

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

### Innehåll

Barn som far illa .....	2
Ekonomisk utsatthet.....	2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder.....	3
Hälsotorget .....	4
Hjälp med levnadsvanor.....	4
Föräldraskapsstöd.....	5
Missbruk/beroende.....	7
Hälsotorget .....	8
Spelberoende.....	8
Våld i nära relation .....	9
Rökning.....	11
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 - Hälsa- och sjukvård, Region Gävleborg - rutin](#) (pdf)

---

### Socialförvaltningen, Ockelbo kommun

[Receptionen Socialförvaltningen](#)

socialforvaltningen@ockelbo.se

Besöksadress: Torggatan 7

816 80 Ockelbo

0297-555 67

Öppettider:

Måndag-fredag 08:00-12:00 13:00-15:00

Telefontid socialsekreterare:

Måndag, onsdag och fredag 08:30-09:30

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 114 14 för att bli kopplad till socialjourens beredskap.

[För mer info se hemsida](#)

## Ekonomisk utsatthet

---

### Ekonomiskt bistånd

Ockelbo kommun.

Telefon: 0297- 555 67, telefontid mån-fre 8-12 och 13-16:30

[För mer info se hemsida](#)

---

### Budget- och skuldrådgivning

Konsument Gästrikland tar emot besök som rör konsumentfrågor på stadsbiblioteket i Gävle. Drop in tisdagar och torsdagar kl. 9.00 -12.00.  
Telefonnummer 026-17 50 50.

Budget- och skuldrådgivningens telefonnummer är 026 -175050.

Endast bokade besök.

[För mer info se hemsida](#)

---

### Konsumentverket, Hallå konsument!

0771-525 525, [för mer info se hemsida](#)

[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.

[För mer info se hemsida](#)

---

## Nedstämdhet, oro & stress hos förälder

**1177 på telefon och webb**

[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](#)

---

### Allmänpsykiatrisk mottagning Gävle

Lasarettsvägen 1, Gävle  
Telefonnummer: [026-15 46 01](#), se [HÄR](#) för telefontider  
[1177 - Psykisk hälsa](#)

---

### 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](#)

---

### 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

Individ- och familjeomsorgen, Ockelbo kommun

[Här kan du se vad Ockelbo kommun har att erbjuda som stöd i föräldrarollen](#)

Ockelbo kommun erbjuder bland annat föräldrautbildningen COPE som du kan läsa mer om [här](#)

Samt pappagrupper där du hittar mer information [här](#)

Kontaktinformation:

Receptionen Socialförvaltningen

[socialforvaltningen@ockelbo.se](mailto:socialforvaltningen@ockelbo.se)

Besöksadress: Torggatan 7

816 80 Ockelbo

0297-555 67

---

### 1177 – så växer och utvecklas barn

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

---

### Trygghetscirkeln, Svenska kyrkan

”Det är lätt att känna sig förvirrad som förälder”

Trygghetscirkelns föräldraskap är en uppskattad föräldrakurs som bygger på anknytningsteori. Den handlar om att ge redskap och förståelse utifrån modern forskning åt föräldrar till att hjälpa sina barn till en tryggare anknytning.

Trygg anknytning ger i sin tur god självkänsla och en stadig grund för ett gott liv åt våra barn. Alla kurser har åtta tillfällen.

Anmälan och info: 026-17 04 12

[Mer info och mailformulär finns på hemsidan](#)

---

### 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 personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som adhd, autismspektrumtillstånd (AST), språkstörning och Tourettes syndrom.

Vi arbetar för att personer med NPF ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden. Vi arbetar också för att anhöriga ska få inflytande och avlastning.

Det finns 50 lokalorganisationer och mycket information på hemsidan som du hittar här:

<https://attention.se/>

---

**Missbruk/beroende**

Anhörigstöd, Ockelbo kommun

Ockelbo kommun har två anhörigstödjare, dit man kan vända sig för att få stöd i olika frågeställningar. Stödet ska utformas individuellt, anhöriga får därför gärna själva lämna förslag hur man vill att stödet ska utformas. Exempel på stöd är enskilda samtal, studiecirklar, hälsobefrämjande aktiviteter och föreläsningar.

Anhörigstödjarna nås via mejl [anhorigstod@ockelbo.se](mailto:anhorigstod@ockelbo.se) eller på telefon 070-160 56 08. Tisdagar, onsdagar och torsdagar mellan kl. 9.00 -12.00. Att få stöd är kostnadsfritt.

[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 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 på 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](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, Gävle kommun

Ni som är vuxna och har problem i parrelationen kan vända er till oss. Familjerådgivningen arbetar även med relationsproblem mellan föräldrar och vuxna barn samt mellan vuxna syskon. Separerade par som vill samtala om sin relation är också välkomna hit. Handlar det om oenighet gällande vårdnad, boende eller umgänge hänvisar vi till Familjerättsenheten. Det kostar 100 kr/besökstid för er som bor i Gävle kommun, Ockelbo kommun, Älvkarleby kommun och Hofors kommun. Det kostar 200 kr/besökstid för er som bor i Sandvikens kommun.

Du kan boka en tid via telefon eller genom att lämna in uppgifter via e-tjänst. Telefon: 026-17 90 50, telefontid mån-fre 9.00 -9:30.

[För mer info se hemsida](#)

## Våld i nära relation

---

### Polisen

Telefon: 114 14 eller 112 dygnet runt

---

### QvinnoQraft Sandviken

Den ideella föreningen QvinnoQraft i Sandviken är en social mötesplats för kvinnor som lever/har levt i någon form av utsatthet

Telefon: 0707-75 36 55

E-post: [qvinnoqraft@gmail.com](mailto:qvinnoqraft@gmail.com)

Adress: Storgatan 29, 811 31 Sandviken

[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:010-471 10 99)

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, 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](#)

---

### **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**

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](#)

---

### 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.

[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 här](#)

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

---

**Ockelbo simhall och friskvårdscenter**

Simhall. [För mer info se hemsida](#)

---

**Barn- och familjeverksamhet, Svenska kyrkan**

Svenska kyrkan erbjuder en mängd olika mötesplatser för barn, unga och föräldrar. I Ockelbo finns t.ex. Musiklek, Babyöppet och Kyrkis.

[För mer info se hemsida](#)

---

**Familjecentralen, Ockelbo**

Här finns aktiviteter för barn och föräldrar. [För mer info se hemsida](#)

---

## Öppna förskolor

---

**Familjecentralen, Ockelbo**

Den öppna förskolan är familjecentralens hjärta och centrum. Hit kan ni komma för att leka, lära, få stöd i föräldraskapet och lära känna andra familjer i området. Ni kommer och går som det passar er under öppettiderna, ingen anmälan behövs. Här arbetar förskollärare och ibland finns det planerade aktiviteter som är frivilliga att delta i, exempelvis sångstunder. Du har själv ansvar för barnet när ni är här. På öppna förskolan kan du även träffa de andra som arbetar på familjecentralen. Då kan du passa på att ställa frågor om det är något som du undrar över.

Öppna förskolan ligger i familjecentralens lokaler på;  
Sjöängsvägen 26 i Ockelbo

[Mer info om öppettider och kontaktinformation](#)