Upprättare: Carina E Jervström

Fastställare: Carina Jervström

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

Innehåll

Barn som far illa 2
Ekonomisk utsatthet 2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder 3
Föräldraskapsstöd 5
Missbruk/beroende 8
Spelberoende 9
Relationsproblem 10
Våld i nära relation 11
Rökning 14
Brand 14
Giftinformation 14
Aktiviteter för barn 15
Öppna förskolor 17

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)

Socialtjänsten

026-17 80 00 Begär mottagningsenheten för konsultation och anmälan.
Epost: socialtjanst@gavle.se
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

Gävle kommun, 026-17 80 00
Du kan söka försörjningsstöd via e-tjänst med BankID eller via blankett, se hemsida.
För mer info se hemsida

Budget- och skuldrådgivning

Välkommen till konsument Gästrikland

Konsumentvägledning samt budget- och skuldrådgivning.

För mer info se hemsida

Konsumentverket, Hallå konsument!

0771-525 525, för mer info se hemsida

info@hallakonsument.se

Postadress: Konsumentverket/KO
Box 41
651 02 Karlstad

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Migrationsverket asylsökande

0771-235 235
För mer info se hemsida

Majblomman

Majblomman är en ideell barnrättsorganisation som delar ut ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till. Det kan handla om ett par fotbollsskor, ett barnkalas, avgiften till en fritidsaktivitet eller en jacka i rätt storlek.

Gör så här för att söka ekonomiskt stöd

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

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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

Samtalsstöd

Svenska kyrkan i Gävle. Gävle församling erbjuder både enskilda samtal och samtal i grupp. Här hittar du kontaktuppgifter

Diakoni Gästrikekustens pastorat För mer info se hemsida

Diakoni Valbo-Hedesunda pastorat För mer info se hemsida

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

STICKAN

Stickan – en Krismottagning för män i Gävle
Vi erbjuder samtalsstöd och rådgivning i livskriser
Vill du boka en samtalstid hos Stickan, ring eller mejla
Vi har tystnadsplikt och du får vara anonym
Till oss vänder sig män i alla åldrar, med olika slags bakgrund, religion, kultur, sexuell läggning, i varierande yrken, studenter, pensionärer eller arbetslösa. Vi har ett lyssnande, icke-dömande förhållningssätt.

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Livskris
En förändring i livet kan utlösa en livskris; arbetslöshet, sjukdom, en anhörig går bort, en skilsmässa, att bli förälder. Det kan uppstå känslor och tankar som behöver uttryckas på ett sätt som inte är destruktivt för en själv eller omgivningen. Tidigare trauman och kriser kan väckas till liv. I samtalet kan du sätta ord på din upplevelse, sortera, få hjälp att se alternativen, stöd att förändras och råd för att komma vidare.

För mer info se hemsida

Föräldraskapsstöd

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

Gävle kommun

Familjestöd till föräldrar

Har du barn i åldern 0–20 år kan du vända dig till Familjestödet för att få stöd i de utmaningar som föräldrarollen innebär. Alla föräldrar i Gävle kommun är välkomna att höra av sig. Det kostar inget och vi har tystnadsplikt.

Telefon: 026-178966

Telefontider:
Vi nås säkrast mellan 8.30 – 9.30. Övrig tid ringer vi upp dig om du lämnar ett röstmeddelande.
För mer info se hemsida

Utskriftens giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en 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 ökat inflytande och avlastning. I vårt intressepolitiska program , skolplattform och arbetsmarknadsplattform kan du läsa mer om de frågor som vi driver. En stor del av vårt arbete bedrivs i projekt.

För mer info se hemsidan Hem - Riksförbundet Attention

Missbruk/beroende

1177

1177 - alkoholberoende

Beroendecentrum, Region Gävleborg och Gävle 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.

Kaserngatan 48
026-15 01 14

Mer info:

För mer info se hemsida

Beroendecentrum Gävle – 1177.se

Du som är anhörig eller närstående

Även du som är anhörig eller närstående till en person med beroendeproblem kan få hjälp och stöd. Du kan exempelvis vara make/maka, barn, förälder, syskon, sambo/särbo, vän, kollega, granne eller ha någon annan relation till en person med beroendeproblem.
För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatum

Alkoholhjälpen

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

För mer info se hemsida

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
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

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

Kopian är inte garanteras endast utskriftsdatumet

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

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 utskriftsdatumet

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.

Telefon: 026-17 90 50, telefontid mån-fre 9-9:30.

För mer info se hemsida

Våld i nära relation

Polisen

Telefon: 114 14 eller 112 dygnet runt

Stöd vid våld i nära relationer-Gävle kommun

Du som lever i en relation där du utsätts för hot och våld av närstående kan få stöd och hjälp av Mottagningsenheten. Våldet kan innebära att du är kontrollerad, kränkt, hotad eller utsatt för fysiskt våld.

Vill du få kontakt med oss kan du ringa eller skicka e-post. Besöken på mottagningen är kostnadsfria och personalen har tystnadsplikt.

Telefon: 026-17 80 00
E-post: socialtjanst@gavle.se

För mer info se hemsida

STICKAN – kriscentrum för män

STICKAN är ett kriscentrum för män som funnits och verkat i Gävle sedan 1991. Vi bedriver vår verksamhet i stiftelseform och finansierar verksamheten via samarbetsavtal med Gävle kommun men också genom bidrag från olika stiftelser och fonder. Vi har tystnadsplikt och man får vara anonym.

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Vi erbjuder rådgivning i livskriser. Vanliga sökorsaker:
Problem vid skilsmässa/separation
Ensamhet
Framtidsoro
Ilska och aggressivitet
Sorg
Papparollen
Sexualitet
Våld i nära relationer (Utsatt och/eller utövare)

Telefonnumret är: 026-18 73 73
Vi har telefontid onsdagar och torsdagar mellan kl.09:00 – 10:00.

Det går också att nå oss på följande e-post: stickan.ansokan@gmail.com

Besöksadressen är: Övre Bergsgatan 2 Gävle
För mer info se hemsida

Kvinnojouren Blåklockan

Kvinnojouren Blåklockan i Gävle är en ideell, feministisk, religiöst och partipolitiskt obunden förening som funnits sedan 1980. Vår främsta uppgift är att stötta kvinnor* och barn som på olika sätt utsatts för förtryck, våld och/eller hot av närstående. Vi arbetar också förebyggande genom att föreläsa, utbilda, medvetandegöra och opinionsbilda om mäns våld mot kvinnor.
Telefon: 026 – 51 11 21 Telefontider finns på hemsidan. Övrig tid går det bra att lämna ett meddelande så ringer vi upp så snart vi kan.
Epost: kvinnojouren@blaklockan.com

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.

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

Stödlinje 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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatum.

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.
Hemsida: 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

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård (FÖR YRKESVERKSAMMA)

Information för nedladdning

Hälsotorget Gävle sjukhus

Lasarettsvägen 1
801 88 Gävle
026-15 86 51

Hälsotorget Gävle aktiviteter - 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
Giftinformation

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Aktiviteter för barn

Fjärran höjderbadet

Babysim, simskola och badkalas.

För mer info se hemsida
Telefonnummer: 026-17 97 29
Adress: Lantmäterigatan 5, Gävle

Lillhagsbadet

Ett lite mindre badhus i stadsdelen Bomhus.
Telefonnummer: 026-12 22 44
Adress: Depkens väg 23
För mer info se hemsida

Valbobadet

Inom- och utomhusbad i Valbo. Småbarnssim och simskola.
Telefonnummer: 026-13 11 66
Adress: Fritidsvägen 4, Valbo
För mer info se hemsida

Idrottsanläggningar och hallar

Mer info om de olika idrottsanläggningarna finns samlade på Gävle kommuns hemsida

Sportoteket

På Sportoteket kan du låna sport- och fritidsutrustning gratis, bland annat cyklar, golfset, skateboards, fotbollsskor, flytvästar och sparkcyklar.
Information om öppettider, vad du kan låna och telefonnummer finns på Gävle kommuns hemsida

Helgebiblioteken. Evenemang och sagostunder för barn.

Mer information om biblioteken i länet hittar du här

Evenemangskalender där du själv kan välja ort

Bibliotekskalendern Gävle kommun

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Länsmuseet Gävle

Gävleborgs länsmuseum har något för alla åldrar. Här finns ibland utställningar som lämpar sig väl för små barn samt aktiviteter i ateljén och pyssel. Mer information finns här: Länsmuseet Gävleborg Events och på hemsidan
Telefon: 026- 65 56 00
Adress: Södra Strandgatan 20, Gävle.

Svenska kyrkan Barnaktiviteter

Gävle För mer info se hemsida

Valbo-Hedesunda pastorat För mer info se hemsida

Gästrikekustens pastorat För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Öppna förskolor

Öppna förskolan Sätra

Verksamheten vänder sig till barn 0-6 år. Här får du träffa pedagoger och vara med i aktiviteter som sångstund, bakning och skapande verksamhet som är frivillig att delta i. Du har själv ansvar för ditt barn när ni är här. Du kommer och går som det passar dig under öppettiderna. Ingen anmälan behövs och det kostar inget. Fika finns att köpa till självkostnadspris. Här finns även babyöppet för de allra minsta barnen samt ”unga föräldrar” för föräldrar upp till 23 år.
Telefonnummer: 076-518 97 81
Adress: Rullstensvägen 1, Gävle (Vid Sätra centrum)
Läs mer här för öppettider med mera

Öppna förskolan Andersberg

Öppna förskolan är Familjecentralens mötesplats. Hit kan du och ditt barn komma för att leka, lära och få stöd i föräldraskapet och lära känna andra familjer. Verksamheten vänder sig till barn 0-6 år. Här får du träffa pedagoger och kan vara med i aktiviteter som sångstund, bakning och skapande verksamhet som är frivillig att delta i. Du har själv ansvar för ditt barn när ni är här. Du kommer och går som det passar dig under öppettiderna. Ingen anmälan behövs och det kostar inget. Fika finns att köpa till självkostnadspris. Varje torsdag är du välkommen på Babyöppet. Alla familjer med barn mellan 0-18 månader är välkomna. Du och ditt barn kan då bekanta er med vår verksamhet och träffa andra familjer med små barn.
Ring gärna om du undrar över något!

Telefonnummer: 076-518 91 37
Adress: Vinddraget 22, 802 77 Gävle
Läs mer här för öppettider med mera

Öppna förskolan, Svenska kyrkan

Verksamheten är en mötesplats för barn i 0-5 års ålder tillsammans med en vuxen. På öppet hus leker, sjunger vi och har andakt tillsammans. Det finns möjlighet att värma medhavd mat, och det finns också fika att köpa.

Platser, öppettider och kontakt

Kopians giltighet garanteras endast t.o.m. utskriftsdatumet