



Familjeguiden i östra Göteborg

Tips på aktiviteter och stöd för
invånare i Bergsjön, Gamlestaden,
Kortedala, Kviberg och Utby

Hej!

Du som är en vuxen med ett barn i din närhet är mycket viktig. Du är den som roar och som tröstar barnet och som guidar det genom livet. Den här familjeguiden är till för att underlätta för dig som bor i östra Göteborg att hitta till roliga aktiviteter och service som finns i närheten där du bor.

Att ha barn är inte så lätt alla gånger. De dagarna då det inte känns så enkelt, då har du rätt till stöd från samhället. Använd den rätten – för barnets bästa. I den här guiden finns tips på vart du kan vända dig för att få stöd om du som vuxen, din familj eller ditt barn/ungdom skulle behöva det. Familjeguiden har samlat mycket av den service som finns men det finns mycket mer att välja på, både i ditt område och i övriga Göteborg.

Hoppas familjeguiden hjälper dig och din familj att hitta det ni söker och att ha roligt tillsammans!

Innehåll

Familjecentralen.....	4
Öppna förskolan.....	6
Förskola.....	8
Grundskola.....	8
Kulturskolan.....	10
Mötesplatser.....	11
Natur, lek och utflykt.....	14
Idrott, friskvård och föreningar.....	16
Råd och stöd.....	20
Hälso- och sjukvård.....	30
Viktiga telefonnummer.....	35

Familjecentralen

På familjecentralen i Bergsjön finns barnmorskemottagning, barnavårdscentral (BVC), öppen förskola och stöd för föräldrar.

Familjecentralen samarbetar även med andra verksamheter, till exempel bibliotek och tandvård. Verksamheterna erbjuder stöd till dig som har barn eller är blivande förälder. En familjecentral är också en mötesplats där du och din familj kan träffa andra barn och föräldrar. Verksamheten riktar sig till familjer med barn 0–6 år.

Genom att delta i familjecentralens föräldragrupper har du möjlighet att träffa andra föräldrar och lära dig mer om barn och föräldraskap.

Man pratar bland annat om:

- » att bli förälder
- » mat
- » sömn
- » att förebygga olycksfall
- » gränser
- » relationer.

Kontaktuppgifter

Familjecentralen Bergsjön

Adress: Rymdtorget 8

Barnmorskemottagning

Telefon: 031-747 80 80

Nötkärnan Bergsjön BVC

Telefon: 031-792 94 40

Öppen förskola

Telefon: 031-365 45 22

Föräldrastödjare

Telefon: 031-365 40 62

Hemsida: goteborg.se/familjecentralenbergsjon





Öppna förskolan

Öppna förskolan är en mötesplats för såväl liten som stor. Hit är barn 0–6 år välkomna tillsammans med förälder eller någon annan vuxen.

Det finns en öppen förskola på familjecentralen Bergsjön. Vi erbjuder aktiviteter där du tillsammans med ditt barn väcker barnets nyfikenhet och lust att lära. Här kan du träffa andra barn och vuxna för att leka, skapa, sjunga tillsammans eller bara vara. Vi erbjuder råd och stöd i ditt föräldraskap och samarbetar med BVC och föräldrastödjare, för att ge en bred service och ett lättillgängligt stöd.

Du som vuxen ansvarar för ditt barn och ni deltar i verksamheten tillsammans.

Öppna förskolan är gratis. Du kan komma när du vill under öppettiderna och du behöver inte anmäla dig i förväg. För öppettider se webben, vår facebook-sida eller ring oss.

Kontaktuppgifter

Öppna förskolan Bergsjön

Adress: Rymdtorget 8

Telefon: 031-365 45 22

Hemsida: goteborg.se/oppnaforskolanbergsjon



Öppna förskolor med särskild inriktning

Regnbågsfamiljer

På några av stadens öppna förskolor finns riktade tider för regnbågsfamiljer. Regnbågsfamiljer är familjer där någon av familjens medlemmar är hbtqi-person.

Hemsida:

goteborg.se/oppnaforskolandraken och
goteborg.se/familjecentralensannegarden



Unga föräldrar

Göteborgs Stadsmission välkomnar dig som är under 23 år och väntar barn eller redan har barn. Här erbjuds du en mötesplats där du och ditt barn kan träffa andra unga föräldrar och deras barn.

Telefon: 031-755 36 55,
0722-23 67 26

Adress: Drottninggatan 33

Hemsida: stadsmissionen.org



Barn med funktionsvariation

Bräcke Diakonis öppna förskola Tilliten finns på flera platser i staden. Barngruppen som träffas är liten, lokaler och leksaker är anpassade och verksamheten har höga hygienkrav. Personalen som arbetar på Tilliten har olika kompetenser och erfarenheter av bland annat habilitering och stöd-samtal. Ofta finns det personal på plats som kan tecken och annan alternativ kommunikation.

Hemsida: brackediakoni.se/tilliten



Aktiviteter för barn i svenska kyrkan

Alla är välkomna till kyrkans aktiviteter för barn och familjer. Se på församlingarnas hemsidor vad som är på gång, vilka tider och adresser.

Kortedala: svenskakyrkan.se/kortedala/barn



Bergsjön: svenskakyrkan.se/bergsjon/barn



**Utby, Kviberg och
Gamlesten:**

svenskakyrkan.se/nylose/for-barn-och-unga



Förskola

Alla barn har rätt att gå i förskola. Förskolan riktar sig till barn från ett år och tills de börjar i förskoleklass.

Förskolan lägger grunden för barnets lärande och hjälper ditt barn att få en god start i livet. Här jobbar man med bland annat språk, matematik och skapande. För att få mer information om förskolan och hur man ansöker kan du ta kontakt med förskoleservice. De ger också information om "nattomsorg" för dig som behöver barnomsorg på obekvämt arbetstid och om familjedaghem, som är ett alternativ till förskolan.

Kontakta förskoleservice

Har du frågor som rör förskola, pedagogisk omsorg och stöd inom förskolan, kontakta förskoleservice som kan ge dig information om förskoleplats, blanketter och e-tjänster.

Telefon: 031-365 09 60

E-post: forskoleservice@forskola.goteborg.se

Hemsida: goteborg.se/forskola

Grundskola

I skolan ska ditt barn få möjlighet att utvecklas och lära sig nya saker på ett sätt som känns bra. Skolans personal samarbetar med dig som är vuxen för att ni tillsammans ska hjälpa ditt barn att utvecklas och nå målen i skolan.

I skolan finns förskoleklass (årskurs 0) och grundskolan årskurs 1–9. Före och efter skoltid finns fritidshem för barn mellan 6 och 12 år.

Stöd inom skolan

På varje skola finns elevhälsan som arbetar med att stödja alla elever så att de når utbildningens mål. Elevhälsan

på skolan erbjuder stöd för fysisk och psykisk hälsa samt extra pedagogiskt stöd. I teamet ingår skolsköterska, kurator, specialpedagog, rektor, skolpsykolog och skolläkare. Elevhälsan finns till för eleverna, men du som vårdnadshavare har möjlighet att vända dig dit för råd och stöd om ditt barn.

Grundsärskola

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

Val av skola

Som vårdnadshavare har du rätt att önska vilken skola ditt barn ska gå i, men du är inte garanterad plats på den skola du helst vill ha. Det beror på hur många som söker till just den skolan. Antalet barn som ska börja varierar från år till år, vilket också påverkar antagningen till de olika skolorna. Om det är fler sökande än vad det finns platser så har Göteborgs Stad en ordning för vilka som först ska få plats. Barn med syskon på samma förskola och barn som bor nära har till exempel förtur. Barnen fortsätter till årskurs 1 på samma skola som de har gått i förskoleklass.

Läxhjälp

Skolorna ger ofta läxhjälp till sina elever. Det finns också flera organisationer som ger läxhjälp, både till barn och vuxna, till exempel på biblioteken. Gå till **kalendarium.goteborg.se** och sök ”läxhjälp” för aktuella tider.

Kontakta grundskoleförvaltningen

Här får du även information och blanketter för att söka plats på fritidshem.

Telefon: 031-365 09 60

Telefontid: Mån–fre klockan 8–16.30

E-post: grundskola
@grundskola.goteborg.se

Hemsida: goteborg.se/grundskola



Kulturskolan

Kulturskolan är till för dig som är mellan 6 och 19 år och erbjuder många olika ämnen och kurser. Hit kan du komma för att sjunga, dansa, arbeta med film, bild, keramik, cirkus, spela teater eller spela ett instrument och mycket annat.

Undervisningen sker efter skoltid och du behöver göra en ansökan för att delta i kurser. På vissa ställen finns även öppen verksamhet som inte kräver anmälan.

För dig med funktionsnedsättning

Du är välkommen att söka alla kurser som är för din ålder. Vi anpassar utifrån dina förutsättningar så långt

som möjligt. Det finns även riktade och anpassade kurser. Önskar du hjälp med att hitta den verksamhet som kan passa just dig bäst kan du och din familj kontakta en av kulturskolans lotsar som gärna hjälper dig.

På goteborg.se/kulturskolan finns mer information om kulturskolan, som vilka kurser som finns i ert område, vad det kostar, lån av instrument och hur du ansöker.



Mötesplatser

Bibliotek

På biblioteken kan du och ditt barn bland annat

- » låna böcker, ljudböcker och filmer på olika språk
- » vara med på en sagostund eller teater för barn
- » låna TV-spel och brädspel
- » läsa tidningar
- » boka en dator eller använda en som är ledig.

Det finns gratis trådlöst nätverk i hela huset så du kan också koppla upp dig med egen dator.

Information om öppettider och program hittar du på **goteborg.se/bibliotek**. Ladda ner appen "Biblioteket" för att boka böcker eller se vad som är på gång på stadens bibliotek.

Bergsjöns bibliotek

Adress: Rymdtorget 8

Kortedala bibliotek

Adress: Kortedala Torg 9

Världslitteraturhuset

Adress: Gamlestads Torg 11

Medborgarkontor

Här kan du få svar på dina frågor om stadens verksamheter, till exempel skola, äldreomsorg eller stadsutveckling. Vi lyssnar gärna på dina idéer och synpunkter och för dem vidare till tjänstepersoner och politiker i stadsområdet. Vi kan också stötta med att förklara innehållet i brev och i myndighetsbeslut eller visa hur du fyller i ansökningar och blanketter.

Telefon: 031-365 41 00

Adress: Rymdtorget 8,
samma hus som biblioteket

E-post: medborgarkontoret.bergsjon@kom.goteborg.se

Hemsida: goteborg.se/medborgarkontoretbergsjon

Extra aktiviteter på skolloven

Under skolloven finns alltid extra mycket att göra för barn och unga i Göteborg, både på dagarna och på kvällarna. Gå in på **kalendarium.goteborg.se** för att se vad som är på gång i ert område och i hela Göteborg, och sök exempelvis på "jullo" eller "sommarlov".

Aktiviteter och mötesplatser för unga

Mötesplatserna är främst till för unga mellan 10–20 år. Många av mötesplatserna har speciella öppettider för olika åldersgrupper. Nästan allt är gratis att vara med på. På mötesplatsen är du själv med och bestämmer vad du vill göra på din fritid. Kanske vill du starta ett band, gå på filmkväll, måla eller bara sitta och prata.

Se öppettider och vad som är på gång på mötesplatsernas Facebooksidor.

Unga påverkar

Östra Göteborgs ungdomsråd (ÖGU) är en direkt länk mellan stadsområdets ungdomar och de politiker som styr här. De som är med i ungdomsrådet är mellan 13–23 år.

Vill du veta mer? Mejla **ungdomsråd@socialnordost.goteborg.se** eller prata med personalen på någon av våra fritidsgårdar. Det finns också möjlighet för unga att söka pengar för att utföra idéer! Läs mer på **goteborg.se/ogu**.

Aktiviteter för alla åldrar och intressen

Göteborgs Stad ordnar tillsammans med många av stadens alla föreningar massor av olika aktiviteter som nästan alltid är gratis att vara med på. Det är allt från föreläsningar, bingo och hantverk till idrott och kultur. Gå in på **kalendarium.goteborg.se** och sök utifrån dina intressen!

Bagarn's mötesplats

För ungdomar 10–20 år. I källaren finns en fullt utrustad replokal samt en studio. Det finns också ett litet café.

Adress: Brahegatan 11

Telefon: 031-365 41 05

 **Bagarns mötesplats**

Bergsjögårdens mötesplats

Har helgöppet, för barn och ungdomar i åldrarna 9 till 18 år. Här kan man till exempel spela spel, biljard, basket, träffa kompisar och umgås. Alla kan komma och gå som de vill under öppettiderna. Vårdnadshavare är också välkomna att besöka Bergsjögården.

Adress: Universumsgatan 1

Telefon: 031-365 46 57

 Bergsjögården Östra Göteborg

Kortedala mötesplats

Kortedalas mötesplats vänder sig till dig som går i årskurs 4 och uppåt.

Adress: Tideräkningsgatan 3

Telefon: 031-365 35 61

 Fritid Kortedala/Gamlestaden

Ungdomssatsningen Radar 72

Här finns kafé, dansstudio, replokal, biljardbord, mysrum och mycket mer. Verksamheten styrs av ungdomarna själva. För dig i åldern 16 till 20 år.

Adress: Tideräkningsgatan 3

Telefon: 031-365 35 32

 Radar72



Natur, lek och utflykt

I nordöstra Göteborg är det nära till natur och bad. Här finns skogar och fina promenadvägar, grillplatser och öppna ytor för lek och picknick.

Här, och på andra platser i Göteborg, finns många olika lekplatser och utflyktsmål som sköts av Göteborgs Stad. Några av dem är tillgänglighetsanpassade.

På några av de större lekplatserna i Göteborg, som Hammarkullens parklek, finns personal som håller i aktiviteter för barnen. Det är också möjligt att låna leksaker, gå inomhus för att värma sig, läsa böcker, gå på toaletten och värma barnmat.

Du hittar alla stadens lekplatser på **goteborg.se/lekplatser**.

Där finns mer information om lekplatserna, hur du hittar dit och tillgänglighet på respektive plats. Du kan också ladda ner appen "Lekplatsen Göteborg".





Månadsparken

Lekplats som ligger i en fin liten park. Här finns en vattenlek som är igång varje dag klockan 9–20, från början av juni till slutet av augusti. Vattnet är av färskvattenkvalitet och inte klorerat.

Här finns också olika lekredskap, boulebana, grillplats, fotbollsplaner och fruktträd.

Närmaste hållplats: Runstavsgatan

Galaxen

Stadslantgård med djur, café och aktiviteter. För aktuella öppettider och program, se foreningengalaxen.se eller ring.

Adress: Galaxgatan 7

Telefon: 076-147 31 01

Närmaste hållplats:

Galileis gata eller Orion

Bergsjöbadet

Bergsjön är en fin badsjö med både sandstrand, brygga och klippor. Här finns också lekplats och grillplats.

Närmaste hållplats: Atmosfärsgatan

**Ladda ner
Göteborgs Stads app
”Badplatsen Göteborg”
för fler tips om
badplatser!**

Idrott, friskvård och föreningar

Näridrottsplatser

Näridrottsplatser är platser för spontan lek, idrott och gemenskap för dig som bor i närområdet. De är till för barn, ungdomar och vuxna. Du behöver inte boka tid, det kostar ingenting och anläggningarna är alltid öppna.

Det finns 11 näridrottsplatser i staden, där det kan finnas bland annat fotbollsplan, basketplan, löparbana, längdhoppsgrop och klätterställning.

Se goteborg.se och sök "näridrottsplats".

Teleskopgatans näridrottsplats

Här finns bland annat en lång rutschbana, klätternät, hängmattor, små stugor, sandlåda, boulebana, tennisplan och "Kulan" – en yta med olika redskap för motion.

Närmaste hållplats: Teleskopgatan



Simhallar

I Göteborg finns många bad- och simhallar att välja på – både kommunala och fristående. På flera av stadens simhallar finns det simundervisning för både barn och vuxna. De kommunala simhallar som ligger närmast för dig som bor i östra Göteborg är Angered arena, Hammarbadet och Valhallabadet. Glöm inte att ta med ett hänglås, eller köp ett i kassan.

För att hitta alla simhallar och för aktuella öppettider, se simhallarnas webbsidor eller appen "Badplatsen Göteborg".

Valhallabadet

Adress: Valhallagatan 3

Hemsida: goteborg.se/valhallabadet

Angered arena

För dig som vill motionssimma, bada och hoppa från avsatserna eller bara ta det lugnt i bubbelpoolen. Här finns också hopptorn och en trampolin. Efteråt kan du koppla av i bastun. I relaxavdelningen hittar du olika typer av bastur, en bubbelpool och en kallvattenpool. I huset finns också gym, gruppträning, ishall, aktivitetstorg, sporthall och friidrottshall.

Adress: Högaflsgatan 15

Telefon: 031-368 22 90

Hemsida: goteborg.se/angeredarena

Hammarbadet

Hammarbadet är en liten nyrenoverad simhall som används framförallt för simundervisning men den är också öppen för allmänheten vissa tider. Här finns också ett ljust och rymligt gym.

Adress: Hammarkulletorget 63

Telefon: 031-368 22 40

Hemsida: goteborg.se/hammarbadet

Kristinedals träningscenter

Drivs av SKF:s personalstiftelse, men är öppet för allmänheten.

Adress: Byfogdegatan 4

Hemsida: kristinedal.nu



Ishallar

I staden finns många ishallar där du kan åka skridskor. I flera av ishallarna kan du hyra skridskor och hjälm. För dig som är nybörjare finns det olika typer av hjälp så att du kan lära dig att åka. Under vissa tider är det öppet för alla. Resten av tiden används den av föreningar och andra grupper som tränar där. Privatpersoner, föreningar och företag kan även hyra tid i en ishall.

Hitta alla ishallar, öppettider med mera på **goteborg.se** sök på "ishall".

Isdala i Kortedala

Adress: Tideräkningsgatan 4

Telefon: 031-368 20 30

Angered Arena

Från ishallens läktare kan du titta på en träning, hockeymatch eller en konståkningstävling.

Adress: Högaflsgatan 15

Telefon: 031-368 22 90

Hemsida: goteborg.se/angeredarena

Hyr en sporthall eller festlokal

Göteborgs Stad har närmare 50 sporthallar som varje dag används till olika typer av sporter, möten eller fester. Det finns även andra mötes- och festlokaler som föreningar och privatpersoner kan hyra för olika aktiviteter.

Vill du ha mer information om sporthallar eller andra lokaler och hitta lediga tider? Gå in på **goteborg.se** och sök på "idrottsanläggningar" eller "mötes- och festlokaler".

Föreningar

I nordöstra Göteborg finns många föreningar med aktiviteter för olika intressen, till exempel idrott, motion, kultur, musik och läxhjälp. På skolloven ordnar många föreningar extra aktiviteter för barn och unga.

Vill du veta mer om vilka föreningar det finns, funderar du på att starta en förening eller söka föreningsbidrag? Gå in på **goteborg.se** och sök "föreningsstöd Nordost" eller hör av dig direkt till socialförvaltningens föreningssamordnare.

Telefon: 031-365 41 20, 031-365 31 03

E-post: foreningsstod@socialnordost.goteborg.se

Hälsoteket

Hälsoteket arbetar för en bättre hälsa hos barn, ungdomar och vuxna. Här kan du boka hälsosamtal om du vill prata om hur du eller din familj kan förbättra hälsan. Hälsoteket håller enkel träning för alla på olika platser i området, samt föreläsningar och kurser om hälsa.

Alla Hälsotekets aktiviteter är gratis. På hemsidan och på Facebook kan du läsa mer och se du vad som är på gång.

Hemsida: goteborg.se/halsoteketostragoteborg



Hälsoteket östra Göteborg



Råd och stöd

Här hittar du information om verksamheter som erbjuder stöd till familjer, föräldrar och barn. Alla familjer är olika och därför finns det olika sorters stöd att få. Om du tycker att det är svårt att veta vart du ska vända dig kan du ta kontakt med någon av verksamheterna nedan, så får du hjälp att komma rätt.

Stöd till föräldrar

Att vara förälder är ett viktigt och ibland tufft uppdrag. Vardagen kan vara full av glädjeämnen, men också utmaningar. Vill du utvecklas i din föräldraroll? Känns det ibland svårt att vara förälder? Eller behöver ditt barn stöd? Här är verksamheter dit du kan vända dig för information, rådgivning och stödsamtal när det gäller såväl små som stora bekymmer.

Resursenhetens Familjelinje

Bor du i östra Göteborg och behöver diskutera något som rör din familjesituation? Har du frågor som rör ditt föräldraskap eller ditt barn eller ungdom 0-18 år? Vi erbjuder telefonrådgivning, enskilda samtal och olika föräldragrupper. Om vi inte svarar, lämna ett meddelande så ringer vi upp dig.

Telefon: 073-651 35 58

E-post: familjelinjen
@socialnordost.goteborg.se

Hemsida: goteborg.se/
foraldrastodostragoteborg

1177 vårdguiden

På 1177 finns mycket att hämta för dig som är, eller snart ska bli, förälder. Under rubriken *Barn och gravid* kan du läsa allt om graviditet, förlossning och

föräldraskap. Du kan också hitta fakta och råd om barns hälsa, utveckling, rättigheter, sjukdomar och vård.

Skanna QR-koden och läs mer!



Psykologenhet för mödra- och barnhälsovård

Vi finns till för dig som upplever att du behöver ytterligare stöd och råd i ditt föräldraskap utöver det stöd du får på barnmorskemottagningen, barnvårdscentralen och familjecentralen. Du kan vända dig till oss med frågor som rör mående kopplat till graviditet, förlossning och föräldrablivande, till exempel:

- » oro inför att bli förälder
- » hur du mår i samband med att bli förälder
- » när du har bekymmer i ditt föräldraskap
- » ditt barns beteende och utveckling
- » händelser i familjen som påverkar dig och ditt barn.

Skanna QR-koden
och läs mer om
stöd för föräldrar
i östra Göteborg.



Vi möter blivande föräldrar, barn 0–5 år och deras föräldrar individuellt och i grupp. Vi genomför bedömning av barns utveckling på uppdrag av barnhälsovården. Du får i första hand kontakt med någon av psykologerna genom barnvårdscentralen eller barnmorskemottagningen. Det går även att ringa oss direkt. Besöken är kostnadsfria.

Telefon: 073-097 16 56

Adress: Rullagergatan 6A, plan 4 och på Familjecentralen, Rymdtorget 8



Föräldratelefon för dig med tonårsbarn

Som förälder eller nära vuxen till en tonåring eller ung vuxen kan det vara bra att prata med någon professionell om sina tankar och sin oro. Ungdomsenhetens föräldratelefon är till för dig som behöver stöd. Det finns inga frågor som är för stora eller för små. Enheten arbetar under sekretess och hjälpen är kostnadsfri. Du kan vara anonym om du vill. Lämna ett meddelande om vad du är orolig för, så blir du uppringd senast nästa vardag.

Telefon: 031-367 96 14

Stella

Här kan du få stöd när ditt barn är placerat utanför det egna hemmet. Stella arbetar på uppdrag av dig som förälder med saker som rör placeringen av ditt barn. Vi kan till exempel vara med som ett stöd i mötet med socialtjänsten eller hjälpa dig att gå igenom utredningar och dokumentation som ligger till grund för placeringen av ditt barn. Du kan också prata om hur du mår och vad du känner. Om ingen svarar kan du lämna ett meddelande så blir du uppringd.

Telefon: 031-366 21 38, 031-366 30 72

E-post: stella@goteborg.se

Rädda Barnen

Tips och inspiration
för dig som förälder.



Skanna QR-koden och läs mer!

Familjerådgivning

Familjerådgivningen erbjuder samtal till par och familjer som behöver hjälp att hantera problem i sin relation. Familjerådgivning är frivillig och det är ni själva som bestämmer om ni vill söka rådgivning. Familjerådgivarna har tystnadsplikt och skriver inga journaler. Ni kan vara helt anonyma om ni vill det.

Adress: Kronhusgatan 2F

Telefon: 031-367 93 63

Hemsida: goteborg.se/
familjeradgivningen

Familjerätt

Ni som har fått barn och inte är gifta måste fastställa föräldraskap. Det gör ni på familjerättsbyrån. Familjerättsbyrån hjälper också vårdnadshavare som vill skiljas att komma överens och skriva avtal om till exempel vårdnad, boende och umgänge.

Adress: Olof Palmes Plats 1

Telefon: 031-367 92 00

Hemsida: goteborg.se/familjerattsbyran

Barnahus

På Barnahus samarbetar socialsekreterare, polis, åklagare, barnläkare och barn- och ungdomspsykolog som stöd, när det finns misstanke om att barn utsatts för våld och övergrepp.

Adress: Gårdavägen 1

Telefon: 031-367 93 95

E-post: barnahus
@socialcentrum.goteborg.se

Familjestödsenheten

Familjestödsenheten vänder sig till familjer med barn, tonåringar och unga vuxna som har svårigheter med koncentration, uppmärksamhet, impulsivitet, inlärning, tvång eller beteende.

Vi erbjuder till exempel telefonrådgivning, stödsamtal, föreläsningar och föräldrautbildningar.

Adress: Järnbrotts Prästväg 2 våning 4, ingång Teknikhuset, Västra Frölunda
Telefon: 070 -822 50 96, 073-076 89 11

För dig som är anhörig till någon som behöver stöd

Lots för barn med funktionsnedsättning

Är du anhörig till ett barn med funktionsnedsättning? Då kan du få information om alla insatser som finns.

Adress: Ekelundsgatan 1
Telefon: 031-367 98 08
E-post: lotsforbarnochvuxna@funktionsstod.goteborg.se

Anhörigstöd

Anhörigstöd erbjuds i form av stödsamtal, gruppträffar, café, föreläsningar, utbildningar och andra aktiviteter. Vi vänder oss till dig som har en anhörig som på grund av sjukdom, missbruk, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning behöver ditt stöd. Om du är i behov av eget stöd kan vända dig till anhörigkonsulenter.

Telefon: 031-365 33 56, 031-365 36 71
E-post: anhorigstod.under65@funktionsstod.goteborg.se

Föräldraskap i vardagen



Västra Götalandsregionen har samlat tips och råd från aktuell forskning som kan hjälpa till att stärka dig i ditt föräldraskap. På deras hemsida kan du bland annat få tips på hur bra kommunikation kan se ut, hur du kan ge ditt barn uppmaningar utan att tjata och olika sätt att stötta ditt barn i skolan.

Skanna QR-koden och läs mer!

Stöd för barn och unga Fältgruppen

Fältgruppen finns där ungdomarna befinner sig för att samtala med dem, ge råd och stöd och skapa en trygg miljö. Fältsekreterarna besöker skolor, fritidsgårdar, gator och torg. Vi är ute på eftermiddagar, kvällar och helger.

Är du orolig för någon ung kan du kontakta oss. Vi arbetar också med att möta föräldrar och samarbetar med socialtjänst och polis.

Adress: Kortedala Torg 1
Telefon: 0722-55 83 77
E-post: faltgruppen.ogbg@socialnordost.goteborg.se

UngÖst

Känner du dig orolig för att din ungdom hamnat i ett sammanhang med droger eller kriminalitet? Har hen hoppat av skolan eller har någon annan problematik som försvårar vardagen? Då kan du vända dig till UngÖst som är en verksamhet för unga i åldern 10 till 25 år. Vi samarbetar med olika verksamheter för att tillsammans med ungdomen hitta rätt stöd som kan hålla på sikt. För en del av våra insatser behöver du ansöka om biståndet via socialtjänsten. Har du inte en kontakt där, så kan vi hjälpa till med att ansöka om det.

Telefon: 031-365 44 32, 031-365 43 44

E-post: ung.ost@socialnordost.
goteborg.se

Ungas psykiska hälsa

Barn och unga 6–17 år med lindrig till måttlig psykisk ohälsa kan söka hjälp på vårdcentraler med tilläggsuppdrag. Det kan till exempel vara sömnproblem, oro, ångest, nedstämdhet eller stressrelaterade besvär. På en vårdcentral med tilläggsuppdrag finns ett team som erbjuder rådgivning, bedömning och behandling samt föräldrastöd och familjesamtal. Vårdcentralen kan även hjälpa till med vidareremittering. I nordöstra Göteborg har Omtanken Kviberg tilläggsuppdrag, men du kan söka till alla mottagningar i staden eller regionen.

Omtanken Kviberg

Adress: Anna Branzells gata 30

Telefon: 031-380 48 44



Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP)

BUP-mottagningen Gamlestaden vänder sig till barn och unga under 18 år med psykiska symtom som exempelvis ångest, depression, utagerande beteende, sociala svårigheter, tvångsmässiga beteenden och ätstörningar. BUP utför också utredning av vissa funktionsvariationer, som ADHD och autism. För att få stöd från BUP behöver ni en remiss från antingen sjukvården, skolsköterskan eller ungdomsmottagning. Du kan även skriva en egenremiss på speciell blankett som blir skickad till dig efter att du varit i kontakt med BUP:s rådgivning.

Adress: Gamlestadsvägen 2–4 Hus B2

Telefon: 031-342 02 01

Växeln: 031-342 10 00

BUP Akuten

Vid akuta psykiatriska tillstånd hos barn vänd er till BUP Akuten på Sahlgrenska, Östra sjukhuset.

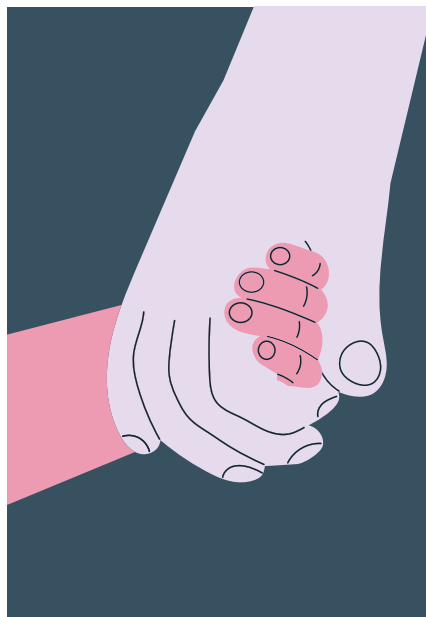
Adress: Vitaminvägen 17

Telefon: 031-343 55 44

Sök hjälp på vårdcentraler

Du hittar alla vårdcentraler med tilläggsuppdrag på 1177.

Skanna QR-koden och läs mer!



Mini-Maria

Mini-Maria är Göteborgs mottagning för ungdomar med alkohol- och drogrelaterade frågor och vänder sig till ungdomar och unga vuxna upp till 21 år samt deras anhöriga. På Mini-Maria kan du som förälder eller anhörig få råd och stöd. Du kan komma till Mini-Maria själv eller tillsammans med ditt barn. Verksamheten riktar sig också direkt till ungdomar som upplever bekymmer kopplade till alkohol och droger. På Mini-Maria arbetar socionomer, sjuksköterskor, psykologer och läkare. Alla besök på Mini-Maria är gratis. Mini-Maria Göteborg är ett samarbete mellan Göteborgs Stad och Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Adress: Gamlestadsvägen 4

Telefon: 031-367 92 90

Hemsida: minimaria.se

Ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningen i Gamlestaden finns till för ungdomar mellan 13 och 24 år. Här kan ungdomar prata om allt från kärlek och svåra händelser till sex och funderingar kring livet och göra graviditetstest och mycket mer. Din ungdom kan få medicinsk och psykologisk behandling samt stöd och information. På mottagningen arbetar barnmorska, sjuksköterska, kurator, psykolog och allmän specialistläkare. Ungdomsmottagningen är HBTQ-diplomerad.

Adress: Gamlestadsvägen 4, Hus B2

Telefon: 010-435 81 60

Hemsida: goteborg.se/um

Andra du kan vända dig till

BRIS – Barnens rätt i samhället

Vuxentelefon om barn: 077-150 50 50

Stödtelefon för barn: 116 111,
vardagar klockan 9–12

Hemsida: bris.se

Mind

Här kan du få hjälp om du eller någon du känner tänker på självmord. Vi finns här för att lyssna på dig och prata med dig där du befinner dig i livet. Vi vill ge dig stöd, hopp och motivation till att vilja leva och/eller söka hjälp.

Telefon: 90 101

Hemsida/chatt: mind.se

Maskrosbarn

Maskrosbarn finns till för unga som har en förälder som dricker för mycket, tar droger, mår psykiskt dåligt eller utsätter ungdomen för psykiskt eller fysiskt våld. Vi vänder oss till ungdomar 13–19 år.

Adress: Djurgårdsgatan 38

Telefon: 073-559 15 32

E-post: goteborg@maskrosbarn.org

Hemsida: maskrosbarn.org

Bojen

Bojen vänder sig till barn och ungdomar som har upplevt våld i hemmet, och till deras förälder som också blivit utsatt för våld.

Adress: Första Långgatan 22

Telefon: 031-15 01 30

E-post: bojen@bojengoteborg.se

Bona Via

Till Bona Via kan barn och unga som har någon vuxen i familjen som dricker för mycket alkohol eller använder andra droger komma. Här finns både barngrupper, ungdomsgrupper och föräldragrupper.

Adress: Södra Allégatan 13

Telefon: 031-13 77 02

E-post: info@bonavia.se

Hemsida: bonavia.se



Gyllingen

Gyllingen, en del av Stiftelsen Gyllenkroken, ger stöd till barn och ungdomar som har någon i sin familj med psykisk ohälsa eller sjukdom. Småbarnsgrupp för föräldrar och barn. Grupper för barn, ungdomar och unga vuxna, föräldrastöd samt individuella samtal.

Telefon: 031-80 89 92

Adress: Garverigatan 2

Hemsida: gyllenkroken.se/gyllingen

Randiga Huset

Randiga huset ger stöd till barn och familjer som har eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall.

Adress: Sankt Pauligatan 33A

Telefon: 0774-40 00 05

E-post: info@randigahuset.se

Hemsida: randigahuset.se

Solrosen – Göteborgs

Räddningsmission

På Solrosen får barn, unga och vuxna sätta ord på vad de tänker och känner om att en familjemedlem är frihetsberövad (fängelse, frivård, häkte).

Adress: Andra Långgatan 19

Telefon: 031-712 13 10

E-post: solrosen@raddningsmissionen.se

Hemsida: raddningsmissionen.se/solrosen

Socialkontor

På socialkontoret i din stadsdel kan du få råd och stöd för att kunna leva ett tryggt och självständigt liv. Vi ger stöd och skydd när det behövs. Som förälder kan du göra en ansökan om föräldrastöd, rådgivning och stöd för ditt barn. Socialtjänsten har också till uppgift att skydda och stödja barn och unga som riskerar att fara illa och utreder anmälningar från andra myndigheter och från enskilda personer.

För att få hjälp: ring kontaktcenter och beskriv vad du behöver hjälp med, så blir du hänvisad till rätt enhet.

Telefon: 031-365 00 00

Socialkontoret Rymdtorget

Adress: Tellusgatan 2

Socialkontoret Kortedala Torg

Adress: Förstamajgatan 2A

Akut hjälp

Behöver du hjälp på kvällen, nätter och helger – kontakta socialjouren.

Telefon: 031-365 87 00

Adress: Stora badhusgatan 14

Vid akuta situationer eller fara för liv: Ring polisen 112.

Vid händelse som bör polisanmälas men som inte är akut, vänd dig till polisens kontakt-nummer 114 14.

Stöd för dig över 18 år

Vid våld i nära relationer

” *Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill.* – Per Isdal, ur Meningen med våld, 2001

Är du eller ditt barn utsatt för våld, eller har du själv utövat våld eller hot? Du kan få stöd och hjälp på olika sätt. Du som lever med våld på något sätt ska i första hand kontakta socialkontoret i din stadsdel om du vill ha råd och hjälp. Du kan också kontakta socialjouren om du är i behov av akut hjälp när socialkontoret är stängt. Se kontaktuppgifter nedan samt mer information på goteborg.se/valdochhot.

Nedan finner du även andra organisationer som du kan kontakta för att få stöd och någon att prata med.

Socialkontoret i din stadsdel

Telefon: 031-365 00 00

Socialjouren

Telefon: 031-365 87 00
(utanför kontorstid)

Kriscentrum för kvinnor

Telefon: 031-367 93 80

Kriscentrum för män

Telefon: 031-367 93 90

Kvinnofridslinjen

Telefon: 020-50 50 50 (syns inte på telefonräkningen, flera språk)

Lex Femme

Telefon: 020-22 00 55 (43 språk)

Resursteam heder

Lever du eller någon i din närhet med hedersrelaterat våld och förtryck? Du kan kontakta Resursteam heder för att få råd och stöd. Du behöver inte berätta vem du är. Teamet kan också möta upp dig på lämplig plats.

Telefon: 073-961 62 78

Beroende och missbruk

Om du eller annan vuxen i familjen har problem med missbruk finns det hjälp och stöd att få. Det kan handla om alkohol, droger eller spel om pengar, men också om andra typer av missbruk. Inom Göteborgs Stad finns flera verksamheter att kontakta om du har frågor eller behöver rådgivning och stöd. Se kontaktuppgifter nedan samt mer information på goteborg.se.

Behandlingsgruppen

Nordost för drogproblem

Telefon: 031-367 92 80

Respons alkoholrådgivning

Telefon: 031-367 92 47

Spelberoendeteamet

Telefon: 031-367 92 60



Hälso- och sjukvård

Barnmorskemottagningen

På barnmorskemottagningen erbjuds du vård under och efter graviditet, samt stöd inför att bli förälder. Du kan också få råd om vilket preventivmedel som passar just dig samt testa dig för köns-sjukdomar. På barnmorskemottagningen tar du även det viktiga cellprovet.

Närhälsan Bergsjön

barnmorskemottagning

Adress: Rymdtorget 8

Telefon: 031-747 80 80

Närhälsan Gamlestadstorget

barnmorskemottagning

Adress: Gamlestadsvägen 4

Telefon: 031-747 80 70



**Vårdcentral (VC) och
Barnvårdscentral (BVC)**

Här hittar du kontaktuppgifter till vårdcentraler i ditt område. Hit vänder du dig om du eller ditt barn behöver sjukvård. Vårdcentralerna har också barnvårdscentraler (BVC). BVC stödjer dig som förälder för att ditt barn ska få en god utveckling när det gäller hälsa och trygghet. Här möter du erfarna sjuksköterskor och läkare som har specialkompetens inom barnhälsa för åldrarna 0–6 år.

**Distriktsläkarna Kviberg
Vårdcentral och BVC**

Adress: Rustmästaregatan 3–5

Telefon: VC 031-36 36 380

Telefon: BVC 031-36 36 385

Familjehälsan Vårdcentral och BVC

Adress: Rullagergatan 4

Telefon: 031-300 00 60

Medical Vårdcentral och BVC

Adress: Ljusårvägen 100

Telefon: 031-222 300

**Nya vårdcentralen
Kortedala torg BVC**

Adress: Tusenårsgatan 3

Telefon: 031-383 75 00

**Närhälsan Gamlestadstorget
Vårdcentral och BVC**

Adress: Gamlestadsvägen 4

Telefon: 031-345 07 00

Nötkärnan Bergsjön**Vårdcentral och BVC**

Adress VC: Rymdtorget 8D

Telefon: 031-792 94 00

Adress BVC: Rymdtorget 8

Telefon: 031-792 94 40

Nötkärnan Kortedala**Vårdcentral och BVC**

Adress: Årstidsgatan 42–48

Telefon: 031-750 31 00

Omtanken Kviberg**Vårdcentral och BVC**

Adress: Anna Branzells gata 30

Telefon VC: 031-352 06 65

Telefon BVC: 031-352 06 61

Angereds Närsjukhus

Angereds Närsjukhus är ett specialist-sjukhus som har flera olika mottagningar i Angered och Gamlestaden. Nedan finner du några mottagningar som kan vara bra att känna till för dig och din familj. Vill du veta mer om vilka mottagningar som finns kan du besöka webbsidan angeredsnarsjukhus.se.

Specialistcentrum Barn och Unga

Specialistcentrum Barn och Unga vänder sig till åldrarna 0–18 år. Båda mottagningarna behandlar barn och ungdomar med exempelvis astma, allergi, fetma, diabetes och neuropsykiatriska symtom. Även barn och unga med undervikt och små barn med ätproblem behandlas här. Mottagningarna gör barnmedicinska bedömningar och behandlar kroniska sjukdomstillstånd. Mottagningarna arbetar även med fördjupade barnpsykiatriska bedömningar.

Angered

Telefon: 031-332 69 01

Adress: Halmtorget 1

Hållplats: Angereds centrum

Hemsida: angeredsnarsjukhus.se/sbua

Gamlestaden

Telefon: 031-345 08 80

Adress: Byfogdegatan 3D

Hållplats: Gamlestads torg

Hemsida: angeredsnarsjukhus.se/sbug

Vulvamottagning

Vulvamottagningen tar emot patienter som har problem orsakade av kvinnlig omskärkelse. Det kan handla om rådgivning, stödjande samtal och behandling av fysiska besvär som uppkommit på grund av omskärkelse.

Adress: Halmtorget 1

Telefon: 031-332 69 02

Levnadsvanemottagning

Levnadsvanemottagningen erbjuder råd och samtalsstöd till vuxna från 18 år som vill förändra sina levnadsvanor eller vill ha stöd att behålla sina hälsosamma levnadsvanor. Det kan handla om att äta bättre, röra sig mer, sluta röka eller dricka mindre alkohol.

Adress: Angereds torg 5B

Telefon: 031-332 68 66

E-post: ans.levnadsmottagningen@vgregion.se



Flyktningbarnmottagning

Till flyktningbarnmottagningen kan du som är under 18 år och har fysiska och psykiska symtom som kan ha koppling till migration och flyktingskap vända dig. Både barn i familj och ensamkommande är välkomna. Din läkare på vårdcentralen eller annan läkare skriver remiss till mottagningen, men du kan också skiva en egen vårdbegäran på hemsidan.

Adress: Byfogdegatan 3D

Telefon: 070-020 60 26

Hållplats: Gamlestads torg

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 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 6 år som rör sig otillräckligt och riskerar eller har ohälsa som kan förbättras av mer rörelse. Kontakta skolsköterska/annan vårdgivare.

Adress: Närhälsan Gamlestaden
Rehabmottagning, Gamlestadsvägen 4

Telefon: 031-346 06 40

Hemsida: vgregion.se/fargoteborg

Rådgivning hos dietist

För barn och unga 0–19 år med övervikt (ej fetma) 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. Om ungdomen bor hemma är det bra om även vårdnadshavare är med. Samtalen är kostnadsfria.

Adress: Närhälsan Gamlestaden
Rehabmottagning, Gamlestadsvägen 4

Telefon: 031-346 06 40

Hemsida: vgregion.se/fargoteborg

Folktandvården

Folktandvården behandlar dig och ditt barn. För barn och unga mellan 0–24 år är behandlingen gratis. Vi vill ge barn, ungdomar och föräldrar kunskap om hur man behåller friska tänder hela livet. Störst chanser till god tandhälsa har de som får bra vanor redan tidigt i livet. Vi kallar barn och ungdomar till undersökning regelbundet och ger råd om hur tänderna kan hållas friska. Enligt lag har alla barn i Sverige rätt till tandvård.

Folktandvården Gamlestaden Kulan

Adress: Kullagergatan 6A

Telefon: 010-441 85 80

Folktandvården Kortedala

Adress: Kortedala Torg 9

Telefon: 010-441 98 30

Folktandvården Bergsjön

Adress: Rymdtorget 8B

Telefon: 010-441 98 20

Viktiga telefonnummer

1177 Vårdguiden

1177 kan du ringa dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska och få rådgivning om sjukvård. Vårdguiden kan också råd och information om regler och rättigheter. Du kan också få hjälp att bli lotsad till rätt vårdinstans, vårdcentral och sjukhus etc.

Telefon: 1177

Hemsida: 1177.se

Nödnummer 112

Ska bara användas vid akutfall när det är fara för liv, egendom eller miljö. En nödsituation är när du snabbt behöver hjälp från ambulans, räddningstjänst, polis, flyg-, sjö-, fjällräddning, jourhavande präst eller giftinformation.

Telefon: 112

Saknar du något eller har synpunkter eller frågor?

Hör gärna av dig!

Telefon: 031-365 00 00 (Göteborgs Stads kontaktcenter)

E-post: socialnordost@socialnordost.goteborg.se