



# Föräldraguide 2019–2020

**Tips på aktiviteter och stöd i din roll  
som förälder.**

# Du är viktig!

Föräldraskapet medför många olika slags utmaningar i vardagen och relationen mellan förälder och barn är viktig för barns hälsa och utveckling. Från tiden i magen genom hela uppväxten behöver alla barn stöd av sina föräldrar. Men stödet kan se olika ut.

I den här föräldraguiden finns en samlad bild av verksamheter som erbjuder stöd och hjälp. Här finns också tips på roliga aktiviteter för barn i olika åldrar.

Guiden är inte bara till för dig som är förälder utan för alla som på något sätt är en viktig vuxen för ett barn. Arbetar du med barn, föräldrar eller familjer använder du guiden för att lotsa till rätt stöd och aktiviteter.

Jag hoppas att guiden kan ge er goda tips, inspiration och stöttning i en av livets roligaste utmaningar.

*Sergio Garay*  
*Stadsdelsdirektör, Västra Hisingen*

# Innehåll

|                                                                                     |                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|
|    | Förskola och skola .....                | 4  |
|    | Medborgarkontoret.....                  | 8  |
|    | Lek och utflykt.....                    | 9  |
|   | Parker, grönområden och bad.....        | 10 |
|  | Mötesplatser för unga .....             | 12 |
|  | Kultur .....                            | 14 |
|  | Idrott och föreningar .....             | 16 |
|  | Stöd till föräldrar, barn och unga..... | 17 |
|  | Hälso- och sjukvård.....                | 29 |
|  | Stöd vid hot och våld .....             | 32 |
|  | Fler du kan vända dig till .....        | 34 |

# Öppna förskolan

Öppna förskolan är en mötesplats för barn upp till sex år och dig som förälder. Här får du och ditt barn leka, skapa, sjunga och umgås tillsammans med förskollärare och andra barn och föräldrar. Förskollärarna på öppna förskolan kan ge dig råd och stöd i din föräldraroll.

I Västra Hisingen finns tre kommunala öppna förskolor. Att besöka öppna förskolan är gratis och du behöver inte anmäla dig innan. Du kommer och går som du vill under öppettiderna.

För aktuellt program och öppettider, sök på respektive öppna förskola på [www.goteborg.se/oppnaforskolor](http://www.goteborg.se/oppnaforskolor)

## Öppna förskolan Kryssset, Torslanda

**Adress:** Flygledarevägen 3A

**Hållplats:** Torslandakryssset

**Telefon:** 031-366 51 75/76

## Öppna förskolan Utsikten, Biskopsgården

**Adress:** Höstvädersgatan

**Hållplats:** Vårväderstorget

**Telefon:** 031-366 61 75

**Blogg:**

[www.oppnaforskolautesikten.blogspot.se](http://www.oppnaforskolautesikten.blogspot.se)

## Öppna förskolan Välkomsten

**Adress:** Vintervädersgatan 13-15

**Hållplats:** Väderilsgatan

**Telefon:** 031-366 61 43/  
072-223 59 46

## Familjecentrerat arbetssätt

Alla öppna förskolor i stadsdelen samarbetar med förebyggande socialtjänst, barn- hälsovården, barnmorskemottagningen med flera, så du och ditt barn ska kunna få rätt hjälp och stöd. Det kallas familjecentrerat arbetssätt, läs mer på sidan 18.



# Förskola och familjedaghem

Förskolan är till för barn från ett upp till sex år. Den höstterminen de fyller sex år börjar de i förskoleklass. Här får ditt barn möjlighet att utveckla sina förmågor på egen hand, i grupp och tillsammans med vuxna. Förskolan lägger grunden för barnets lärande. Utifrån förskolans läroplan får de genom kreativitet och lek jobba med bland annat språk, matematik och skapande. En viktig del i förskolans uppdrag är också att tillsammans med dig som förälder ge barnet omsorg och trygghet. I Västra Hisingen finns det 40 förskolor som drivs av Göteborgs Stad och 13 fristående förskolor.

**Förskoleservice  
i Göteborg – för alla  
frågor om förskola**

kl. 8.00–16.30

**Telefon:** 031-365 09 60

**E-post:** forskoleservice@  
forskola.goteborg.se

## Nattis

En av förskolorna i Västra Hisingen har dygnet runt-verksamhet, så kallad Nattis. Dit kan du ansöka om plats om du som förälder jobbar på obekväm arbetstid. Du kan ha kvar platsen fram till att barnet är 12 år.

## Familjedaghem

Familjedaghem är ett alternativ till förskola. Där tar en dagbarnvårdare hand om ditt barn i sitt eget hem kombinerat med gruppverksamhet i en lokal.

## Att välja förskola, nattis eller familjedaghem

Du kan ansöka om en plats i förskola eller familjedaghem tidigast sex månader innan ditt barn behöver platsen. För att vara säker på att du får en plats är det viktigt att du söker fyra månader innan du vill att ditt barn ska börja. Barnet kan tidigast få en plats på en förskola från ett års ålder.

Du kan ange fem olika alternativ när du ansöker. Till exempel kan du ansöka om plats på olika förskolor i samma stadsdel, på förskolor i olika stadsdelar eller på både förskola och familjedaghem. Fram tills dess att du får ett erbjudande om en plats, kan du kontakta förskoleservice för att ändra dina val och ändå behålla din plats i kön.

**Medborgarkontoret** kan också hjälpa till med ansökan, läs mer på sidorna 8 och 19.

Om du är intresserad av att ansöka om plats på en fristående förskola kontaktar du den förskolan direkt för frågor om antagning.

På **[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)** finns mer information. Sök på "*Förskola och familjedaghem*". Du kan göra din ansökan på webben genom att logga in med e-legitimation.

# Grundskola

Alla barn och unga i Sverige har rätt att gå i skolan. Det betyder också att alla elever i grundskolan har skolplikt från det år de fyller sex år. I grundskolan får eleverna kunskaper och förmågor för att kunna påverka både samhället och sin egen framtid.

Som vårdnadshavare har du rätt att önska vilken skola ditt barn ska gå i, men du är inte garanterad plats på den skola du önskar. Det beror på hur många som söker till just den skolan. Antalet barn i årskullarna varierar från år till år, vilket också påverkar antagningen till de olika skolorna.

I alla skolor finns ett elevhälsoteam med till exempel specialpedagog, speciallärare, kurator, skolsköterska med tillgång till läkare och psykolog. Teamet finns som stöd för eleverna och arbetar med att skapa miljöer som gör det lättare för eleverna att lära, utvecklas och ha en bra hälsa.

## Kommunala skolor i Västra Hisingen

Det finns 15 kommunala grundskolor med förskoleklass i Västra Hisingen. Information och kontaktuppgifter till varje skola finns på [www.goteborg.se/hittagrundskolor](http://www.goteborg.se/hittagrundskolor). Om du vill ansöka om plats på en fristående skola kontaktar du den skolan direkt för frågor om antagning.

## Välkomsten Västra Hisingen

Välkomsten är Västra Hisingens mottagningsenhet för dig och ditt barn som är mellan 7 och 15 år och som nyligen kommit till Sverige. Personal från Välkomsten kartlägger barnets skolkunskaper. Kartläggningen ligger sedan till grund för att anpassa utbildningen efter ditt barns behov.

Välkomsten erbjuder också dig som är nyanländ förälder eller vårdnadshavare information om den svenska skolan, samhället och hälsa.

**Adress:** Vintervädersgatan 13

**Telefon:** 031-366 61 20

**Hållplats:** Väderilsgatan

**Webbplats:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se). Sök på "Välkomsten Västra Hisingen".

## Grundsärskola

I grundsärskolan går elever som har en funktionsnedsättning och behöver anpassad skolundervisning. Undervisningen är uppbyggd efter elevernas förutsättningar och behov. Målen i grundsärskolan anpassas efter eleverna och ska motsvara grundskolans mål så långt det är möjligt.

I Västra Hisingen finns två grundsärskolor, en på Svartedals-skolan och en på Torslanda grundsärskola 1-9.

## Fritidshem

Fritidshem (som också kallas fritids), fritidsklubb och familjedaghem är till för elever i förskoleklass, grundskola och grundsärskola. Här kan ditt barn vara före och efter skolan, fram till och med vårterminen då hen fyller tretton år. Plats ges i första hand till barn vars föräldrar arbetar eller studerar.





# Medborgarkontoret

Medborgarkontoret finns till för alla invånare i Västra Hisingen. Här kan du få svar på dina frågor om kommunens verksamheter, till exempel hur du ansöker om förskola, skola och fritidsaktiviteter. Om du inte vet vad du ska vända dig med en fråga hjälper samhällsvägledarna dig att hitta rätt. Kontakta oss för mer information om vad som händer på medborgarkontoret.

**Adress:** Vårväderstorget 4 (mittemot biblioteket)

**Hållplats:** Vårväderstorget

**Telefon:** 031-366 67 90

**Webbplats:** [www.goteborg.se/medborgarkontoretvastrahisingen](http://www.goteborg.se/medborgarkontoretvastrahisingen)

**Facebook:** [www.facebook.com/medborgarkontoretvastrahisingen](https://www.facebook.com/medborgarkontoretvastrahisingen)





# Lekplatser

I Västra Hisingen finns många fina platser och mycket att göra utomhus för dig och dina barn, oavsett om de är små eller stora. Det finns 15 allmänna lekplatser utspridda över hela stadsdelen. Några exempel är Jättestensgatan, Runskriftsgatan och Svarte Mosse.

Du hittar alla lekplatser i Göteborgs Stads app "Lekplatsen Göteborg" eller på [www.goteborg.se/lekplatser](http://www.goteborg.se/lekplatser)

## Bygglekplatsen

Bygglekplatsen i Långströmsparken i Biskopsgården är en öppen kreativ verksamhet med utbildad personal. Här möter du människor och skapar tillsammans. Det finns material för barnen att bygga med och lekredskap, exempelvis träkojor, smycken och lådbilar. Du kan också låna verktyg, cyklar, bollar och utespel på Bygglekplatsen. Alla är välkomna, gammal som ung.

Bygglekplatsen har också en popup-bil som stannar till på olika platser i staden under sommaren.

**Adress:** Långströmsparken

**Hållplats:** Väderilsgatan. Gå till Badvädersgatan och sväng ner på vägen mellan nummer 7 och 9.

**Webbplats:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se) Sök på "Bygglekplatsen".

**Instagram:** @popupbygglek

## Utflyktslekplatser

Utflyktslekplatserna är större lekplatser, där barn och vuxna kan leka tillsammans. I Göteborg finns fyra utflyktslekplatser. Det är Hisingsparken i Lundby, Plikta i Slottsskogen, Positivparken i Frölunda och Angeredsparken i Angered.



# Parker och grönområden

## Svarte Mosse

Svarte Mosse naturområde ligger i Biskopsgården. Det är ett rekreationsområde med löpspår, naturstigar och lekplats. Här finns hållmarker, kärr, tjärnar och många skyddsvärda arter. Stora Vette fornborg från år 500 finns även i området. Svarte Mosse, vattenområdet som gett namn till området, är en tjärn och en välbesökt fågellokal för skrattnås och skäggdopping.

**Hållplats:** Friskvåderstorget

## Klare Mosse

Klare Mosse är ett våtmarksområde mellan Västra Hisingen och Lundby. Här finns bra skydd och vatten för groddjur och salamander. Tätt inpå ligger Hisingsparken.

**Hållplats:** Klare Mosse

## Hisingsparken

Hisingsparken är Göteborgs största park. Här finns både skog och vattendrag i form av Slätta Damm. Det finns gott om gångvägar, stigar och löpspår. I den norra delen ligger Kättilsröds lantgård där du kan hälsa på djuren. Trivsamma koloniområden med odlingslotter och stugor finns i väster. I Hisingsparken finns också utflyktslekplatsen bondgården och fruktträdgården.

**Hållplats:** Klare Mosse eller Hinnebacksgatan

## Torslandaviken

Torslandaviken, även kallad Torsviken, är ett naturområde där vacker natur möter Göteborgs hamn och ett före detta flygfält. Här finns ett rikt djurliv och fina möjligheter till naturskön vandring. Idag är Torslandaviken en viktig plats för fåglar att rasta eller övervintra på. Det finns en naturstig runt vattnet, cirka sex kilometer lång. Här finns också utomhuskonst i form av sex stora svanbon.

**Hållplats:** Gamla hangaren



# Bad

Västra Hisingen har fyra badplatser: Sillvik, Lillebybadet, Hästevik och Tumlehed. Tre badplatser har sandstrand. Alla fyra badplatser har bryggor, klippor, badstegar och en fantastisk närhet till natur och gångstigar.

## Sillvik

I Sillvik kan du bada från strand, klippor, bryggor och stegar. I närheten finns Sillviks naturreservat. Det finns en lekplats med redskap för barn som har en fysisk funktionsnedsättning. Från hållplatsen går det en anpassad gångväg ner till stranden. Vid bryggan finns en ramp som går ned i vattnet. Hund är tillåtet. På Sillviksbadet finns brygga, badstegar, lekplats, grill, vindskydd, beachvolleybollplan och toalett. Sillviksbadet är delvis tillgänglighetsanpassat.

**Hållplats:** Sillvik

## Lillebybadet

Lillebybadet är en stor badplats med vidsträckta klippstränder, en liten sandstrand, brygga och badstegar. Från hållplatsen går du en kort promenad genom ett vackert skogsparti. Kiosk finns vid campingen. Du får inte ta med hunden till Lilleby mellan 1 maj-15 september. På Lillebybadet finns brygga, badstegar, badramp, hopptorn, grillplats och toalett.

**Hållplats:** Lillebybadet

**Flexlinjen:** Lillebybadet

## Hästevik

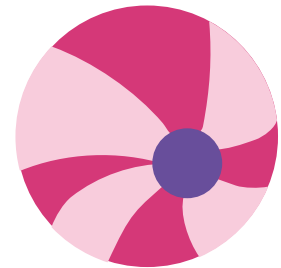
Här badar du från vikens sandstrand eller klippställarna intill, med utsikt över Björkö. Den vackra kustheden öster om badviken är som allra finast när ljungen blommar. Kiosk finns och hund är tillåtet. På Hästeviks badplats finns brygga, badstege, grillplatser, soldäck, beachvolleyplan och friluftstoalett.

**Hållplats:** Batterivägen

## Tumlehed

I Tumlehed finns spännande naturområden, odlingslandskap, hållmålningar och en skalgrusbänk i närheten. Badet i Tumlehed har klippor, brygga, badstegar och friluftstoalett. Hund är tillåtet.

**Hållplats:** Hornkamsgatan



# Fritidsgårdar

Västra Hisingen har två fritidsgårdar där barn och ungdomar kan mötas. Fritidsgårdarnas gemensamma utgångspunkt är att du som ungdom är med och formar din fritid. Kanske vill du starta ett band, gå på filmkväll, måla eller bara sitta och prata. Tillsammans skapar vi en meningsfull fritid.

## Torslanda mötesplats Runt Hörnet

Mötesplatsen Runt Hörnet är till ungdomar mellan 12–20 år.

På Runt Hörnet finns något för alla. Här kan du bland annat trycka din egen t-shirt med screentryck, lära dig att göra musik i vår studio, planera ett LAN eller ett filmmaraton i vårt projektkontor. Dessutom kan du lära dig hur du arrangerar en resa ihop med dina kompisar eller ta det lugnt och ta en fika. Vår verksamhet bygger på ungdomars idéer och drömmar så har du en idé som du vill ska bli verklighet kan du vända dig till Runt Hörnet så får du hjälp av en fritidsledare.

**Adress:** Kulturhuset Vingen, Gamla flygplatsvägen 35F/G

**Hållplats:** Amhults torg

**Telefon:** 076-117 24 09

**Epost:** Torslandagarden@vastrahisingen.goteborg.se

**Instagram:** Torslandafratid

**Hemsida:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se), sök på "Torslanda Fritidsgård"

## Vårvindens fritidsgård

Vårvinden finns för ungdomar från årskurs 6 upp till 20 år.

Verksamheten utgår från varje ungdoms intresse och stöttar dig i att själv planera de aktiviteter du vill göra. Det finns bland annat idrottshall, danssal, musikstudio, projektkontor, vardagsrum, replokaler, inspelningsrum, teater, sångrum, kreativ verkstad och tv-spelrum. Varje tisdag är det verksamhet enbart för tjejer och icke-binära.

**Adress:** Daggdroppegatan 3

**Hållplats:** Länsmansgården

**Telefon:** 031-366 61 12

**E-post:** varvindensfritidsgard@vastrahisingen.goteborg.se

**Facebook:** [www.facebook.com/varvinden](http://www.facebook.com/varvinden)

**Instagram:** Varvinden

**Bokning av aktivitetsrum:** 070-270 01 59

**Hemsida:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se), sök på "Vårvindens fritidsgård"

## Ungdomssatsningen Hisingen

Ungdomssatsningen Hisingen är en del av Ungdomssatsningen Göteborg och finns till för dig som är 16 år och äldre. Vi arbetar med att bygga ett nätverk för ungdomsverksamhet över Hisingen och resten av Göteborg. Här kan du få hjälp att hitta intressanta aktiviteter och själv starta projekt. Du kan också söka pengar från Ungdomssatsningen för att genomföra projekt och event. Ungdomssatsningen Hisingen har kontor på Mötesplats Lundby och alla ungdomar på Hisingen är välkomna.

**Adress:** Blackevägen 1

**Hållplats:** Rambergsvallen

**E-post:** ungdomssatsningenhisingen@lundby.goteborg.se

**Telefon:** 031-366 76 23

**Webbplats:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se), sök på "Ungdomssatsningen Hisingen"

## Kalendarium för Göteborgs Stad

Det mesta som Göteborg Stad arrangerar själv eller i samarbete med andra hittar du på Göteborgs Stads digitala kalendarium. Här finns över 3000 aktiviteter per termin. Du kan exempelvis välja att söka på aktiviteter som sker nära dig, de som är gratis, de som riktar sig till en särskild ålder och mer.

**Webbplats:** [www.kalendarium.goteborg.se](http://www.kalendarium.goteborg.se)

## Ungdomsfullmäktige

Ungdomsfullmäktige består av 101 ungdomar från alla stadsdelar i Göteborg. Här träffas ungdomar i åldern 12-17 år och diskuterar olika frågor som rör unga i staden. Det är ungdomarna som bestämmer vilka frågor de vill driva. Alla ungdomar som har idéer om hur de vill utveckla sin skola, bostadsområde eller annat kan vara med och påverka.

**E-post:** [ungdomsfullmaktige@goteborg.se](mailto:ungdomsfullmaktige@goteborg.se)

**Webbplats:** [www.goteborg.se/ungdomsfullmaktige](http://www.goteborg.se/ungdomsfullmaktige)





# Kultur

I Västra Hisingen finns kultur- och fritidsverksamheter med aktiviteter året om. Här finns tre bibliotek och ett kulturhus. Stadsdelen har flera aktiviteter för barn och ungdomar på Hisingen.

## Bibliotek

Biblioteken i Västra Hisingen består av Biskopsgårdens, Torslanda och Trulsegårdens bibliotek. På biblioteken kan du och ditt barn låna böcker, ljudböcker, filmer och TV-spel. Här finns tidningar och tidskrifter att låna och läsa och datorer att använda. Det finns ett antal studieplatser och trådlöst internet. Biblioteken har många aktiviteter för barn, unga och föräldrar som exempelvis bebisrytmik, sagoläsning, skaparstunder, läxhjälp, bokcirklar och språkcafé.

Du hittar bibliotekens webbsidor med information om öppettider, kontakter, program och aktiviteter på [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se). Aktiviteterna finns också i kalendariet.

### Biskopsgårdens bibliotek

**Besöksadress:** Vårväderstorget 3

**Facebook:** [facebook.com/biskopsbibblan](https://facebook.com/biskopsbibblan)

**Telefon:** 031-366 61 00

**E-post:** [biskopsgarden.bibliotek@kultur.goteborg.se](mailto:biskopsgarden.bibliotek@kultur.goteborg.se)

### Torslanda bibliotek

**Besöksadress:** Amhults Torg 7

**Telefon:** 031-366 50 60

**E-post:** [torslanda.bibliotek@kultur.goteborg.se](mailto:torslanda.bibliotek@kultur.goteborg.se)

### Trulsegårdens bibliotek

**Besöksadress:** Emelie Lejmans Väg 4

**Telefon:** 031-366 55 24

**E-post:** [trulsegarden.bibliotek@kultur.goteborg.se](mailto:trulsegarden.bibliotek@kultur.goteborg.se)



## Kulturhus och kulturskolan

I Västra Hisingen finns många aktiviteter för stora och små.

### Kulturhuset Vingen

På kulturhuset samlas olika aktiviteter och verksamheter, till exempel bio, teater, event och musik. Du kan också boka rum för möten, konferenser och seminarium.

**Adress:** Amhults Torg 7

**Hållplats:** Amhults Torg

**Telefon:** 031-92 45 45

**E-post:** [info@vingen.se](mailto:info@vingen.se)

**Webbplats:** [www.vingen.se](http://www.vingen.se)

### Hisingens kulturskola

Hisingens kulturskola är en mötesplats för gemenskap, utveckling, kreativitet och delaktighet. Här finns många olika aktiviteter för barn mellan 6 och 19 år. Förutom undervisning i olika sorters instrument, finns till exempel orkester, bild, keramik, dans, drama, film och sång. Undervisningen sker på fritiden och i grupp på olika skolor i stadsdelarna på Hisingen eller i kulturskolans egna lokaler på Blackevägen 1 i Lundby, Backa kulturhus och Kulturhuset Vingen i Torslanda. Hisingens kulturskola drivs av stadsdelarna Lundby, Norra Hisingen och Västra Hisingen.

**Adress:** Blackevägen 1

**Hållplats:** Rambergsvallen

**Telefon:** 031-366 70 89

**E-post:** [hisingenskulturskola@lundby.goteborg.se](mailto:hisingenskulturskola@lundby.goteborg.se)

**Webbplats:** [www.goteborg.se/kulturskolanhisingen](http://www.goteborg.se/kulturskolanhisingen)





# Idrott och föreningar

## Sporthallar

Göteborgs Stad har närmare 50 sporthallar som används för olika typer av sporter. I sporthallarna kan föreningar, företag och du som privatperson boka en tid. De sporthallarna som finns i Västra Hisingen är Björlanda idrottshall, nya Torshallen, Ryaskolans sporthall, Sjumilahallen och Vårvindens fritidsgårds sporthall.

## Bollplaner

Göteborgs Stad har många bollplaner runt om i staden och över 20 av dem är konstgräsplaner. Planerna används främst för olika bollsporter. Du som privatperson, föreningar och företag kan hyra planerna. De bollplanerna som finns i Västra Hisingen är Hovgårdsvallen, Länsmansgårdens idrottsplats, Sälkfjordsvallen och Torslandavallen.

## Föreningar

I stadsdelen finns det ett varierat föreningsliv med många olika aktiviteter. Som medlem i en förening kan du utveckla och utöva ditt intresse tillsammans med andra. Det kan till exempel handla om idrott, kultur, friluftsliv eller språk. För mer information om föreningar nära dig, föreningsbidrag eller ansökningsblanketter, kontakta föreningskonsulenter.

## Föreningskonsulenter

**Telefon:** 031-366 51 83

**E-post:** [helene.mellander@vastrahisingen.goteborg.se](mailto:helene.mellander@vastrahisingen.goteborg.se)

**Telefon:** 031-366 68 84

**E-post:** [gonzalo.collazo.mallo@vastrahisingen.goteborg.se](mailto:gonzalo.collazo.mallo@vastrahisingen.goteborg.se)

På **[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)** finns mer information om sporthallar, bollplaner och föreningar i Västra Hisingen.



# Stöd till föräldrar, barn och unga

Att vara förälder är på många sätt omvälvande. Vardagen kan vara full av både glädje och utmaningar som leder till frågor. För att få stöd, information och rådgivning finns en rad olika verksamheter du kan vända dig till.

## Barnmorskemottagningar (BMM)

På barnmorskemottagningen erbjuds du vård under och efter graviditet, stöd i föräldraskapet, preventivmedelsrådgivning, provtagning, test av könssjukdomar och gynekologisk cellprovskontroll.

### Närhälsan Biskopsgårdens Barnmorskemottagning

**Adress:** Höstvädersgatan 1

**Telefon:** 031-747 94 70

**Hållplats:** Höstvädersgatan eller Vårväderstorget

### Närhälsan Torslanda Barnmorskemottagning

**Adress:** Nordhagsvägen 2A

**Telefon:** 031-747 86 90

**Hållplats:** Torslandakrysset

Läs mer om barnmorskemottagningarna på **[www.narhalsan.se](http://www.narhalsan.se)**.

Sök på namnet på den mottagning du vill veta mer om.

## Barnavårdscentraler (BVC)

Barnavårdscentraler stödjer dig som förälder i allt vad föräldraskapet innebär, för att ditt barn ska få en god utveckling när det gäller hälsa och trygghet. Barnavårdscentralerna tar emot barn från födseln upp till skolåldern.

Läs mer om de olika barnavårdscentralerna på **[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)**

### Närhälsan Biskopsgården BVC

**Adress:** Höstvädersgatan 1

**Telefon:** 031-747 94 60

**Hållplats:** Höstvädersgatan eller Vårväderstorget

### Nötkärnan Friskväderstorget BVC

**Adress:** Friskväderstorget 8

**Telefon:** 031-792 87 00

**Hållplats:** Friskväderstorget

### Närhälsan Torslanda BVC

**Adress:** Nordhagsvägen 2A

**Telefon:** 031-747 86 80

**Hållplats:** Nordhagsvägen

### Capio BVC Almhult

**Adress:** Flygfältsgatan 23

**Telefon:** 031-352 30 00

**Hållplats:** Amhults resecentrum

## **Familjecentral och familjecentrerat arbetssätt**

Om du är gravid eller har barn mellan 0 och 6 år kan du komma till en mötesplats i närheten där du bor. Här kan du träffa andra föräldrar och barn samt personal med olika kompetens.

I södra Biskopsgården finns en familjecentral. Där är barnavårdscentral, barnmorskemottagning, öppna förskolan Utsikten och förebyggande socionomer från socialtjänsten samlade under ett tak och arbetar tillsammans. I norra Biskopsgården och Torslanda finns ett nära samarbete mellan professionerna även om verksamheterna finns på olika platser. Det kallas för familjecentrerat arbetssätt.

### **Familjecentralen södra Biskopsgården**

**Adress:** Höstvädersgatan 1

**Hållplats:** Vårväderstorget

**Telefon:** 031-366 59 87

### **Familjecentrerat arbetssätt norra Biskopsgården**

**Adress:** Vintervädersgatan 13

**Hållplats:** Väderilsgatan

**Telefon:** 031-366 59 87

### **Familjecentrerat arbetssätt Torslanda**

**Adress:** Flygledarevägen 3A

**Hållplats:** Torslandakrysset

**Telefon:** 031-366 59 87

Du hittar mer information om familjecentraler och familjecentrerat arbetssätt på **[goteborg.se/familjecentraler](https://goteborg.se/familjecentraler)**

## ABC-grupp för dig med barn 3-12 år

Gruppträffar i Alla Barn i Centrum (ABC) handlar om föräldraskap och barns utveckling. Under fyra gruppträffar får du möjlighet att prata med andra vuxna och öva på att stärka relationen till ditt barn. Gruppträffarna leds av utbildade gruppledare. Du får med dig insikter och konkreta tips som underlättar er vardag hemma. Träffarna är gratis. För anmälan och information om nästa kursstart, ring eller skicka epost.

**E-post:** [abc@vastrahisingen.goteborg.se](mailto:abc@vastrahisingen.goteborg.se)

**Telefon:** 031-366 52 87

**Webbplats:** [www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen](http://www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen)

## Familj i Biskopsgården

Familj i Biskopsgården är en webbplats som riktar sig direkt till dig som har barn och familj och bor i Biskopsgården. Här hittar du lokal information om till exempel förskolor, vård, stöd, aktiviteter och annat.

**Webbplats:** [www.familjibiskopsgarden.se](http://www.familjibiskopsgarden.se)



## **Bygga Broar med barnen i centrum**

I Västra Hisingens skolor och förskolor görs ett värdegrundsarbete tillsammans med personal, elever och föräldrar. Det heter Bygga Broar med barnen i centrum. Arbetet ska stärka barnens rättigheter och trygghet, främja integration och förebygga hedersrelaterat våld och förtryck.

**Telefon:** 070-954 59 53

**E-post:** [info@acting4change.org](mailto:info@acting4change.org)

**Webbplats:** [www.byggabroar.nu](http://www.byggabroar.nu)

**Facebook:** [www.facebook.com/byggabroar](http://www.facebook.com/byggabroar)

## **Rådgivning, stöd och samtal**

### **Familjekraft**

Familjekraft arbetar med stöd till föräldrar som har barn i åldrarna 0–12 år. Familjekraft är till för dig som förälder när du vill ha stöd och hjälp i svåra situationer som gäller ditt barn. Du gör en ansökan till Socialtjänsten och enheten för barn, unga och familj, som utreder ditt behov och avgör om Familjekraft kan vara ett stöd för dig.

**Adress:** Höstvädersgatan 1, våning 3

**Hållplats:** Vårväderstorget

**Telefon:** 031-365 00 00 Göteborgs Stads kontaktcenter. Be om att bli kopplad till Mottagningsgruppen Barn och unga Västra Hisingen.

**Webbplats:** [www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen](http://www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen)

### **Egenkraft**

Egenkraft arbetar med stöd till föräldrar och ungdomar i åldrarna 13–19 år. Vi erbjuder familjebehandling till tonåringen och hans familj. Fokus ligger på tonårs- och familjerelationsproblematik. Hos oss kan du få klarhet i vad som behöver förbättras i relationen och lära dig mer om hanteringen av konflikter och om gränssättning. Du kan få hjälp med att förbättra relationerna eller kommunikationen inom familjen.

För att ta del av Egenkrafts insatser behöver du göra en ansökan om hjälp till enheten för barn, unga och familj som utreder ditt behov och avgör om Egenkraft kan vara rätt stöd för dig.

**Adress:** Höstvädersgatan 1, våning 3

**Hållplats:** Vårväderstorget

**Telefon:** 031-365 00 00 Göteborgs Stads kontaktcenter. Be att få tala med Mottagningsgruppen för barn, unga och familj i Västra Hisingen.

**Webbplats:** [www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen](http://www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen)

## Ringen

Ringen erbjuder stöd till barn och ungdomar i svåra livssituationer. Det kan till exempel handla om missbruk, föräldrar med psykisk ohälsa, fysiskt eller psykiskt våld, eller barn i en vårdnadstvist. Vi riktar oss till barn och ungdomar mellan 4 och 20 år och deras familjer. Vi ger både individuellt stöd för barn respektive föräldrar, men även gemensamt stöd för familjen. Hos oss kan barn och ungdomar också få stöd i grupp.

För att ta del av Ringens insatser ansöker du hos enheten för barn, unga och familj som utreder ditt behov och avgör om Ringen kan vara rätt stöd för dig.

**Adress:** Höstvädersgatan 1, våning 3

**Hållplats:** Vårväderstoget

**Telefon:** 031-365 00 00 Göteborgs Stads kontaktcenter. Be att få tala med Mottagningsgruppen för barn, unga och familj i Västra Hisingen.

**Webbplats:** [www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen](http://www.goteborg.se/foraldrastodvastrahisingen)





### Individ-och familjeomsorg

Du kan alltid vända dig till socialtjänsten i Västra Hisingen för att få råd och hjälp i olika familjefrågor. De kan hjälpa dig till rätt kontakter om du inte vet vem du ska prata med.

**Adress:** Höstvädersgatan 1, våning 3

**Hållplats:** Vårväderstorget

**Telefon:** 031-365 00 00 Göteborgs Stads kontaktcenter. Be att få tala med Mottagningsgruppen för barn, unga och familj i Västra Hisingen.

**Webbplats:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se). Sök på "socialkontor Västra Hisingen".



## Rådgivning och samtal

Livet förändras när du väntar barn och blir förälder, ibland så mycket att du kan behöva extra hjälp och stöd. I Västra Hisingen arbetar föräldrastödjare som möter dig som blivande förälder och dig med barn 0–6 år. En föräldrastödjare kan hjälpa dig som förälder att bli trygg i din roll och stärka relationen mellan dig och ditt barn.

Föräldrastödjarna har ett nära samarbete med barnmorskemottagningen, barnavårdscentralen och de öppna förskolorna i det familjecentrerade arbetssättet.

### Familjecentralen i södra Biskopsgården

**Kontakt:** Annelie, Elenore och Salome

**Telefon:** 031-366 65 34/366 49 48

### Familjecentrerat arbete i norra Biskopsgården

**Kontakt:** Alexandra och Eva

**Telefon:** 031-366 65 69/ 366 65 36

### Familjecentrerat arbete i Torslanda

**Kontakt:** Ulrika

**Telefon:** 031-366 52 87

För mer information och kontaktuppgifter om föräldrastödjarna se **[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)**. Sök på "föräldrastöd i Västra Hisingen, rådgivning".

## Familjerådgivning

Familjerådgivningen erbjuder samtal till par och familjer som behöver hjälp att hantera samlevnadsproblem och i sin relation. Familjerådgivarna har tystnadsplikt och skriver inga journaler. Ni kan vara helt anonyma om ni vill det.

**Adress:** Kronhusgatan 2F

**Hållplats:** Lilla Bommen

**Telefon:** 031-367 93 63

**Webbplats:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se). Sök på "Göteborgs Stads familjerådgivning".

### FaR-mottagning – stöd kring rörelse

Få stöd i att komma igång och röra på er mer – hemma, i skolan eller på någon aktivitet. Du som förälder kan få tips om hur ni kan skapa en aktiv vardag. Föräldrar väljer om barn 0–12 år ska vara med vid samtalet eller inte. Stödet från fysioterapeut eller hälsovetare är kostnadsfritt och erbjuds upp till 6 månader. Från sex års ålder behövs ett FaR, recept på fysisk aktivitet. För barn 0–5 år behövs inget recept för att komma till FaR-mottagningen.

Vårdgivare kan skriva ut recept på fysisk aktivitet till barn och unga från sex års ålder, som behöver röra på sig mer eller riskerar ohälsa om de inte rör på sig mer. Kontakta skolsköterska eller annan vårdgivare.

**Webbplats:** [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg)

**Telefon:** 070-082 33 88

**Adress:** FaR-mottagningar finns på olika platser runtom i staden. Besök [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg) för att hitta den som är närmast er.



### Rådgivning hos dietist

Är du orolig över att det barn väger för mycket och mår dåligt av sin övervikt? För barn och unga 0–19 år finns möjlighet att träffa dietist för att prata om matvanor, både i grupp och individuellt. Om barnet är yngre än 9 år behöver hen inte vara med vid mötet. Är du ungdom och bor hemma är det bra om en vårdnadshavare är med.

**Webbplats:** [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg)

**Telefon:** 070-082 33 88

**Adress:** På olika platser runtom i staden. Besök [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg) för att hitta den som är närmast er.

### Socialjouren Göteborgs Stad

Socialjouren Göteborgs Stad ger dig akut hjälp på kvällar, nätter och helger. Det kan handla om våld, missbruk, tillfälligt boende eller om du misstänker att någon far illa.

**Adress:** Stora Badhusgatan 13

**Hållplats:** Lilla Bommen

**Telefon:** 031-365 87 00





### Göteborgs Stads familjerättsbyrå

Ni som är föräldrar och ska separera kanske stöter på en del svårigheter när det gäller vårdnad, boende och umgänge. Familjerättsbyrån hjälper er att komma överens och att skriva avtal.

**Adress:** Olof Palmes Plats 1

**Hållplats:** Järntorget

**Telefon:** 031-367 92 00

**E-post:**

familjeratten@socialresurs.goteborg.se

### Spelberoendeteamet

Har du problem med att du spelar för mycket? Har spelandet gått ut över din ekonomi, jobb eller privatliv? Spelberoendeteamet Göteborg erbjuder stöd, rådgivning och behandling för dig som spelar för mycket.

**Adress:** Första Långgatan 30

**Hållplats:** Järntorget

**Telefon:** 031-367 92 60. Telefontid måndag till fredag 13-14, övriga tider kan du tala in på telefonsvararen så blir du uppringd.

**E-postadress:** spelberoendeteamet@socialresurs.goteborg.se

**Webbplats:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se) sök på "beroendeteamet Göteborg".

### Respons alkoholrådgivning

Om du överkonsumerar alkohol eller är anhörig till någon där alkohol utgör ett problem, kan du vända dig till Respons alkoholrådgivning.

**Adress:** Första långgatan 30

**Hållplats:** Järntorget

**Telefon:** 031-367 92 47. Telefontid måndag till fredag kl. 10-12, övriga tider kan du tala in på telefonsvararen så så ringer vi upp dig.



### Stöd för dig som stöttar

#### Funktionsstöd

Har ditt barn en funktionsnedsättning och är i behov av stöd, kan du som förälder göra en ansökan hos oss på enheten för fysiska funktionshinder.

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) och socialtjänsten (SoL) styr vilken typ av insatser som personen med funktionsnedsättning har rätt till.

**Adress:** Amhults Torg nr 7, stadsdelskontoret Vingen

**Hållplats:** Amhults resecentrum i Torslanda

**Telefon:** 031-365 00 00 Göteborgs Stads kontaktcenter

#### Lots för barn med funktionsnedsättning

Är du förälder, vårdnadshavare eller anhörig till ett barn med funktionsnedsättning? Då kan du få information och bli guddad bland alla insatser som finns.

**Adress:** Ekelundsgatan 1

**Telefon:** 031-367 98 08

**E-post:** lotsforbarnochvuxna@socialresurs.goteborg.se

**Webbplats:** [www.goteborg.se/lotsforbarnochvuxna](http://www.goteborg.se/lotsforbarnochvuxna)

### För dig som stödjer en närstående

Har du en närstående som på grund av sjukdom, missbruk, beroende, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning är i behov av ditt stöd? Din närstående kan vara en familjemedlem, släkting, granne eller en god vän. Ibland kan även du behöva stöd.

I stadsdelen finns anhörigkonsulenter, personer som du kan vända dig till för att få information, råd och stöd.

**Telefon:** 031-365 00 00 Göteborgs Stads kontaktcenter. Säg att du vill prata med en anhörigkonsulent i Västra Hisingen.

**E-post:** [anhorigstod@vastrahisingen.goteborg.se](mailto:anhorigstod@vastrahisingen.goteborg.se)

**Webbplats:** [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se) Sök på "anhörigstöd Västra Hisingen"





## För tonåringar och dig som är förälder

### Ung i Västra Hisingen

Känner du dig orolig för att din ungdom hoppat av gymnasiet, hamnat i ett sammanhang med droger, kriminalitet eller annan problematik som försvårar vardagen? Då kan du vända dig till Ung i Västra Hisingen. Vi ger stöd till dig som är mellan 12 och 25 år och dina föräldrar.

Ung i Västra Hisingen arbetar motiverande, vägleder och planerar tillsammans med dig för att lösa problemen. Du som förälder eller ungdom kan även få stöd- och rådgivande samtal. Stöd kan erbjudas både dag- och kvällstid.

Vi som arbetar i Ung i Västra Hisingen är ungdomssekreterare, SSPF koordinators, SIG koordinators och KAA (Kommunalt aktivitetsansvar).

**E-post:** ung.i.vh@vastrahisingen.goteborg.se

**Telefonnummer:** 031-366 69 29 eller 0707-51 92 56

### Mini-Maria Göteborg

Mini-Maria vänder sig till ungdomar och unga vuxna upp till 21 år och deras anhöriga. Hit kan du vända dig med frågor eller bekymmer kopplade till alkohol och droger. Här erbjuds råd, stöd och behandling till ungdomar, familj och nätverk. Mini-Maria Göteborg är ett samarbete mellan Göteborgs Stad och Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Alla besök på Mini-Maria är gratis.

**Adress:** Vågmästaregatan 1B

**Hållplats:** Hjalmar Brantingsplatsen eller Vågmästareplatsen

**Telefon:** 031-367 93 15

**Webbplats:** www.minimaria.se.

### Ungdomsmottagning Hisingen

Ungdomar 13–24 år som bor i Västra Hisingen är välkomna till Ungdomsmottagningen. Besök på ungdomsmottagningen är gratis. Här kan du prata om och få hjälp med relationer, kärlek, svåra händelser, könssjukdomar,



funderingar kring livet, graviditetstest och mycket mer. Du kan få medicinsk och psykologisk behandling samt stöd och information. Ungdomsmottagningen är HBTQ-diplomerad.

**Adress:** Vågmästaregatan 1B

**Hållplats:** Hjalmar Brantingsplatsen

**Telefon:** 031-366 67 33

**E-post:** umhisingen@goteborg.se

**Webbplats:** www.goteborg.se/um eller umo.se



## **Barn och ungas psykiska hälsa**

Är du orolig för att ditt barn eller din ungdom mår dåligt psykiskt? Då vänder du dig i första hand till skolhälsovården, BVC, vårdcentral eller Capio Läkarhus Kvillebäcken. Om ytterligare insatser behövs hjälper de till med remiss till BUP. Du kan också vända dig direkt till BUP genom att fylla i en egen vårdbegäran på webbplatsen.

### **Capio Läkarhus Kvillebäcken**

Capio Läkarhus Kvillebäcken erbjuder rådgivning och behandling för barn och ungdomar mellan 6–18 år med lindrig till måttlig psykisk ohälsa. Det kan till exempel vara sömnproblem, oro, ångest, nedstämdhet, stressrelaterade besvär eller återkommande problem mellan barn och förälder.

Besöket är kostnadsfritt för barn och unga under 18 år. Du behöver ingen remiss. Vårdnadshavare eller närstående ringer för att boka tid. Ungdomar över 16 år kan söka själva. Du kan höra av dig oavsett var i Västra Götalandsregionen du bor och behöver inte vara listad på Capio Läkarhus Kvillebäcken.

**Adress:** Borstbindaregatan 6

**Hållplats:** Hjalmar Brantingsplatsen eller Vågmästareplatsen

**Telefon:** 031-744 23 34

**Hemsida:** [www.capio.se/narsjukvard/vastra-gotaland/hisingen-kvillebacken-varldcentral/](http://www.capio.se/narsjukvard/vastra-gotaland/hisingen-kvillebacken-varldcentral/)

### **Barn och ungdomspsykiatri (BUP)**

BUP-mottagningen Hisingen vänder sig till barn och ungdomar under 18 år med psykiska symtom och funktionsnedsättningar av svårare grad. Till exempel ångesttillstånd, depression, utagerande beteende, funktionshinder, koncentrationssvårigheter, uttalade sociala samspelssvårigheter, tvångssyndrom, självskadebeteende och ätstörningar. BUP gör också utredningar av vissa funktionsnedsättningar, exempelvis ADHD och autism.

### **BUP-mottagningen Hisingen**

**Adress:** Gamla Tuvevägen 15B

**Telefon:** 031-342 03 50 för administrativa frågor

**Jourtelefon:** 031-342 03 75 för akuta situationer eller rådfrågning

**Hållplats:** Swedenborgsplatsen

# Vårdcentraler

Det är i första hand vårdcentralen du ska vända dig till om du eller ditt barn behöver sjukvård. Många vårdcentraler har rådgivning per telefon.

## Närhälsan Biskopsgården

**Adress:** Höstvädsgatan 1

**Telefon:** 031-747 94 00

**Hållplats:** Höstvädsgatan eller Vårvädsgatorget

## Nötkärnan Friskvädsgatorget

**Adress:** Friskvädsgatorget 8

**Telefon:** 031-792 87 00

**Hållplats:** Friskvädsgatorget

## Närhälsan Torslanda

**Adress:** Nordhagsvägen 2A

**Telefon:** 031-747 86 80

**Hållplats:** Nordhagsvägen

## Capio Vårdcentral Amhult

**Adress:** Flygfältsgatan 23

**Telefon:** 031-352 30 00

**Hållplats:** Amhults resecentrum

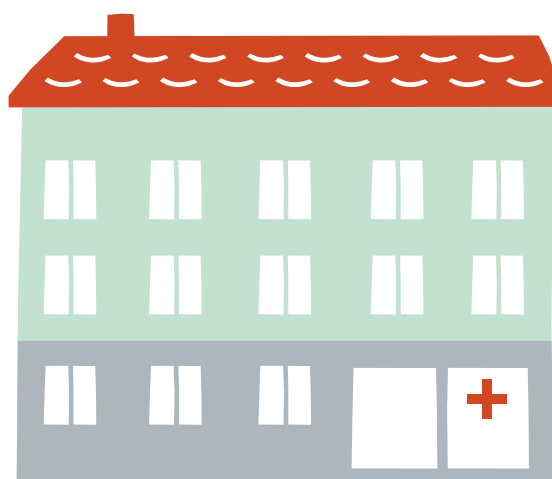
## 1177 Vårdguiden

Du kan också få råd om vård och bli lotsad till rätt vårdcentral genom 1177 Vårdguiden.

**Telefon:** 1177

**Webbplats:** 1177.se

**Vid akuta  
situationer  
ring 112**



### Jourcentral

När du behöver vård på kvällstid eller på helger.

#### Alléjouren

**Adress:** Södra Allégatan 6

**Telefon:** 031-725 00 54

**Hållplats:** Järntorget

#### Närhälsan Hisingen jourcentral

**Adress:** Virvelvindsgatan 8A

**Telefon:** 031-747 95 50

**Hållplats:** Vågmästareplatsen

### Folktandvården

Folktandvården behandlar dig och ditt barn. För barn och unga 0–24 år är behandlingen gratis. Barn och unga upp till 24 år får en kallelse till folktandvården, men hur ofta kallelsen kommer beror på varje persons behov av tandvård. Som vuxen erbjuds du frisktvård, det vill säga tandvård till fast pris. Folktandvården jobbar också förebyggande med exempelvis bra matvanor, tobak, droger och en hälsosam vikt, bland annat tillsammans med Familjecentralen och skolorna.

#### Folktandvården Biskopsgården

**Adress:** Vårväderstorget 6

**Telefon:** 010-441 83 00

**Hållplats:** Höstvädsgatan eller Vårväderstorget

**E-post:** ftv.biskopsgarden.goteborg@vgregion.se

#### Folktandvården Torslanda

**Adress:** Nordhagsvägen 2A (Postflyget 4, från april 2018)

**Telefon:** 010-441 89 10

**Hållplats:** Nordhagsvägen (Amhult resecentrum från april 2018)

**E-post:** ftv.torslanda.goteborg@vgregion.se

## Hälsa och friskvård

### Hälsodisken Hisingen

Hälsodisken arbetar med att låta människor ta ett större eget ansvar för sitt liv och sin hälsa. Här finns olika typer av gruppaktiviteter, till exempel mindfulness, yoga, stresshantering och sömnskola. Du kan också kontakta Hälsodisken för enskild vägledning om din hälsa. Aktiviteterna är gratis och ingen föranmälan krävs.

Läs mer om Hälsodisken på [www.narhalsan.se/halsodisken](http://www.narhalsan.se/halsodisken)

### Hälsodisken Lundbybadet

**Adress:** Lundbybadet, Lantmannagatan 5

**Hållplats:** Rambergsvallen

**Telefon:** 031-747 99 39

**Hälsodisken** Herkulesgatan

**Adress:** Herkulesgatan 5

**Hållplats:** Hjalmar Brantingsplatsen

**Telefon:** 031-747 99 39



# Hot och våld

Lever du med våld? Du som är utsatt för fysiskt eller psykiskt våld, eller själv använder dig av hot eller våld, kan få stöd och hjälp på olika sätt. Du som lever med våld kan alltid ringa individ-och familjeomsorgen om du vill ha råd och hjälp.

## Individ- och familjeomsorg, Västra Hisingen

**Adress:** Höstvädersgatan 1, våning 3

**Hållplats:** Höstvädersgatan eller Vårväderstorget

**Telefon:** 031-365 00 00 Göteborgs Stads kontaktcenter. Be om att få tala med Mottagningsgruppen Västra Hisingen.

## Socialjouren Göteborgs stad

Socialjouren för Göteborgs Stad ger dig akut hjälp på kvällar, nätter och helger. Det kan handla om våld, missbruk, boende eller om du misstänker att någon far illa.

**Adress:** Stora Badhusgatan 13

**Hållplats:** Lilla Bommen

**Telefon:** 031-365 93 80

## Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsätts för hot och våld. Du som är anhörig eller vän kan också ringa. Kvinnofridslinjen har öppet dygnet runt och du ringer gratis oavsett vart du bor i Sverige. Ditt samtal syns inte på telefonräkningen.

**Telefon:** 020-50 50 50

## Kriscentrum för kvinnor

Du som är kvinna och är utsatt för våld och hot från någon du har eller har haft en relation med kan kontakta Kriscentrum för kvinnor.

**Adress:** Carl Grimbersgatan 7

**Hållplats:** Brunnsgatan

**Telefon:** 031-367 93 80

### Kriscentrum för män

Har du utsatt någon du haft eller har en relation med för hot eller våld, eller själv har blivit utsatt, kan du kontakta Kriscentrum för män. Du kan också ringa om du har relationsproblem, svårigheter i ditt föräldraskap eller med din egen aggressivitet.

**Adress:** Kronhusgatan 2F

**Hållplats:** Lilla Bommen

**Telefon:** 031-367 93 90

På **[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)** finns mer information för dig som är utsatt för våld i nära relationer. Sök på "kriscentrum för kvinnor", "kriscentrum för män", "socialjour" och "socialkontor Västra Hisingen".





# Fler du kan vända dig till

## **BRIS – Barnens rätt i samhället**

**Föräldratelefon:** 077-150 50 50

**Stödtelefon för barn:** 116 16

**Webbplats:** [www.bris.se](http://www.bris.se)

## **Rädda barnen**

**Föräldratelefon:** 020-786 786

**Webbplats:** [www.raeddabarnen.se](http://www.raeddabarnen.se)

## **Svenska kyrkan**

Svenska kyrkan har flera aktiviteter riktat till dig som förälder, barn och familj. Det finns bland annat baby- och barnrytmik och öppna mötesplatsen Liten och stor.

**Webbplats:** [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)

## **Göteborgs moské**

**Adress:** Myntgatan 4

**Hållplats:** Madängsgatan eller Regnbågsgatan

**Telefon:** 031-22 29 33

**E-post:** [info@goteborgsmoske.se](mailto:info@goteborgsmoske.se)

## **Stadsmissionen**

Göteborgs Stadsmission har flera aktiviteter som riktar sig till dig som förälder, barn och familj.

Det finns bland annat Öppna förskolan för unga föräldrar, förlösningssförberedande kurser och en mötesplats för pappor och barn.

**Webbplats:** [www.stadsmissionen.org](http://www.stadsmissionen.org)

## **Mind**

Har du självmordstankar, känner dig nedstämd eller orkeslös? Mind arbetar med att förhindra självmord och erbjuder stöd, råd och hjälp för dig som mår dåligt. Även du som är anhörig och är orolig för en närstående kan kontakta Mind.

**Självmordslinjen:** 90101

**Föräldralinjen:** 020-85 20 00

**Hemsida:** [www.mind.se](http://www.mind.se)

Det finns också en chattfunktion på hemsidan.

## **Rädda barnen – Stöd för dig som är ung och lever under hedersrelaterat förtryck.**

Chatten Kärleken är fri är till för barn och unga som vill prata om hedersrelaterat förtryck och våld, rättigheter, kärlek, tvångsäktenskap eller könsstympning.

**Chatt/E-post:** [stodchatt@rb.se](mailto:stodchatt@rb.se)

**Webbplats:** [raddabarnen.se](http://raddabarnen.se)



Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal lines. Each line is preceded by a small blue dot, serving as a starting point for letter formation. The lines are evenly spaced and span the width of the page.

