Upprättare: Carina E Jervström

Fastställare: Sophie Ryd

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

Innehåll

Barn som far illa 2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder 3
Föräldraskapsstöd 5
Missbruk/beroende 7
Spelberoende 8
Relationsproblem 9
Våld i nära relation 9
Brand 12
Giftinformation 12
Aktiviteter för barn 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 - Hälso- och sjukvård, Region Gävleborg - rutin (pdf)

Socialtjänsten, Ovanåkers kommun

Du kan ringa socialsekreterarna genom kommunens växel, 0271-570 00.
Du kan även skicka e-post. En anmälan via post skickas till:
Ovanåkers kommun
Socialtjänsten
828 80 Edsbyn
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.
Hemsida: Bollnäs kommun-kontakt för akut hjälp

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Ekonomisk utsatthet

Försörjningsstöd, Ovanåkers kommun

Du ansöker om ekonomiskt bistånd genom att själv ta kontakt med försörjningsstödsenheten. Detta gör du genom att ringa.
Socialsekreterarna Tfn 0271-570 00 växel.
E-post socialtjansten@ovanaker.se
För mer info se hemsida

Budget- och skuldrådgivning

För frågor eller tidsbokning

Budget- och skuldrådgivare
Tfn 0271-570 00 vx
Telefontid: Måndag, onsdag-fredag kl. 08:30-09:30
Besöksadress: Västra Centralgatan 15 A, 828 80 Edsbyn

För mer info se hemsida

Familj till familj Woxnadalen

Ett nätverk på facebook där du kan ge eller få hjälp.

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.

För mer info se hemsida

Kopia – 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

Bollnäs, Heden 110, 821 31 Bollnäs
Telefonnummer: 0278-383 68, för öppettider och mer info se 1177.se

Diakoni, Svenska kyrkan

Vi har ett gott samarbetar med kommunen i olika projekt. Vi har även genom EDA (Edsbyns diakonala arbete) ett samarbete med andra kyrkor i bygden.

Vi som arbetar inom diakoni har tystnadsplikt och vi för inga journaler. Diakonerna finns till hands för enskilda samtal under tystnadsplikt i andliga och sociala frågor.
För mer info se hemsida

Jourhavande präst, Svenska kyrkan

Ring 112 vid brådskande ärenden, chattforum finns söndag till torsdag kl. 20-24 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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

Kopians giltighet garan-

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

Ovanåkers kommun

Familjestöd

Familjestöd är personligt stöd i olika former till familjer som under en längre eller kortare tid behöver hjälp att reda ut sina problem för klara av vardagen.

För mer info se hemsida

BRIS stödlinjer för vuxna 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.

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..

https://attention.se/

Det finns 60 lokalorganisationer som du hittar här:

Gävleborgs län - Riksförbundet Attention

s giltighet hanteras endast vid utskriftsdatum!

Missbruk/beroende

1177

1177 - Alkoholberoende

Ovanåkers kommun

I frågor som rör missbruk, om du själv behöver hjälp för ditt missbruk eller om du känner någon annan som behöver hjälp, kan du ta kontakt med Socialtjänsten, tfn 0271-570 00 (vx) och ungdomsmottagningen eller Barn- och familjehälsan

Har du en förälder eller någon annan i din familj som dricker för mycket eller använder andra droger?

Att bo med någon som dricker för mycket eller använder droger påverkar livet och känslorna. Det är viktigt att komma ihåg att det aldrig är ditt fel och att du inte ska behöva skämmas för någon annans beteende. Det finns bra hjälp att få för dig som bor med någon som dricker eller använder droger. Det kan vara skönt att få prata med någon. Dels med någon vuxen, men också med andra barn som är i samma situation och har det jobbigt hemma av olika anledningar. 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.

Alkoholhjälpen

Funderar du över dina eller någon annans alkoholvanor? Vill du göra en förändring? På Alkoholvanor kan du prata anonymt med professionella rådgivare och använda det stöd vi erbjuder på vår webbsida. I vårt forum kan du möta andra i likande situation.

För mer info se hemsida

Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig. Folder till nyblivna föräldrar (Folkhälsomyndigheten)

Kopians giltighet garanteras ej efter datume

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

Kommunsgiltighet garanteras endast utskriftsd

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

Relationsproblem

Familjerådgivning Ovanåkers kommun

Familjerådgivningen vänder sig till par, föräldrar och familjer som behöver hjälp i olika samlevnadsfrågor. Vår främsta uppgift är att bedriva samtal med vuxna.
För att komma till familjerådgivningen behöver du boka tid.
Telefon 0278-255 00.
Om vi inte svarar lämna ett meddelande i vår röstbrevlåda så ringer vi upp dig.
Adress: Collinigatan 2, Bollnäs
För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Våld i nära relation

Polisen

Telefon: 114 14 eller 112 dygnet runt

Ovanåkers kommun

Hot och våld i nära relationer

Är du utsatt för hot och våld? Blir du slagen hemma eller känner du dig hotad av din partner? Till oss på socialtjänsten kan du som har blivit utsatt för hot och våld i en nära

relation få hjälp och stöd. Till oss kan du också vända dig om du befarar att någon i din omgivning far illa.

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, 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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

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 mer info se hemsida

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 här

Evenemangskalender där du själv kan välja ort finns här

Alfta sim- och sporthall

Simhallen i Alfta är en mindre, centralt placerad anläggning med två bassänger och bastu.
Långgatan 67, 822 30 Alfta
Tfn: 0271-572 79
Mer info och öppettider

Edsbyns simhall

Simhallen i Edsbyn är en centralt placerad anläggning med en stor 25 meters bassäng samt en mindre barnbassäng.

Sporthallsvägen 9, 828 33 Edsbyn
För mer info se hemsida

Barngrupper, Svenska kyrkan

Kopian är giltighetsgaranteras endast utskriftsdatumet

Svenska kyrkan i Alfta-Ovanåkers församling erbjuder aktiviteter för barn, bland annat barntimme och kyrkis med baby/barnsång.
För mer info se hemsida

Fritidsbanken

På Fritidsbanken lånar du sport- och fritidsutrustning gratis i 14 dagar.

Adress: Fabriksgatan 10, 82135 Bollnäs

För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet