Trädgårdsgatan 12, Telefon: 076-0754136

[För mer info se hemsida](#)**Röda Korset Second hand Forsa**

Lundvägen 34, Telefon: 0650-23931

[för mer info se hemsida](#)

---

**Erikshjälpen Hudiksvall**

Hyggesvägen 1, Telefon: 0650-401350

[För mer info se hemsida](#)

---

**Hjälp till Liv Second hand, Hudiksvall**

Granebovägen 3, Telefon: 0650-560100

[För mer info se hemsida](#)

**Dakapo Återbruk och bistånd**

Forssåvågen 6 Näsviken, Telefon: 0650-30348

[För mer info se hemsida](#)

---

**Majblomman**

Ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till

[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, Hudiksvallsbygden diakoni

Det finns fyra diakoner som arbetar i församlingen. Dem kan du vända dig till om du mår dåligt, behöver någon att prata med, om du behöver hjälp att reda ut ekonomiska problem eller något annat.

[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

Hälsotorget finns till för dig som invånare i Gävleborgs län. Hälsotorget har sina verksamheter vid sjukhusets huvudentréer i Gävle och i Hudiksvall samt på Tullhuset i Gävle. Hälsotorget är en central servicefunktion med hälsan i fokus.

### 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](#)

## Öppen samtalsgrupp för män

Nu startar Stickan en öppen samtalsgrupp i Hudiksvall som vänder sig till dig som är man.

Syftet med samtalsgruppen är att erbjuda en plats för samtal och tid för eftertanke, där man också kan dela sina egna erfarenheter med andra män. Man kan välja att komma till en eller till flera tisdagskvällar.

Samtalsgruppen leds av volontärer - som fått utbildning av Stickan i samarbete med Medborgarskolan - i att leda sammankomsterna och att hålla i det praktiska värdskapet.

Samtalsledarnas uppgift är att föra samtalet framåt i gruppen och göra det möjligt för alla att delta.

Att utbilda samtalsledare och erbjuda öppen samtalsgrupp för män är ett pilotprojekt som Stickan driver under 2023 i samverkan med Region Gävleborg. Syftet är att motverka ensamhet och att främja psykisk hälsa hos män.

### **DAG: Tisdagar 18.30 - 20.30**

med start tisdagen 21 mars 2023

### **PLATS: IOGT- huset**

Trädgårdsgatan 16 i Hudiksvall  
(mittemot Monitor ERP)

Att vara med är kostnadsfritt och kräver ingen föranmälan.

**VÄLKOMMEN!**

[För mer info se hemsida](#)

---

## Föräldraskapsstöd

### Hudiksvalls kommun

[På hemsidan](#) hittar du vilket stöd Hudiksvalls kommun har att erbjuda.

[Här kan du läsa mer](#) specifikt om vilket stöd Socialtjänsten på Hudiksvalls kommun har att erbjuda, bland annat Barn- och ungdomsteamet.

[Skilda världar](#) En stödgrupp för barn och ungdomar till separerade föräldrar

[BIFF](#) Barn i föräldrars fokus, en utbildning och samtalsgrupp för dig som är förälder och har separerat.

[ABC](#) Alla barn i centrum. Gruppträffar om hur du kan stärka relationerna i familjen och förebygga stress och konflikter i vardagssituationer.

[Familjecentral](#) På familjecentralen erbjuds stöd för blivande föräldrar, barn och deras föräldrar.

[Mottagningsteamet](#) Är du orolig för någon eller är själv i behov av stöd? Mottagningsteamet lotsar dig rätt.

[Vårdnad, boende och umgänge](#) Familjerätten kan hjälpa dig som förälder med frågor om ditt barns vårdnad, boende och umgänge. Du som förälder kan få rådgivning och hjälp vid separation samt erbjudas möjlighet att komma på samarbetsamtal.

**Föräldraskap i Sverige.** Samhällsinformation i grupp för utrikesfödda föräldrar.

Anna Eriksson Tomassone, kurator familjecentralen 070 -172580

Susanne Ångström, familjeteamet 072-2394273

---

## 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, 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

Attention är en rikstäckande intresseorganisation för alla med intresse av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), både med och utan diagnos. Inom de neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna ryms diagnoser och tillstånd som ADHD/DAMP, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, tvångssyndrom (OCD), dyslexi/dyskalkyli och språkstörning.

Vår målsättning är att:

- sprida kunskap om NPF
- skapa kontaktnät för familjer med barn, ungdomar och vuxna med dessa funktionsnedsättningar
- vara en resurs för förskola, skola och övriga berörda samhällsinstanser.
- skapa samarbetsformer med myndigheter och politiker för att förbättra villkoren för barn, ungdomar och för vuxna med NPF
- ökad kunskap och förståelse

Kontakt:

Attention Hudiksvall

attention.hudiksvall@gmail.com

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

<https://attention.se/>



## Missbruk/beroende

---

### Beroendecentrum, Region Gävleborg och Hudiksvalls kommun

Vi vänder oss till dig som har frågor eller känner oro och vill ha hjälp för ditt bruk av alkohol, läkemedel eller narkotika. Vi vänder oss även till dig som har någon i din närhet som har problem med missbruk eller beroende.

På Beroendecentrum samverkar Hudiksvalls kommun och Region Gävleborg. Här finns läkare, sjuksköterskor, socialsekreterare och behandlingsassistent.

Kålhagsgatan 20, Telefon: 0650-290 35

Mer info: [Hudiksvalls kommun-Beroendecentrum](#)

---

### Anhörigstöd Hudiksvalls kommun

Anhörigstödet är till för dig som är anhörig och ger stöd eller vård till en närstående. Den närstående kan vara långvarigt sjuk, äldre, ha en beroendeproblematik eller en fysisk, psykisk eller neuropsykiskt funktionsnedsättning. Du kan vara anonym och vi har tystnadsplikt. Telefon: Växelnummer 0650-190 00.

[Kontaktformulär och mer info via 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.

Mer info: [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

Hälsotorget finns till för dig som invånare i Gävleborgs län. Hälsotorget har sina verksamheter vid sjukhusets huvudentréer i Gävle och i Hudiksvall samt på Tullhuset i Gävle. Hälsotorget är en central servicefunktion med hälsan i fokus.

### 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](#)

## 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](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, Hudiksvalls kommun

Alla människor kan någon gång få problem i sina nära relationer. Då kan familjerådgivning vara ett sätt att komma vidare. Familjerådgivningen hjälper makar, sambor och familjer som har problem och svårigheter i sina parförhållanden eller andra nära relationer.

Familjerådgivare

0650-194 92

073-029 63 73

Stationsgatan 1 B, 2 tr

[För mer info se hemsida](#)

---

## Våld i nära relation

---

### Polisen

Telefon: 114 14 eller 112 dygnet runt

---

## Vändpunkten

Kvinno- och tjejjour i Hudiksvall och Nordanstig

[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](#)

---

## Rökning

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

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

---

## Hälsotorget Hudiksvall

Telefon: 0650-92479

[För mer info se hemsida](#)

---

## 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: [För vårdgivare](#)

---

## 1177 hjälp att sluta röka

[1177 - Hjälp att sluta röka](#)

---

## 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](#)

[Direktlänk till barnsidan](#)

---

### Kalendarium barnaktiviteter i Hudiksvall

[För mer info se hemsida](#)

---

### Barn 0-5 år med förälder, Svenska kyrkan

Drop-in för föräldrar med barn. Sång, lek, pyssel och fika (till självkostnadspris). Vi avslutar med andakt. Ingen anmälan.

Mer info: [För mer info se hemsida](#)

---

### Café Världen

En mötesplats för integration

[För mer info se hemsida](#)

---

## Öppna förskolor

### Familjecentralen i Hudiksvall

Öppna förskolan

[För mer info se hemsida](#)

### Svenska kyrkan

[För mer info se hemsida](#)

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet