

Familjeguiden i Angered

Tips på aktiviteter och stöd



Hej!

Du som vuxen har en mycket viktig roll i barns liv. Du är den som roar och som tröstar och som guidar barnet genom livet.

Den här familjeguiden är till för att underlätta för dig som bor i Angered att hitta till roliga aktiviteter och service som finns i närheten där du bor. Aktiviteter för barn, för dig som är förälder eller för vuxna och barn tillsammans.

Att leva med barn, att vara förälder, 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. Den här guiden innehåller också tips på var du kan vända dig för att få stöd om du som förälder och vuxen, ditt barn eller ni som familj skulle behöva det.

Familjeguiden har samlat mycket av den service som finns men är inte heltäckande. Det finns givetvis mycket mer, både runt om i Angered och i övriga Göteborg att välja på.

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



Innehåll

Mötesplatser för dig och ditt barn	6
Familjecentraler	6
Bibliotek	8
Öppna förskolor	9
Bemannad parklek	10
Kulturhuset Blå Stället	10
Mötesplatser för ungdomar	11
MiniMix	11
Bergums fritidsgård	11
GUTS – mötesplats för tjejer	12
Gårdstens fritidsgård	12
Hammarkullens fritidsgård – Mixgården	13
Hjällbo fritidsgård	13
Kooperativet Fjället	14
KulturATOM	14
Lövgårdets fritidsgård – Ungdomsgården	14
Unga påverkar	15
Förskola och skola	16
Förskola	16
Förskoleservice	16
Grundskola	16
Grundskoleförvaltningen	17
Elevhälsoteam	17
Kulturskolan Angered	17
Utomhusaktiviteter	
Naturområde	18
Ingefärans näridrottsplats	18
Angereds stadspark	18

Idrott, friskvård och föreningar	19
Simhallar	19
Angered Arena	19
Hammarbadets simhall och gym	20
Ishall	20
Föreningar	21
Hälsoteket	21
Råd och stöd till föräldrar, barn och unga	22
Föräldrastöd	22
Föräldrastöd på familjecentralerna (0-12 år)	23
Föräldrastöd på ungdomsmottagningen (13-24 år)	25
Behov av mer stöd?	26
Familjerådgivning	26
Familjerätt	26
Resursenheten barn och unga	27
Ungdomsmottagning	29
Hälso- och sjukvård	30
Barnmorskemottagningen (BMM)	30
Barnavårdscentral Angered (BVC)	31
Psykiologienheten för föräldraskap och små barns hälsa	32
FaR-mottagning – stöd kring rörelse	32
Rådgivning hos dietist	33
Folk tandvården	33
Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP)	34
Mini-Maria	35
Flyktningbarnmottagningen	35
Specialistcentrum Barn och Unga	36
Viktiga telefonnummer	37
Anteckningar	38

Mötesplatser för dig och ditt barn

Familjecentraler

På familjecentralerna i Angered finns barnmorskemottagning, barnavårdscentral (BVC), öppen förskola och föräldrarådgivare.

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 men föräldrastöd erbjuds även till familjer med barn upp till 12 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

Mer information om verksamheterna finns på www.goteborg.se/foraldrastodangered

Kontaktuppgifter

Familjecentralen Angereds centrum

Besöksadress: Kultivatorgatan 5

Barnmorskemottagning 031-747 96 50
BVC Närhälsan Angered 031-747 96 40
Capio Läkarhus BVC 031-722 11 84
Öppen förskola 031-365 18 34
Föräldrarådgivare 072-742 85 20, 072-571 86 06, 070-780 00 69

Hemsida: www.goteborg.se/familjecentralangeredcentrum

Familjecentralen Hjällbo

Besöksadress: Bergsgårdsgärdet 89B

Barnmorskemottagningen..... 031-747 96 50
BVC Närhälsan Hjällbo 031-747 83 64
Öppen förskola 031-365 28 63
Föräldrarådgivare ... 070-082 49 23, 072-204 98 61, 073-665 20 85

Hemsida: www.goteborg.se/hjallbofamiljecentral

Familjecentralen Lövgärdet

Besöksadress: Vaniljgatan 28

Barnmorskemottagningen 031-747 96 50
BVC Närhälsan Lövgärdet 031-747 85 50
Öppen förskola 0728-56 59 00
Föräldrarådgivare 072-571 86 06, 072-204 98 61, 073-620 89 31

Hemsida: www.goteborg.se/familjecentralenlovgardet

Bibliotek

Kliv in i böckernas värld tillsammans med ditt barn. Sagostunder ökar barns ordförråd, läsförståelse och förmåga att uttrycka sig och det är mysigt! Det finns flera bibliotek i Angered som har kulturarrangemang för barn i olika åldrar i vuxens sällskap. De som arbetar på biblioteket hjälper dig gärna att hitta böcker som passar dig och ditt barn. Här finns böcker om barns utveckling, om föräldraskap och familjerelationer. Du kan också låna ljudböcker, film eller tv-spel. Det finns böcker och tidningar på flera olika språk. Det finns många bibliotek runt om i Göteborg. Du hittar dem på sidan www.goteborg.se/stadsbiblioteket

Biblioteket i Angereds centrum

Besöksadress: Angereds torg 13

Telefon: 031-365 17 15

Hemsida: www.goteborg.se/angeredsbibliotek

Facebook: www.facebook.com/angereds.bibliotek

Instagram: www.instagram.com/angereds.bibliotek

Biblioteket i Hjällbo

Besöksadress: Hjällboplatsen 1

Telefon: 031-365 27 80

Hemsida: www.goteborg.se/hjallbobibliotek

Facebook: www.facebook.com/hjallbo.bibliotek

Instagram: www.instagram.com/hjallbobibliotek

Biblioteket i Hammarkullen

Besöksadress: Hammarkulletorget 62B

Telefon: 031-365 29 40

Hemsida: www.goteborg.se/hammarkullensbibliotek

Facebook: www.facebook.com/hammarkullens.bibliotek

Instagram: www.instagram.com/hammarkullensbibliotek

Öppna förskolor

På öppna förskolan är alla föräldrar med barn i åldern 0-6 år som ännu inte börjat förskoleklass välkomna för att leka med sitt barn och träffa andra barn och vuxna. Du har möjlighet att delta i den pedagogiska verksamheten, lära känna nya människor samt få råd och stöd i ditt föräldraskap. Det är gratis att besöka öppna förskolor och du behöver inte anmäla dig i förväg. I Angered finns sex kommunala öppna förskolor. Tre av förskolorna är en del av familjecentraler.

Mer information om verksamheterna och öppettider finns på www.goteborg.se/foraldrastodangered under fliken "Mötesplatser för dig och ditt barn".

Öppna förskolor i Angered

Angereds centrum

Besöksadress: Kultivatorgatan 5

Telefon: 031-365 18 34

Bergum/Gunnilse

Besöksadress: Grönkullavägen 21

Telefon: 072-706 19 60 eller 072-565 22 29

Facebook: www.facebook.com/oppnaforskolan.gunnilsebergum

Gårdsten

Besöksadress: Muskotgatan 47

Telefon: 070-612 32 68

Facebook: www.facebook.com/oppnaforskolangardsten

Hammarkullen

Besöksadress: Bredfjällsgatan 46

Telefon: 031-365 26 57

Hjällbo

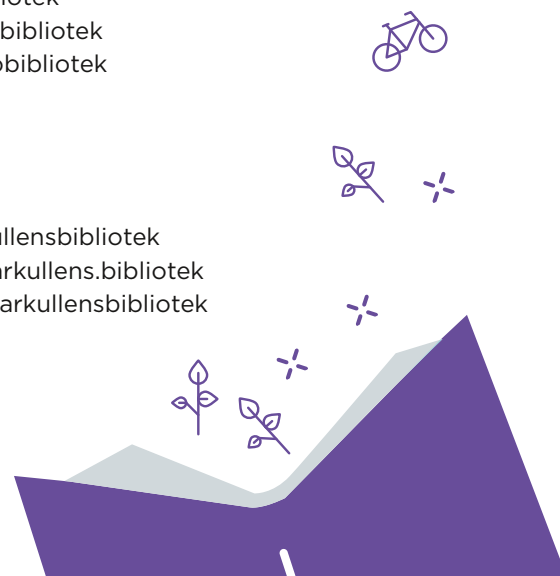
Besöksadress: Bergsgårdsgärdet 89B

Telefon: 031-365 28 63

Lövgärdet

Besöksadress: Vaniljgatan 28

Telefon: 072-856 59 00



Bemannad parklek

Hammarkullens parklek

Hammarkullens parklek ligger vid lekplatsen Hammarparken och är en öppen fritidsverksamhet för barn i alla åldrar men särskilt de som är 0–9 år. Här kan föräldrar och barn låna leksaker för utomhuslek, använda skötrum och amningsrum och toaletter. Det finns mikrovågsugn för att värma barnmat. Du kan även läsa en bok, leka, måla, spela spel och pussla tillsammans med ditt barn. På eftermiddagarna ordnar personalen aktiviteter, beroende på vädret, som till exempel pyssel, sport, musik, spel och målning.

Besöksadress: Hammarkulletorget 62C

Telefon: 072-255 84 07 eller 072-255 84 08

Facebook: www.facebook.com/hammarkullenparklek

Kulturhuset Blå Stället

Blå Stället är en mötesplats för alla som är intresserade av musik, samtal om samhället, teater, konst, barnaktiviteter, litteratur och mycket mer. Här finns verkstäder för eget skapande och du kan ta del av andras kunskap på många olika sätt. I samarbete med Blå Ställets Vänner, föreningar, högskolor, studieförbund och andra organisationer ordnas kulturprogram året runt. Du kan även komma hit och bara slå dig ner och ta det lugnt. Kanske låna brädspel och spela här? Gratis wifi finns. I huset finns också Angereds Bibliotek, Angereds Teater, Angereds Bio, Medborgarkontor och Restaurang Kultur på burk.

Besöksadress: Angereds Torg 13

Telefon: 031-365 17 00

Hemsida: www.goteborg.se/blastallet

Facebook: www.facebook.com/bla.stallet

Instagram: www.instagram.com/blastallet



Mötesplatser för ungdomar

MiniMix

För barn och unga årskurs 4–6. På MiniMix kan ditt barn få hjälp med läxor, spela spel, baka, titta på film, umgås med jämnåriga, prata med personal med mera.

Besöksadress: Hammarkulletorget 62C

Telefon: 072-855 40 93

Facebook: www.facebook.com/HammarkullensMiniMix

Instagram: www.instagram.com/minimix_hammarkullen

Bergums fritidsgård

Bergums fritidsgård erbjuder öppen fritidsgårdsverksamhet för ungdomar i åldern 13–20 år samt barn i åldern 10–12 år. Fritidsgården ligger integrerad med Bergums högstadieskola och sporthall. Här kan din ungdom träffa kompisar, umgås med ledarna, spela pingis och biljard, se på tv och fika i gårdens café.

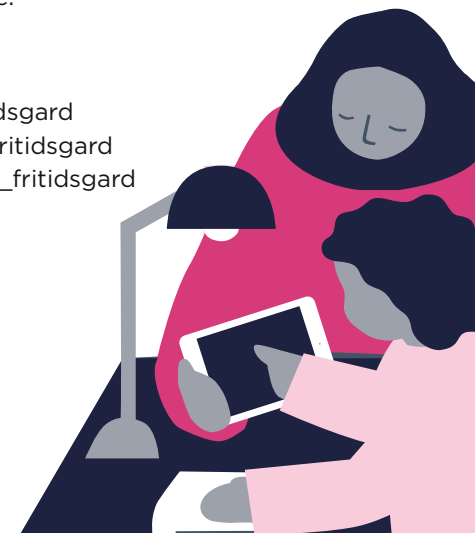
Besöksadress: Lerumsvägen 24

Telefon: 031-365 24 44

Hemsida: www.goteborg.se/bergumsfritidsgard

Facebook: www.facebook.com/Bergumsfritidsgard

Instagram: www.instagram.com/bergums_fritidsgard



GUTS – mötesplats för tjejer

GUTS är en mötesplats för tjejer och transpersoner från 13–20 år. På GUTS kan din ungdom delta i dans, organisera temakvällar, dra igång projekt, få läxhjälp, delta i samtalsgrupper, få stödsamtal eller bara slappna av och umgås i en trivsamt miljö. GUTS är en mötesplats där tjejer och transpersoner får möjlighet att bygga ett socialt nätverk tillsammans och stärkas både individuellt och som grupp. Allt är frivilligt och kostnadsfritt. GUTS finns i Angeredsgymnasiets lokaler nere vid bad- och ishallen Angereds arena.

Besöksadress: Linjespringarens Väg 15

Telefon: 031-365 18 04

Facebook: www.facebook.com/guts.motesplats

Instagram: www.instagram.com/guts.motesplats

Gårdstens fritidsgård

Gårdstens fritidsgård är en mötesplats för ungdomar mellan 13–20 år. Verksamheten utformas efter ungdomarnas idéer och önskemål. Fritidsgården erbjuder bland annat musikstudio, pingis, dans, ett urval playstationspel, ett brett sortiment av sällskapsspel, café, filmrum, samt behagliga ytor att bara umgås med vänner och personal.

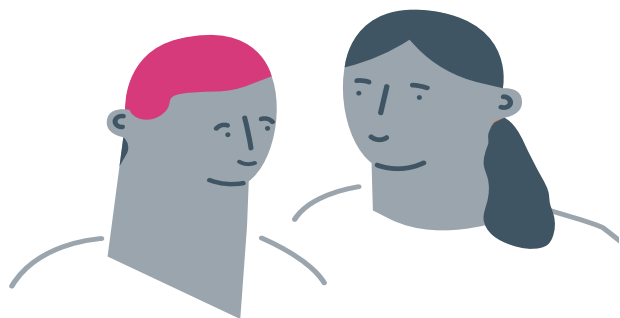
Besöksadress: Muskotgatan 5

Telefon: saknas

Hemsida: www.goteborg.se/gardstensfritidsgard

Facebook: www.facebook.com/fritidgardsten

Instagram: www.instagram.com/gardstens_fritidsgard



Hammarkullens fritidsgård – Mixgården

Fritidsgården i Hammarkullen kallas Mixgården. Här finns en öppen fritidsverksamhet för ungdomar mellan 13–20 år. Här finns en rad aktiviteter som exempelvis att syssla med musik, dansa, spela fotboll, jobba i vår fina musikstudio eller vara med på spontana gruppverksamheter.

Besöksadress: Bredfjällsgatan 63

Telefon: 031-365 26 87

Hemsida: www.goteborg.se/hammarkullensfritidsgard

Facebook: www.facebook.com/mixgarden.fritidsgard

Instagram: www.instagram.com/mixgardenhk

Hjällbo fritidsgård

Fritidsgården riktar sig till ungdomar i åldern 13–20 år och vill vara en trevlig samlingsplats i området. Här finns en öppen fritidsverksamhet från måndag till fredag på kvällstid där man kan lära känna nya vänner och gärna komma med idéer på vad vi kan göra tillsammans.

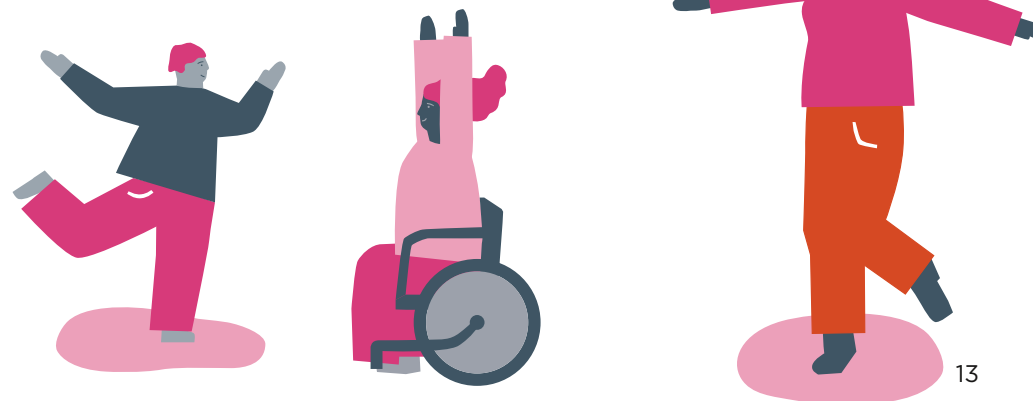
Besöksadress: Bergsgårdsgärdet 79

Telefon: 031-365 27 34

Hemsida: www.goteborg.se/hjallbofritidsgard

Facebook: www.facebook.com/hjallbo.funhouse

Instagram: www.instagram.com/hjallbo_fritidsgard



Kooperativet Fjället

Kooperativet Fjället är en föreningsdriven fritidsgård belägen i Rannebergen. Här bedrivs verksamhet för ungdomar i åldern 13–19 år. Här kan man delta i både grupp och öppna aktiviteter baserat på besökarnas önskemål.

Besöksadress: Fjällblomman 2

Telefon: 031-330 39 36

Hemsida: www.fjallet.org

Facebook: www.facebook.com/kooperativetfjallet

Instagram: www.instagram.com/kooperativetfjallet

KulturATOM

KulturATOM ligger i Angered Centrum. Verksamheten är ett levande kulturhus och en mötesplats för ungdomar från 13 år. Här erbjuds bland annat dans, DJ:ing, musikinspelning i studio och replokalsverksamhet. KulturATOM finns i samma byggnad som Blå Stället och Angeredsgymnasiet.

Besöksadress: Högaffelsgatan 12

Hemsida: www.goteborg.se/kulturatom

Facebook: www.facebook.com/UngdomssatsningenKulturAtom

Instagram: www.instagram.com/kulturatom



Lövgärdets fritidsgård – Ungdomsgården

Ungdomsgården är en öppen mötesplats för ungdomar mellan 13 och 18 år. Här kan man träffa kompisar, spela spel och lyssna på musik.

Besöksadress: Vaniljgatan 23

Telefon: 031-365 16 81

Hemsida: www.goteborg.se/lovgardetsfritidsgard

Facebook:

www.facebook.com/Lövgärdets-Ungdomsgård-1782481512043619

Instagram: www.instagram.com/lovgardetsfritidsgard

Unga påverkar

Unga påverkar finns i Angered centrum och arbetar för att öka barns och ungas inflytande. Det görs på olika sätt, till exempel genom:

- » Dialogmöten
- » Aktiviteter
- » Evenemang
- » Utbildningar
- » Camp Demokrati
- » Trygghetsvandringar med unga
- » Att hjälpa till att förverkliga idéer

Unga påverkar arbetar med grupper av barn och unga, och stödjer bland annat ungdomsråd, Människan bakom uniformen och unga stadsutvecklare. De arbetar också med vuxna i verksamheter som berör unga, både i Angered och i staden.

Besöksadress: Högaffelsgatan 12, inne i Kulturatoms lokaler

Telefon: 072-500 62 39 och 072-856 51 86

Instagram: www.instagram.com/ungapaverkarangered

Förskola och skola

Förskola

Alla barn har rätt att gå i förskola. Förskolan riktar sig till barn från ett år och tills de börjar i förskoleklass. Här får ditt barn möjlighet att genom kreativitet och lek utveckla sina olika förmågor på egen hand, i grupp och tillsammans med vuxna. Förskolan lägger grunden för barnets lärande. Utifrån förskolans läroplan jobbar man med bland annat språk, matematik och skapande. Att tillsammans med det egna hemmet ge barnen trygghet och omsorg är också en viktig del i förskolans uppdrag.

I Angered finns över 60 kommunala och fristående förskolor. För att få mer information om dessa och hur man ansöker, kan du ta kontakt med Förskoleservice eller titta på hemsidan goteborg.se/forskola.

Förskoleservice

Förskoleservice svarar på dina frågor om förskola. Här kan du till exempel få information om förskoleplats. Du kan också få hjälp med att lämna synpunkter eller fylla i ansökningar, blanketter och e-tjänster.

Telefon: 031-365 09 60

Besöksadress: Gamlestads Torg 1

E-postadress: forskoleservice@forskola.goteborg.se

Grundskola

Alla barn och unga i Göteborg har rätt att gå i skolan. I grundskolan ger vi våra elever kunskap och förmåga att påverka både samhället och sin egen framtid. Alla barn i Sverige ska gå tio år i grundskola. Det står i den svenska skollagen och kallas skolplikt. Varje skolår har en hösttermin och en vårtermin. Barn har skolplikt från och med

höstterminen det år de fyller sex år och börjar förskoleklass till och med vårterminen i årskurs 9. I Angered finns 20 grundskolor. För att få mer information om dessa och hur man ansöker, kan du ta kontakt med grundskoleservice eller titta på hemsidan goteborg.se/grundskola.

Grundskoleförvaltningen

Har du synpunkter eller frågor kring din ansökan eller om skolbarn-omsorgen så kan du kontakta grundskoleförvaltningen.

Telefon: 031- 365 09 60

E-postadress: grundskola@grundskola.goteborg.se

Elevhälsoteam

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

Kulturskolan Angered

Kulturskolan är till för dig som är mellan 6 och 19 år och som vill förverkliga dina drömmar och använda din fantasi. Kulturskolan erbjuder undervisning i följande ämnen: Bild och form, Dans/Cirkus, Foto/Film, Musik samt Teater/Drama. Undervisningen sker efter skoltid. På Kulturskolan får du chansen att lära dig nya saker, träffa nya vänner, upptäcka nya sidor hos dig själv, stå på scen, visa vad du kan och mycket mer.

Besöksadress: Högaflsgatan 8

Telefon: 031-365 27 67

E-postadress: kulturskolan.angered@grundskola.goteborg.se

Utomhusaktiviteter

Naturområde

I Angered finns det mycket vacker natur och flera platser för lek, idrott och gemenskap. Vättlefjälls naturreservat är ett av de största naturområdena i Göteborg. Här kan du vandra, cykla, grilla korv, bada, och plocka bär och svamp. Här finns också utegym och löpar-slingor. Barns motorik utvecklas av att gå i terräng, klättra och hoppa på stenar.

Närmsta hållplats: Kryddnejlikegatan

Ingefärans näridrottsplats

Näridrottsplatser är platser för lek, idrott och gemenskap för boende i närområdet. De vänder sig främst till äldre barn och ungdomar men är öppna för alla. På Ingefärans näridrottsplats finns motionsredskap, gungor, sandlåda, rutschkana, fjädergungor, basketplan, boulebana med sittplatser. Här finns också en naturlek med stock, koja och klätterträd.

Närmaste hållplatser: Saffransgatan, Timjansgatan

Angereds stadspark

Angereds stadspark ligger i Angereds centrum. Den har cirkustema, både vad gäller färg, form och lekredskap. I parken finns även grillplatser, bouleplan, sittplatser, stora gräsmattor samt utegym och andra aktiviteter. Här finns även rutschkanor, klätterrep, skrattspeglar, studsmattor, en stor klätterställning, karuseller, ett par gungor, sandlåda, lekhus, linbana och jättegungor. Lekplatsen är en utflyktslekplats, där både vuxna och barn kan leka tillsammans. Lekplatsen är alltid öppen.

Närmaste hållplats: Angereds centrum

Idrott, friskvård och föreningar

Simhallar

I Angered finns två simhallar. På flera av stadens simhallar finns det simundervisning för både barn och vuxna. Du kan även delta i vattengympa och crawlkurser. För aktuella öppettider och aktivitetsutbud i Angered, se respektive simhalls hemsida. Glöm inte att ta med ett hänglås, eller köp ett i kassan.

Angered Arena

För dig som vill motionssimma, bada och hoppa från avsatserna eller bara ta det lugnt i bubbelpoolen. Efteråt kan du koppla av i bastun. Här finns också hopptorn och en trampolin. 25-metersbassängen är till för tränings- och motionssim. Anläggningen har även undervisnings- och rehabbassäng med höj- och sänkbar botten. I relaxavdelningen hittar du olika typer av bastur, en bubbelpool och en kallvattenpool. I huset finns också gym, gruppträning, ishall, aktivitetstorg, sporthall och friidrottshall.

Besöksadress: Högaflsgatan 15

Telefon: 031-368 22 90

Hemsida: www.goteborg.se/angeredarena

Facebook: www.facebook.com/Angered-Arena

Bra att veta

I Angered finns ett tiotal platser för spontanidrott som fotbollsplaner, gräsytor och bouleplaner. Dessutom finns många lekparkar, en del med olika teman. Använd din mobil för att hitta lekplatserna i Göteborg. Sök via karta eller utifrån lekredskap. Spara dina favoritlekplatser och testa utmaningarna. Finns för de flesta smarta telefoner.

Hemsida: www.lekplatsappen.se



Hammarbadets simhall och gym

Hammarbadet är en liten nyrenoverad simhall som används framförallt för simundervisning men är också öppen för allmänheten vissa tider. Här finns också ett ljust och rymligt gym. Besök hemsidan för information om öppettider, priser och vad du behöver tänka på inför ditt besök. Du kan även besöka Hammarbadets receptionen för information och om du har frågor.

Besöksadress: Hammarkulletorget 63

Hemsida: www.goteborg.se/hammarbadet

Ishall

På Angered Arena kan alla prova på att åka skridskor. För dig som är nybörjare finns det olika typer av hjälp så att du kan lära dig att åka. Från ishallens läktare kan du titta på en träning, hockeymatch eller en konståkningstävling. För istider för allmänheten se hemsidan. Du kan hyra skridskor och hjälm här.

Besöksadress: Högauffelsgatan 15

Telefon: 031-368 22 93

Hemsida: www.goteborg.se/angeredarena

Facebook: www.facebook.com/Angered-Arena



Föreningar

Angered har ett rikt föreningsliv med aktiviteter för alla. Här finns föreningar för olika intressen, till exempel idrott och motion, kultur och musik samt läsläsning och lovaktiviteter. Bland föreningslivet hittar du aktiviteter för barn och unga i alla åldrar eller för hela familjen tillsammans. Vill du veta mer om utbudet bland föreningar i stadsdelen, har du en förening eller funderar du på att starta en förening då kan du kontakta socialförvaltningens föreningsstöd.

E-post: foreningsstod@socialnordost.goteborg.se

Telefon: 031-365 26 72, 031-365 16 87

Hälsoteket

Hälsoteket i Angered 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 Angered, samt föreläsningar och kurser om hälsa. På Hälsotekets hemsida hittar du aktuella aktiviteter och kurser. Alla Hälsotekets aktiviteter är gratis.

Besöksadress: Högauffelsgatan 10

Telefon: 031-365 11 44

Hemsida: www.goteborg.se/halsoteketangered

Facebook: www.facebook.com/halsoteketangered

Instagram: www.instagram.com/halsoteketangered



Råd och stöd till föräldrar, barn och unga

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 hitta rätt kan du ta kontakt med någon av verksamheterna nedan, så får du hjälp att komma rätt.

Föräldrastöd

Att vara förälder är ett viktigt och ibland tufft uppdrag. Vardagen kan vara full av glädjeämnen – men också utmaningar. Då är det bra att kunna träffa andra att dela erfarenheter och tankar med. Familjecentralen, öppna förskolan, föräldraträffar och rådgivning finns till för dig och just dina frågor om föräldraskapet.



Föräldrastöd på familjecentralerna (0-12 år)

Individuellt föräldrastöd

Föräldrarådgivare erbjuder individuellt anpassat föräldrastöd till boende i stadsdelen. De finns på alla familjecentraler i Angered och erbjuder stöd till föräldrar med barn mellan 0-12 år.

Här kan man få hjälp att:

- » få råd och stöd i din föräldraroll
- » hitta och utveckla dina styrkor som förälder
- » få nya verktyg och strategier som förälder
- » prata om kommunikation och mönster i familjen
- » prata om hur vuxenrelationer påverkas när man får barn

Allt är gratis och alla som arbetar här har tystnadsplikt.



Föräldrastöd i grupp på familjecentralerna

Föräldrarådgivarna på familjecentralerna erbjuder också föräldrastöd i grupp som exempelvis Trygghetscirkel (0–18 månader) och ABC (3–12 år). Genom att delta i föräldragrupper har du möjlighet att träffa andra föräldrar och lära dig mer om barn och föräldraskap. Man pratar bland annat om hur det är att bli förälder, hur man sätter gränser för barn och om betydelsen av mat och sömn.

Mer information om verksamheterna finns på www.goteborg.se/foraldrastodangered
Du kan även kontakta föräldrarådgivarna på någon av familjecentralerna.

Familjecentralen Angereds centrum

Besöksadress: Kultivatorgatan 5

Föräldrarådgivare: 072-742 85 20, 072-571 86 06, 070-780 00 69

Hemsida: www.goteborg.se/familjecentralangeredcentrum

Familjecentralen Hjällbo

Besöksadress: Bergsgårdsgärdet 89B

Föräldrarådgivare: 070-082 49 23, 072-204 98 61, 073-665 20 85

Hemsida: www.goteborg.se/hjallbofamiljecentral

Familjecentralen Lövgärdet

Besöksadress: Vaniljgatan 28

Föräldrarådgivare: 072-571 86 06

072-204 98 61, 073-620 89 31

Hemsida: www.goteborg.se/familjecentralenlovgardet

Föräldrastöd på ungdomsmottagningen (13–24 år)

Som förälder kan man ha tankar och funderingar kring sitt barn som har växt upp och blivit ungdom. Angereds Ungdomsmottagning erbjuder föräldrarådgivning, ett till två samtal, där du som förälder kan ställa frågor. Detta bokas på telefon: 031-332 69 07. Välj alternativet ”kurator” för att boka en tid. Om du som förälder oroar dig över hur din tonåring mår, kan du tipsa dem om att vända sig till ungdomsmottagningen för att prata.

Besöksadress: Angereds torg 5B

Telefon: 031-332 69 07

Hemsida: www.umo.se



Behov av mer stöd?

Ibland kan man uppleva att man har behov av mer omfattande stöd i sitt föräldraskap, utöver den rådgivning man till exempel kan få hos socionomerna på familjecentraler eller på andra mötesplatser. Då finns det mer hjälp att få. I Angered finns många olika verksamheter som kan hjälpa. Du behöver inte själv försöka lista ut vem du ska gå till, ta kontakt med någon så hjälper de dig rätt.

Familjerådgivning

Du som lever i parförhållande eller familj och vill få det bättre i din relation eller vill avsluta relationen, kan vända dig till Göteborgs Stads familjerådgivning för hjälp och stöd. Alla som arbetar på familjerådgivningen har tystnadsplikt och för inga journaler. Du och din partner kan vara anonyma om ni vill.

Besöksadress: Kronhusgatan 2F, Göteborg

Telefon: 031-367 93 63

Hemsida: www.goteborg.se/familjeradgivningen

Hållplats: Brunnsparken

Familjerätt

Om ni är föräldrar och funderar på att separera, kan ni stöta på en del svårigheter när det gäller vårdnad av barn, var barnet ska bo och hur ofta ni ska träffa barnet. Familjerättsbyrån hjälper er att komma överens och att skriva avtal.

Besöksadress: Olof Palmes Plats 1, Göteborg

Telefon: 031-367 92 00

Hemsida: www.goteborg.se/familjerattsbyran

Hållplats: Järntorget

Resursenheten barn och unga

Många föräldrar upplever att vissa perioder i barnets uppväxt är besvärliga. Då kan det vara bra att ha någon att prata med. Resursenheten vänder sig till dig som är förälder och har barn från 0–18 år. Här finns familjebehandlare med lång erfarenhet av att arbeta med olika former av stöd till familjer. Personalen har skilda yrkeskompetenser och olika vidareutbildningar för att kunna möta olika behov. Verksamheten erbjuder föräldraträffar, både enskilt och i grupp. Se www.goteborg.se/foraldrastodangered för mer information.

Telefon resursenheten barn: 031-365 25 01

Telefon resursenheten unga: 031-365 11 51

E-post: resursenheten.barnochunga@socialnordost.goteborg.se



Spädbarnsverksamheten

Denna verksamhet vänder sig till blivande föräldrar och till dig med spädbarn som behöver stöd i din föräldraroll. Verksamheten sker i samverkan med Psykologenheten för mödra- och barnhälsovården Göteborg.

Till spädbarnsverksamheten kan du komma när:

- » du känner oro och nedstämdhet kring ditt föräldraskap eller ditt barn
- » om du vill samtala kring det som kan kännas svårt med att vänta och få barn
- » det är svårt att förstå vad barnet bäst behöver
- » du känner oro för hur barnet äter eller sover
- » barnet är svårt att trösta
- » ni som föräldrar har svårigheter i relationen med varandra

Här erbjuds:

- » enskilda samtal för dig och din familj
- » stöd att skapa goda stunder tillsammans med ditt barn
- » gruppträffar för föräldrar och barn

Det är era behov som står i centrum och som styr verksamhetens arbetssätt. Tillsammans med dig bestäms hur kontakten utformas. Spädbarnsverksamheten är en del av resursenheten barn och unga.

Telefon: 031-365 11 65

Ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningen i Angered 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 HBT-diplomerad.

Besöksadress: Angereds torg 5B

Telefon: 031-332 69 07

Hemsida: www.umo.se

Om samverkan – VÄSTBUS och SIP

Om ni i er familj har många olika professionella som stöttar kan man ibland uppleva ett behov av att de samverkar. Alla som arbetar med barn och unga i Angered har skyldighet att samverka om ni i er familj behöver det. Detta kallas för att man arbetar med västbus. Du har rätt att få en samordnad individuell plan, det kallas SIP. Fråga dem du har kontakt med, så hjälper de dig med detta.



Hälso- och sjukvård

Barnmorskemottagningen (BMM)

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 könssjukdomar. På barnmorskemottagningen tar du även det viktiga cellprovet.

Närhälsan Angered barnmorskemottagning

Besöksadress: Angereds torg 15

Telefon: 031-747 96 50



Barnavårdscentral Angered (BVC)

Barnavårdscentralen stödjer dig som förälder i allt vad föräldraskapet innebär 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 noll till sex år.

BVC Närhälsan Angered centrum

Kultivatorgatan 5. Telefon 031-747 96 40

BVC Närhälsan Hjällbo

Bergsgårdsgärdet 89B. Telefon 031-747 83 64

BVC Närhälsan Lövgärdet

Vaniljgatan 28. Telefon 031-747 85 50

Capio Läkarhus BVC

Kultivatorgatan 5. Telefon 031-722 11 84

Gårdsten BVC

Muskotgatan 10. Telefon 031-396 00 60



Psykologenheten för föräldraskap och små barns hälsa

Vi finns till för dig som upplever att du behöver ytterligare stöd och råd i ditt föräldraskap utöver det stöd du får på barnmorskemottagningen, barnavårdscentralen 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

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 barnavårdscentralen eller barnmorskemottagningen. Det går även att ringa oss direkt på 076-130 63 94. Besöken är kostnadsfria.

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

Hemsida: www.vgregion.se/fargoteborg

Telefon: 070-082 33 88

Adress: Angered Arena, Högaffelsgatan 15

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.

Hemsida: www.vgregion.se/fargoteborg

Telefon: 070-082 33 88

Adress: Närhälsan Angered Rehabmottagning, Triörgatan 2

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 Angered

Besöksadress: Triörgatan 2

Telefon: 010-441 74 50

Folktandvården Hjällbo

Besöksadress: Bergsgårdsgärdet 91

Telefon: 010-441 81 20

Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP)

BUP-mottagningen Gamlestaden vänder sig till barn och ungdomar under 18 år med psykiska symtom och funktionsvariationer av svårare grad, såsom ångesttillstånd, depression, utagerande beteende, funktionsnedsättande koncentrationssvårigheter, uttalade sociala samspelssvårigheter, tvångssyndrom, självskadebeteende och ätstörningar. BUP utför också utredningar av vissa funktionsvariationer, exempelvis ADHD och Autism.

Till BUP kommer man om man har mer omfattande problematik och behöver insatser på specialistnivå. Ofta har man sökt vård via skolhälsovården, BVC eller vårdcentral innan man kommer hit via remiss. Man kan också vända sig direkt till BUP genom att fylla i en egen vårdbegäran på hemsidan.

Telefon: 031-343 39 40 (för administrativa frågor)

Jourtelefon: 070-082 37 49 (för akuta situationer eller rådfrågning)

Adress: Gamlestadsvägen 2-4

Hemsida: www.sahlgrenska.se/bup-gamlestaden



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. Här erbjuds råd, stöd och behandling till ungdomar, familj och nätverk. Alla besök på Mini-Maria är gratis. Mini-Maria Göteborg är ett samarbete mellan Göteborgs Stad och Sahlgrenska Universitets-sjukhuset.

Telefon: 031-367 92 90

Adress: Gamlestadsvägen 4

Hemsida: www.minimaria.se

Flyktingbarnmottagningen

Till flyktingbarnmottagningen kan du som har fysiska och psykiska symtom som kan ha koppling till migration och flyktingskap vända dig om du är 18 år. 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.

Telefon: 070-020 60 26

Adress: Byfogdegatan 3D

Hållplats: Gamlestads torg

Hemsida: www.angeredsnarsjukhus.se/fbm

Specialistcentrum Barn och Unga

Specialistcentrum Barn och Unga är specialistmottagningar för barn och ungdomar i åldrarna 0–18 år. Dessa finns både i Angered och Gamlestadens.

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 hos unga. Barnpsykiatriska bedömningar görs när det finns en barnmedicinsk problematik. Mottagningarna arbetar även med fördjupade barnpsykiatriska bedömningar.

Angereds Närsjukhus

Telefon: 031-332 69 01

Adress: Halmtorget 1

Hållplats: Angereds centrum

Hemsida: www.angeredsnarsjukhus.se/sbua

Gamlestadens

Telefon: 031-345 08 80

Adress: Byfogdegatan 3D

Hållplats: Gamlestadens torg

Hemsida: www.angeredsnarsjukhus.se/sbug



Viktiga telefonnummer

1177 Vårdguiden

1177 kan du ringa dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska och få sjukvårdsrådgivning. Via vårdguiden kan du också få fakta och rådgivning samt information om regler och rättigheter. Du kan också få hjälp att bli lotsad till rätt vårdinstans, vårdcentral och sjukhus etcetera.

Telefon: 1177

Hemsida: www.1177.se

Nödnummer 112

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

Vid våld i nära relationer

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärftar, skrämmar 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 som lever med våld på något sätt ska i första hand kontakta Socialkontoret i din stadsdel om du vill ha råd och hjälp. Du når dem via kontaktcentrum. Du kan också kontakta socialjouren om du är i behov av akut hjälp när socialkontoret är stängt eller ringa kvinnofridslinjen för att prata med någon och få stöd.

Kontaktcentrum:031-365 00 00

Socialjouren:031-365 87 00

Kvinnofridslinjen:020-50 50 50

Anteckningar

[illegible][illegible]

Familjeguiden finns digitalt på
www.goteborg.se/foraldrastodangered

För fler aktuella aktiviteter och evenemang
se www.kalendarium.goteborg.se



Följ oss gärna:
www.facebook.com/gbgstadangered

Här finns information på andra språk.
Halkan waxaa jira warbixino luqado kale ah.

هنا يوجد معلومات بلغات أخرى

