

## Kartläggning föräldrastödande 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 .....	11
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 - Hälsa- 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](#)

## 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](mailto: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](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

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](#)

---

## 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](#)

## 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](#)

## 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](mailto: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)

[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 kontakter 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 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](tel:0278-25500).

Om vi inte svarar lämna ett meddelande i vår röstbrevlåda så ringer vi upp dig.

Adress: Collinigatan 2, Bollnäs

[För mer info se hemsida](#)

---

## 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 befärad 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](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](#)

---

### Terrafem

Kvinnjour 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

Kvinn- 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 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

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