

Stödjande verksamheter, kontaktlista

För föräldrar och barn

Föräldrastöd ABC-Alla barn i centrum

Få saker är viktigare än relationen med våra barn. Idag vet vi att starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för en harmonisk uppväxt till trygga och självständiga individer som vuxna. Det är det ABC:s gruppträffar handlar om.

Vill du veta mer om ABC?

Kontakta Therese Styverts Törnberg, samordnare för ABC:

Telefonnummer: 0271-570 23

E-post: therese.styvertstornberg@ovanaker.se

[För mer info se hemsida](#)

Föräldraskap i Sverige

Föräldraskap i Sverige är ett samhällsorienterande grupprogram som består av fem gruppträffar för utrikesfödda föräldrar med barn 0-18 år. Syftet med programmet är att föräldrarna ska få mer information om områden som är viktiga för familjelivet i Sverige, och möjlighet till gruppdiskussioner. Innehållet är baserat på FN:s barnkonvention, forskning och lagstiftning, liksom kartlagda behov hos nyanlända föräldrar, och tar upp hur det är att vara familj i nytt land, föräldrars rättigheter och skyldigheter, jämställdhet, och hur t.ex. förskola, skola och vård fungerar.

Vill du veta mer om Föräldraskap i Sverige?

Kontakta Therese Styverts Törnberg:

Telefonnummer: 0271-570 23

E-post: therese.styvertstornberg@ovanaker.se

Barngrupper, Svenska kyrkan

Svenska kyrkan i Alfta-Ovanåkers församling erbjuder aktiviteter för barn, bland annat barntimme och kyrkis med baby/barnsång. [För mer information se hemsida](#)

Stödjande verksamheter, kontaktlista

Socialtjänsten

Råd och stödsamtal till föräldrar

4 Kostnadsfria samtal med familjebehandlare på socialtjänstens öppenvård

Telefonnummer: 0271-570 90

Familjestöd

Behovsprövat stöd i olika former till familjer och barn. Detta stöd kan komma i fråga efter en utredning av socialtjänstens barn- och ungdomsenhet.

Socialekreterarna nås via kommunens växel, **telefonnummer:** 0271-570 00

Familjerätten

Här kan du som förälder få stöd och hjälp vid en separation/skilsmässa.

Nås via kommunens växel, **telefonnummer:** 0271-570 00

Familjerådgivningen

Vänder sig till par, familjer och föräldrar som behöver hjälp i olika samlevnadsfrågor.

Telefonnummer: 0278-255 00

Anhörigstödet Ovanåkers kommun

[Anhörigstödet](#) i Ovanåkers kommun finns till för att underlätta för dig som stödjer, hjälper eller vårdar en närstående. Som anhörig är du ovärderlig men ibland behöver också du få stöd. Anhörigstöd kan ges både tillfälligt och mer regelbundet. Anhörigstödet är individanpassat. Anhörigstödet omfattar alla åldersgrupper och verksamheter inom socialtjänsten. Det kostar ingenting att prata med oss eller besöka oss.

Du kan vara anonym och vi har tystnadsplikt.

www.ovanaker.se/stodochomsorg

Kontakta Anhörigsamordnare:

Telefonnummer: 0271-571 01 **E-post:** anhorigstod@ovanaker.se

Kontakta Anhörigstödjare:

Telefonnummer: 0271-571 05 **Besöksadress:** Gyllengården, Gyllenvägen 26, 828 33 Edsbyn

Stödande verksamheter, kontaktlista

Centrala elevhälsan och skolhälsovård

[På centrala elevhälsan](#) jobbar ett team med kuratorer, psykolog, tal/specialpedagog, skolsköterskor, skolläkare och specialpedagog för förskolan för att ge stöd till barn och elever.

Specialpedagog

Specialpedagogen ger råd/stöd och handledning till personalen i förskolan i frågor som rör verksamheten. Kartlägger och observerar, vid behov -samtal med vårdnadshavare och förskolepersonal i funderingar kring enskilt barns utveckling. Den hjälper barn till att få rätt stöd samtidigt som de hela tiden arbetar för att utveckla pedagogiken. Specialpedagogen arbetar främjande, förebyggande och åtgärdande. Samarbetar med tal-specialpedagog, BVC, Habiliteringen, förskolans rektorer och Barn- och familjehälsan.

Tal- och specialpedagog

Tal/specialpedagog bidrar med insatser för barn och elever i förskolan och skolan inom området tal, språk och kommunikation både individuellt och i grupp. Arbetar främjande och förebyggande, handleder, ger tips och råd till personal och föräldrar. Samarbetar med specialpedagog mot förskolan, logoped, BVC Barnavårdscentralen och HAB Barnhabiliteringen.

Psykolog

Skolpsykologen arbetar på uppdrag av respektive skolas rektor utifrån gällande skollag och psykolog finns inom elevhälsan, kopplas in av rektor och vårdnadshavare ska ge informerat samtycke om det gäller deras barn. Tillgänglig för skolans personal i att ge utbildning och handledning för att öka förståelsen för psykiska faktorer i relationer och lärande och utveckla bemötande. Skolpsykologen kan också hjälpa föräldrarna att hitta rätt i vårdjungeln genom att informera om vilken instans som är bäst lämpad att hjälpa eleven och familjen.

Kurator

En kurator har individuella stödsamtal med skolans elever. Håller grupper utifrån önskemål om specifikt ämne eller identifierat problem som kan förekomma i olika gruppkonstellationer. En kurator jobbar främst för barnen i skolan, men kontakter ofta föräldrar och ger dom vägledning i hur de kan få vidare föräldrastöd.

Skolsköterskor och skolläkare

Ger rådgivande samtal till elever och föräldrar. Skickar v b remisser till andra vårdinstanser. Vägledning för vidare stöd/rådgivning av t ex Öppenvården, en väg in. Vi jobbar också främjande, förebyggande och åtgärdande.

Skolsköterskor:

Maria Törnberg
Celsius

Tfn: 0271-570 74

E-post:

maria.tornberg@ovanaker.se

Gun Olofsson
Alfta och Runemo

Tfn: 0271-572 58

E-post:

gun.olofsson@ovanaker.se

Carina Asp
Viksjöfors, Roteberg, Knåda
och Lillbo

Tfn: 0271-571 14

E-post:

carina.asp@ovanaker.se

Skolläkaren träffas efter tidsbeställning via skolsköterskorna.

För mer information om vårt basprogram för skolhälsovården i Ovanåkers kommun med rutiner för skolhälsovårdens generella insatser: [se hemsidan](#).

Vårdkontakter när ditt barn mår psykiskt dåligt

Din vårdcentral eller elevhälsan på ditt barns skola (skolsköterska eller kurator)

Edsbyn Din Hälsocentral

Sporthallsvägen 2, 828 33 Edsbyn

Telefonnummer: 0271- 272 50

Alfta Din Hälsocentral

Stationsgatan 3, 822 30 Edsbyn

Telefonnummer: 0271- 196 00

Du kontaktar **En väg in** för all kontakt med barn- och familjehälsan.

Telefonnummer: 0771-44 55 00. [För mer info se hemsida](#)

En väg in vid psykisk ohälsa

När ditt barn eller tonåring inte mår bra psykiskt kontaktas *En väg in*. Det gäller även dig som är nybliven förälder (med barn 0-3 år) och inte själv mår bra psykiskt. Via 0771-44 55 00 guidas du som vårdsökande direkt i telefon till rätt vårdnivå och får vid behov tid för besök.

Barn- och familjehälsan

Barn- och familjehälsan är en psykosocial verksamhet inom primärvården för blivande föräldrar, barn 0-12 år och deras familjer. Mottagningen är en första instans för blivande föräldrar eller barn vars bekymmer finns i familjesituationen eller hos barnet självt.

Föräldrarna tar själva kontakt med mottagningen. Ibland kan kontakten ske med stöd från barnmorskemottagningen, barnvårdscentralen, skolhälsovården eller från andra vårdgivare.

På barn- och familjehälsan arbetar psykologer, socionomer och sjuksköterskor.

Vi arbetar under tystnadsplikt. Besök hos oss är kostnadsfria, men om du inte kan komma och du inte har avbokat ditt besök får du en faktura.

Elevhälsan VOXGYM, Voxnadalens Gymnasium

På Voxgym ska alla elever bli sedda och hörda. Voxgym inspirerar till lärande och utveckling i en trivsamt skolmiljö. Här ska alla känna sig trygga, bli respektfullt bemötta och positivt uppmärksammade. Nolltolerans råder mot alla former av diskriminerande och kränkande behandling.

Vid [elevhälsan](#) arbetar biträdande rektor, kurator, skolsköterska, specialpedagog och studie- och yrkesvägledare.

Skolsköterska:

Anna-Lena Malmgren

Telefonnummer: 0271-570 68

E-post: anna-Lena.malmgren@ovanaker.se

Kurator:

Emma Åström

Telefonnummer: 0271-570 00

E-post: emma.astrom@ovanaker.se

För mer information se Voxgyms hemsida: www.voxgym.se

Föräldrastödjande verksamheter, kontaktlista

Hälso- och sjukvård, Region Gävleborg

1177 – Så växer och utvecklas barn

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

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.

Svenska & engelska – Vardagar kl. 9-12

Telefonnummer: 077-150 50 50

www.bris.se/for-vuxna

Arabiska - Tisdag till torsdag kl. 9-12

Telefonnummer: 077- 448 09 00

www.bris.se/arabiska

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 information 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 information 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 information se hemsida.](#)

Nedstämdhet, oro & stress hos förälder

1177 på telefon och webb

Hemsida: [1177 - Psykisk hälsa](#)

Telefonnummer: 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](#)

Våld i nära relation

Polisen

Telefonnummer: 114 14 eller 112 dygnet runt

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.

Telefonnummer: 010-471 10 99 **E-post:** info@kvinnojourenstottan.se

[För mer information 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.

Telefonnummer: 020-50 50 50

[För mer information 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 information 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.

Telefonnummer: 020-81 82 83, telefontider finns på hemsidan.

[För mer information 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.

Telefonnummer: 08-30 30 20, telefontider finns på hemsidan.

[För mer information 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 information se hemsida](#)

Missbruk/Beroende

Alkoholprofilen

Alkoholtest och information. [För mer information 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 **E-post:** help@aa.se. På hemsidan kan du hitta lokala AA-möten på den ort du bor. [För mer information 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

[För mer information se hemsida](#)

Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig

Folder till nyblivna föräldrar (Folkhälsomyndigheten)

[Folkhälsomyndigheten - Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig](#)

Spelberoende

Stödlinjen

Första hjälpen vid spelproblem. Spel test, självhjälp och stödlinje via telefon.

Telefon: 020-819 100, telefontider finns på hemsidan. [För mer information 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 information se hemsida](#)

Spelberoendegruppen

Riksorganisationen för spelberoende och anhöriga. Lokalförening i Gävle och distanshjälp. Kontakt: 072 – 366 76 76 (Ej SMS) telefontider finns på hemsidan.

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

[För mer information 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 information 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](#)

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 . [För mer information se hemsida](#)

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: RING 112*

Telefon: 010-456 67 00, dygnet runt. **Hemsida:** [Giftinformation](#)