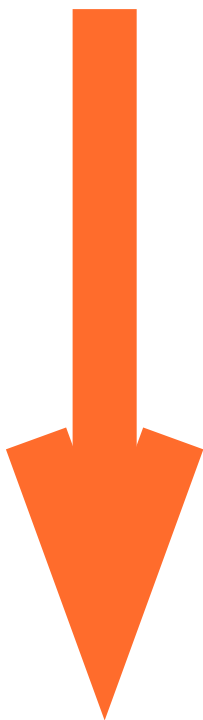


# Livslojtsen



**En sammanställning över  
vart Du kan vända Dig  
för råd och stöd  
när livet gungar.**

**Stenungsunds kommun  
2015**

## **Många kriser klarar man av själv, men ibland känner man sig ganska ensam med sin oro och sina frågor.**

Det är inte säkert att man har vänner eller släktingar på nära håll som kan hjälpa till och som kan ge de goda råden. Då är det skönt att kunna ringa och diskutera sina frågor och bekymmer med någon som lyssnar och försöker att förstå – någon som har erfarenhet och kunskap och kan ge råd och hänvisningar.

Denna broschyr är ett försök till sammanställning över de resurser som finns för Dig som bor i Stenungsunds kommun och som känner att Du behöver stöd när livet gungar.

Här kan Du finna telefonnummer, e-postadresser och/eller webb-adresser till verksamheter i kommunen, samt även flera rikstäckande alternativ för vidare information.

För mer information om de kommunala verksamheterna [www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)

### **Krisgrupp - POSOM**

Förkortningen POSOM står för Psykiskt Och Socialt Omhändertagande vid olyckor och katastrofer. Vid en krissituation skall POSOM fungera som ett komplement till ordinarie resurser i den aktuella kris-/katastrofsituationen. Mer information om POSOM kan du hitta på kommunens hemsida - [www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se).

---

## **Innehållsförteckning**

För Dig som har funderingar kring hur Du själv mår	sid 3
För Dig som behöver någon att prata med	sid 5
För Dig som är anhörig	sid 6
För Dig som önskar en mötesplats på hemmaplan	sid 8
Mötesplatser på hemmaplan för unga	sid 9
För Dig som vill träffa andra i samma situation	sid 10
För Dig som mist någon närstående	sid 11
För Dig som behöver hjälp att göra din röst hörd	sid 12
För Er som par	sid 13
För Dig som är förälder	sid 14
För Dig som är barn eller ungdom	sid 17
För Dig som är kvinna	sid 21
För Dig som är man	sid 22
För Dig som har funderingar kring ätstörningar	sid 22
För Dig som har funderingar kring kriminalitet	sid 23
För Dig som har funderingar kring missbruk	sid 23
För Dig som har funderingar kring HIV och andra sexuellt överförbara infektioner	sid 25
För Dig som har funderingar kring sexuella övergrepp	sid 25
För dig som är adopterad	sid 26
För Dig som är hbt; homo-, bi- och/eller transsexuell	sid 26
För Dig som är nyanländ/invandrare	sid 27
För Dig som är brottsoffer	sid 28
För Dig som behöver ekonomisk/juridisk rådgivning	sid 29
För Dig som behöver hjälp och stöd med Din dagliga livsföring	sid 30
Tester	sid 31

# För Dig som har funderingar kring hur Du själv mår

## **Backa läkarhugruppen Stenungsund**

Besöksadress: Strandvägen 23 D

Öppet: mån-fre 8.00 -19.00.

Drop-in för enkla akuta besvär under hela öppettiden.

**Tel: 0303-37 38 00**

**E-post: [stenungsund@blhg.se](mailto:stenungsund@blhg.se)**

**[www.blhg.se](http://www.blhg.se)**

## **Jourcentralen Backa läkarhusgruppen Stenungsund**

Besöksadress: Strandvägen 23 D

Öppet: mån-fre, 19.00 – 22.00, helger och röda dagar 10.00 – 16.00

**Tel: 0303-37 38 00**

## **Närhälsan Stora höga Vårdcentral**

Besöksadress: Stora vägen 2

Öppet: mån-fre 8.00 – 17.00

**Tel: 010-473 35 00.**

**E-post: [vardcentralen.storahoga@vgregion.se](mailto:vardcentralen.storahoga@vgregion.se)**

**[www.narhalsan.se/storahogavardcentral](http://www.narhalsan.se/storahogavardcentral)**

## **Närhälsan Stora Höga Distriktssjukköterskemottagning**

Besöksadress: Högavägen 2

Mottagning efter tidsbeställning

**Tel: 010-473 35 00**

## **Närhälsan Stenungsund Vårdcentral**

Besöksadress: Julen 3

Öppet: mån-fre 8.00–17.00. Drop in mån-fre 8.00-14.00

**Tel: 010 – 473 32 20**

**E-post: [vardcentralen.stenungsund@vgregion.se](mailto:vardcentralen.stenungsund@vgregion.se)**

**[www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral](http://www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral)**

## **Närhälsan Stenungsund Distriktssköterskemottagning**

Besöksadress: Julen 3

**Tel: 010-473 32 20**

**[www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral](http://www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral)**

## **Närhälsan Stenungsund – Distriktssköterskemottagning Ödsmål**

Besöksadress: Vikevägen 2

**Tel: 010-473 32 45**

**[www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral](http://www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral)**

## **Jourcentral Närhälsan Stenungsund**

Besöksadress: Julen 3

Öppet: mån-fre 17.00 - 21.00, lör-sön 10.00 - 16.00

**Tel: 010-473 32 00**

## **Närhälsan Nösnes Rehabmottagning**

Besöksadress: Nösnesvägen 2

Öppet: mån 7.30 - 17.00, ons 13.30 - 17.00, fre 7.30 - 15.00

**Tel: 070-090 18 54**

## **Närhälsan Stenungsund Rehabmottagning**

Besöksadress: Julen 4

Öppet: mån 7.30-18.00, tis 8.30-16.00, ons 7.30-18.00, tors 7.30-16.00, fre 7.30-15.00

**Tel: 010-473 32 70**

## **Stenungsunds Sjukgymnastik & Rehabiljtjänst**

Besöksadress: Göteborgsvägen 20

**Tel: 0303-77 11 30, 0303-77 13 04**

### **Backa Rehab Stenungsund**

Besöksadress: Strandvägen 23 D

Öppet: mån-fre 8:00-19:00

**Tel: 0303-39 01 90**

**E-post: [rehab.stenungsund@blhg.se](mailto:rehab.stenungsund@blhg.se)**

### **AMEKA Arbetsterapi Stenungsund**

Besöksadress: Backa Rehab Stenungsund, Strandvägen 23 D

**Tel: 0303-39 01 90**

### **Psykiatriska Öppenvårdsmottagningen**

är en del av Psykiatriska kliniken, Kungälv Sjukhus.

Vi vänder oss till patienter från 18 år och uppåt som är i behov av specialistpsykiatri. Vi arbetar i team där man har tillgång till de olika professionernas kompetens.

Till mottagningen kan man bli remitterad, eller söka själv.

Öppettider: mån 8.00-18.00, tis-tor 8.00-16.30, fre 8.00-15.00

Telefontider: mån 08.00-11.00, 13.30-14.30, tis 10.00-11.00, 13.30-14.30, ons - fre 08.00-11.00, 13.30-14.30

**Tel: 0303-24 11 00**

Besöksadress: Jullen

**E-post: [psyk.stom.ksh@vgregion.se](mailto:psyk.stom.ksh@vgregion.se)**

### **Psykiatrisk Akutmottagning**

Den psykiatriska akutmottagningen tar emot sökande över 18 år med akuta psykiska besvär och i behov av omedelbart ställningstagande till psykiatrisk heldygnsvård. Psykiatriska akutmottagningen kan ge telefonrådgivning då den ordinarie psykiatriska öppenvården har stängtt. Observera att vi bara kan svara i mån av tid.

**Tel: 0303-98 958**

Besöksadress: Kungälv sjukhus

**E-post: [psyk.part.ksh@vgregion.se](mailto:psyk.part.ksh@vgregion.se)**

### **Vuxnenheten**

Här samordnas kommunens stöd för dig som har fyllt 26 år och som har problem med alkohol, droger eller har behov av boendestöd, särskilt boende eller kontaktperson. De medicinska insatser vi tidigare har erbjudit kommer nu att erbjudas av din vårdcentral eller öppenpsykiatrisk mottagning istället.

Om du har frågor eller vill prata med någon om din situation är du välkommen att kontakta oss via kommunens växel.

**Tel 0303-73 00 00**

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Neuropsykiatriska teamet för vuxna**

Det neuropsykiatriska teamet utreder vuxna över 18 år med misstänkt neuropsykiatriska funktionshinder med debut i barndomen, ADHD, autismspektrumtillstånd/Asperger syndrom och/eller Tourettes syndrom. För att komma hit krävs remiss från läkare.

**Tel: 0303-24 12 41**

**E-post: [psyk.npt.ksh@vgregion.se](mailto:psyk.npt.ksh@vgregion.se)**

### **Västra Götalandsregionen**

På Västra Götalandsregionens sida på Internet finns mycket bra information till allmänheten. Under rubriken Vård och hälsa finns en länk till olika typer av patientinformation.

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

Råd om vård dygnet runt:

Telefonnummer 1177 eller [www.1177.se/Vastra-Gotaland](http://www.1177.se/Vastra-Gotaland)

## För Dig som behöver någon att prata med

### **Närhälsan - Mottagning för Psykisk hälsa**

Mottagningen erbjuder bedömningar och kortare behandlingsinsatser avseende patienter med tillfälligt nedsatt psykisk hälsa. Vi möter exempelvis patienter som genomgår någon form av kris, eller som uppvisar symptom på ångest, depression, stress och sömnsvårigheter.

Besöksadress: Julen, Stenungsund

För dig som är listad på Närhälsan Stenungsund kontakta Vårdcentralen för bokning.

**Tel: 010-473 32 20**

### **Svenska Kyrkans samtalsmottagning**

Behöver du samtala med någon? Vi erbjuder stödsamtal, kris-samtal, själavårdssamtal och parsamtal. På samtalsmottagningen arbetar präst och diakon. Vi har tystnadsplikt.

**Tel: 0303-66 022**

**<http://www.svenskakyrkan.se/stenungsund>**

### **Svenska Kyrkans Jourtjänst**

Att få samtala med någon och få möjlighet att sätta ord på det som känns svårt gör ofta skillnad, oavsett om du är i akut kris, mitt i en sorg eller av annan anledning behöver någon prata med. Genom Jourtelefonen och webbtjänsten SOS-brevlådan (svar inom 72 timmar) når du oss på Kyrkans Jourtjänst mellan kl 6.00-24.00. Vi som svarar är vanliga medmänniskor, utvalda och utbildade för uppgiften. Du kan vara anonym om du vill.

**Tel: 031-800 650**

**E-post: [gbg.kyrkansjourtjanst@svenskakyrkan.se](mailto:gbg.kyrkansjourtjanst@svenskakyrkan.se)**

**<http://www.svenskakyrkan.se/goteborg/kyrkansjourtjanst>**

### **Jourhavande Medmänniska**

När du behöver någon att prata med. Vi har tystnadsplikt och du ringer helt anonymt. Kriser och ensamhet möter oss alla någon gång i livet. Då kan det kännas skönt att bara få prata och att någon har tid att lyssna. Vi svarar alla dagar om året mellan kl 21.00-06.00

**Tel: 08-702 16 80**

(Det kostar inget extra att ringa oss – du betalar vanlig telefontaxa för samtalet)

**E-post: [info@jourhavande-medmanniska.com](mailto:info@jourhavande-medmanniska.com)**

**[www.jourhavande-medmanniska.com](http://www.jourhavande-medmanniska.com)**

### **Nationella Hjälp linjen**

Kostnadsfri psykologisk hjälp. Behöver du prata om det du inte kan prata om? Vi erbjuder stöd anonymt, professionellt och kostnadsfritt. Du kan kontakta oss för egen del eller som närstående.

Telefontid alla dagar 13.00-22.00

**Tel: 020-22 00 60**

Skriv anonymt till frågetjänsten på **[www.1177.se](http://www.1177.se)**

Skriv till hjälplinjen och få ett personligt svar eller sök på hemsidan efter annan hjälp.

**[www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se)**

### **Någon att tala med**

Är en telefonjour för dig som behöver någon som lyssnar och är en ideell förening, religiöst och partipolitiskt obunden. Du som ringer kan vara anonym och de som svarar har tystnadsplikt.

Telefonjouren är bemannad på vardagar kl 18.00-22.00.

Under sommarperioden har vi dock inte öppet alla kvällar.

**Tel: 031-711 24 00 eller 031-711 24 22**

**E-post: [kontakt@natm.se](mailto:kontakt@natm.se)**

**[www.natm.se](http://www.natm.se)**

### **Röda Korsets telefonjour**

För alla som hamnat i situationer där man tappat fotfästet, känner sig ledsen eller orolig och behöver någon att prata med. Till oss kan du ringa tryggt och anonymt. Samtalet kostar som ett lokalsamtal. Telefontid alla dagar 14-22

Telefontid 10-14 på onsdagar för samtal på arabiska.

**Tel: 0771-900 800**

[www.redcross.se](http://www.redcross.se)

### **Journalhavande kompis**

En chattjour som vänder sig till barn och ungdomar upp till 25 år. Genom jouten kan du prata om sorg, sex, ensamhet, oro, missbruk, din familj, betyg, ätstörningar ... eller kanske behövs bara en tröstande röst. Alla som svarar är mellan 18-30 år, och du som chattar kan vara helt anonym. Vardagar 18.00-22.00, helger 14.00-18.00.

Mobilchatt: [m.jourhavandekompis.se](http://m.jourhavandekompis.se) eller **SMS:a Kompis till 71 700 (kostar som ett vanligt sms)**

Datorchatt: [www.jourhavandekompis.se](http://www.jourhavandekompis.se)

### **Självordsupplysningen**

Det är inte ovanligt att ha självordsstankar – självord är ett tabubelagt ämne och det är viktigt att omgivningen får stöd att hjälpa den som mår dåligt. Du får gärna också mejla frågor, blogga eller delta i våra forum. Du är anonym för oss på chatten. Du som är anhörig till en person som mår psykiskt dåligt är också mycket välkommen att kontakta oss.

På självordsupplysningen kan du chatta med våra volontärer vardagar kl 19.00-22.00. Vi erbjuder stöd och vägledning.

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

---

## **För Dig som är anhörig/närstående**

### **Anhörigkonsulent**

I Stenungsunds kommun finns en anhörigkonsulent som arbetar med att underlätta för närstående samt öka livskvaliteten och ge trygghet på individnivå.

I uppdraget som Anhörigkonsulenten ingår att:

- Synliggöra närståendes situation
- Öka närståendes livskvalité
- Underlätta vardagen för närstående
- Ge information, råd och stöd

**Tel:0303-73 86 78**, mån-fre 07.30-11.30

[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)

### **SPES - Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd**

SPES är ett riksförbund för anhöriga och närstående till någon som tagit sitt liv. SPES vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar och tabuföreställningar. SPES telefonjour för drabbade:

**Tel: 08-34 58 73** varje kväll kl. 19-22

[www.spes.se](http://www.spes.se)

Spes finns även på Facebook under gruppsnamnet:

Riksförbundet för SPES

## Anhörig till någon med ätstörningar:

### **Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt**

För stödtelefon gå in på hemsida och klicka på "stödtelefon".  
Vi erbjuder även chattmöjligheter.

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

**Tel:** 08-20 72 14

[www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

### **Föreningen SHEDO**

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

**Jourmail:** [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)

Region väst: [vast@shedo.se](mailto:vast@shedo.se)

[www.shedo.se](http://www.shedo.se)

### **Ätstörning.se**

Kunskapscenter för ätstörningar. Våra satsningar sker genom bland annat utbildning om ätstörningar för personer med ätstörningar och deras anhöriga.

[www.atstorning.se](http://www.atstorning.se)

### **ATSUB Anhöriga till sexuellt utnyttjade barn**

Stödjer anhöriga till barn som blivit sexuellt utnyttjade.

Erbjuder stödsamtal och följer med som stöd på rättegångar eller vid besök av olika myndigheter. Anordnar också föreläsningar.

Prästgårdsängen 21, Göteborg

**Tel** 031-20 99 49, 031-23 30 43 mån-fre 9.00-16.00

**Jourtelefon:** 020-21 53 50 16.00-21.00 samt lör-sön 12.00-18.00

**E-post:** [info@atsubgbg.nu](mailto:info@atsubgbg.nu)

[www.atsubgbg.nu](http://www.atsubgbg.nu)

[www.atsub.se](http://www.atsub.se)

### **Transformerering.se**

En hemsida med goda råd om hur man bör förhålla sig när en anhörig kommer ut med sin "nya" könsidentitet.

En sida från RFSL Ungdom

[www.transformering.se](http://www.transformering.se)

### **Anhörigförening till alkohol- och drogberoende**

Anhörigföreningen vänder sig till dig som är närstående till någon som är beroende av alkohol eller andra droger. Du kan vara anonym och vi har sekretess.

Majorsgatan 8, Göteborg

**Tel** 031-24 48 06

[ahfad@telia.com](mailto:ahfad@telia.com)

[www.anhorigforening.se](http://www.anhorigforening.se)

### **Spelberoendes stödlinje**

Folkhälsomyndighetens stödlinje är en nationell stöd- och hjälplinje för spelare och anhöriga. Även andra personer som har frågor kring spelberoende kan ringa linjen. Vi erbjuder också chatt möjlighet samt att du kan skicka sms till oss.

**Tel:** 020-81 91 00 vardagar 9.00-21.00

**SMS** 0730-12 15 85 vardagar 9.00-21.00

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

[www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)

### **Nationella Hjälpplinten**

Kostnadsfri psykologisk hjälp. Behöver du prata om det du inte kan prata om? Vi erbjuder stöd anonymt, professionellt och kostnadsfritt. Du kan kontakta oss för egen del eller som närstående.

Telefontid alla dagar 13.00-22.00

**Tel:** 020-22 00 60

Skriv till hjälpplinten och få ett personligt svar eller sök på hemsidan efter annan hjälp.

[www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se)

### **AI - Anon**

AI-Anon familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkoholister, som delar sina erfarenheter sin styrka och sitt hopp med varandra för att lösa sina gemensamma problem. Vi anser att alkoholism är en familjesjukdom och att en förändrad inställning kan underlätta tillfrisknandet.

AI-Anons kontakttelefon: **070-610 96 61** tisdagar 19.00-21.00

[www.al-anon.se](http://www.al-anon.se)

### **Demenssjuk**

Är du demenssjuk eller anhörig? Har du frågor? Demensförbundet har telefonrådgivning dygnet runt.

**Tel: 0485-37 575**

[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

Vi finns även lokalt i kommunen, **tel: 0304-31122**

<http://www.stodemens.se/>

---

## **För Dig som önskar en mötesplats på hemmaplan**

### **Aktivitetshuset**

Vi har en verksamhet som erbjuder aktiviteter för personer med psykisk sjukdom. Vi vänder oss till boende i Stenungsunds kommun mellan 18 och 65 år. Aktiviteterna varierar efter deltagarnas önskemål och årstid. Sist, men inte minst, vill vi att personer skall kunna komma hit för att fika, prata och ha en trevlig stund.

Besök oss på Gesällgatan 4 i Stenungsund.

**Tel: 0303-73 86 69**

### **PRO**

Du som är ålderspensionär, förtidspensionär eller gift/sambo med sådan pensionär, är välkommen som medlem i vår pensionärsförening här i Stenungsund. Föreningen, som bildades 1962, ingår i Pensionärernas Riksförbund, Bohuslän distriktet. Utöver medlemsmöten varje månad, ej juni juli och augusti, bedriver vi en hel del aktiviteter såsom studiecirkel, gympa, boule, resor och utflykter.

Vi finns på CW Borgs Väg 1. Öppet måndagar 12.00-14.00 (Ej mellan Juni-Augusti)

**Tel: 0303-67 585**

[www.pro.se](http://www.pro.se)

### **SPF**

Välkommen att träffas under gemytliga former hos SPF i Stenungsundsbygden. Vi ordnar månadsmöten med underhållning i Stenungsund och övriga kommuner. Vi har kurser, studieverksamhet, promenader, studiebesök och resor. Det här är friskvård som förenar både nytta och nöje och hos oss kan Du också finna nya vänner. Ett medlemskap hos SPF beviljas den som har rätt att uppbära pension av något slag, den som fyllt 61 år eller den som är gift/sambo med medlem. Bli en aktiv pensionär och må bra! Ring oss gärna så berättar vi mer.

**Tel: 0303-81 724, 0705-76 61 55**

[www.spf.se](http://www.spf.se)



### **Svenska Missionskyrkan i Stenungsund**

Hos oss finns många tillfällen till möten och gemenskap.

- Dagträffen på tisdagar i jämna veckor 11.00-12.30
- Vi finns också med på Café Skonaren på fredagar kl 11.00 i samlingsalen i kvarteret Skonaren tillsammans med andra föreningar.
- För livsfrågor finns bibelsamtal på onsdagar ojämbna veckor kl 19.00-20.30 i Kopperskyrkan.

**Tel: 0303-81 587**

**[www.kopperskyrkan.missionskyrkan.se](http://www.kopperskyrkan.missionskyrkan.se)**

### **Svenska kyrkan**

är en mötesplats för människor i alla åldrar och livssituationer. Välkommen till gudstjänster i någon av våra fyra kyrkor, eller till samlingar och gruppverksamheter i våra församlingshem. Bland annat erbjuder vi samtalsgrupper om tro och livsfrågor, kvinnofrukostar, gemenskapsluncher och sångkörer.

Vi har även Öppen Förskola för de allra minsta, barngrupper och barnkörer för olika åldrar.

**Tel: 0303-66 000, 0303-660 22**

**[Norum.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto:Norum.pastorat@svenskakyrkan.se)**

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

### **Öppen Förskola – Familjehuset Hasselkärnan**

Till Öppna Förskolan är du välkommen som är förälder till eller har hand om barn i åldern 0-6 år. Begränsat öppet hållande, avgiftsfri verksamhet, ingen anmälan. På Öppna Förskolan är det föräldrarna/vårdnadshavarna som har huvudansvaret för sitt/sina barn. Öppna Förskolan finns på Hasselbackevägen 21.

**Tel: 0303-73 84 64**

**[Hasselkarnan.wordpress.com](http://Hasselkarnan.wordpress.com)**

### **Måndagscaféet**

För dig som bor i Stenungsundskommun och vill prata bort en stund, träffa andra i en trevlig miljö eller delta i våra aktiviteter. välkommen på måndagar kl 13.00 i aktivitetsparken/gemensamhetslokalen. Skonaren 1, Stenunge Strand

---

## **Mötesplatser på hemmaplan för unga**

### **Hasselgården och Stora Höga Fritidsgård**

Stenungsunds kommun driver två fritidsgårdar. Hasselgården ligger på Hasselbacken i centrala Stenungsund och Stora Högagården ligger i Stora Höga, i södra Stenungsund.

Fritidsgårdarna är aktivitetshus och har verksamhet från morgon till kväll. Vi är politiskt och religiöst obundna och alkohol-och drogfria. Vad kan du göra på en fritidsgård?

Fritidsgården är en mötesplats där ungdomar träffas, driver frågor och planerar aktiviteter. En meningsfull och attraktiv fritid för ungdomar, där egna idéer och kunskaper tas tillvara. Här finns möjlighet att delta i gruppaktiviteter såsom sång, musik, biljard, dans och café. Fritidsgården är öppen för dig som börjat sjua och du får vara på gården tills du fyller 18 år.

**Hasselgården: Tel 0303-73 83 53**

**Stora Högagården: 0303-73 87 75**

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Kristinedalskyrkans Fritidsgård**

Öppet: Onsdag 16.00 - 20.30 och fredag 18.00 - 23.00

Fritidsgården är öppen för dig från åk 6 och uppåt.

På fritidsgården finns det även möjligheter för dig som vill spela musik. Då det finns tillgång till ett musikrum med många olika instrument.

**Tel: 0303-66 031, 0705-157 655**

[www.svenskakyrkan.se/stenungsund/ungdom](http://www.svenskakyrkan.se/stenungsund/ungdom)

### **Kristinedalskyrkans Ungdomsgrupp**

För dig som är 15 år upp till ca 20 år. Vi träffas fredagar ojämnta veckor kl 19.00 - 21.00. Varje träff är det någon form av aktivitet och undervisning. Samt Facebooksidan SKUSt – Svenska Kyrkans Unga i Stenungsund.

### **Ungdomscaféet på Hasselgården**

Ungdomscaféet på Hasselgården i Stenungsund har öppet på onsdagar mellan 17.30-20.30 och är till för alla ungdomar mellan 13 och 20 år med olika funktionshinder.

Vi spelar biljard, pingis, fotboll, lyssnar på musik, surfar på internet, tittar på film, har gäster i soffan, tävlingar och provar flera nya roliga aktiviteter som Du själv är med och bestämmer. Vi är två fritidsledare som finns här varje onsdag. Man behöver inte anmäla sig innan, det är bara att komma!

**Tel: 0303-73 83 53**

Läs mer om ungdomscaféet på

[www.fritidswebben.se](http://www.fritidswebben.se)

---

## **För Dig som vill träffa andra i samma situation**

Ibland finns behov att kan du lära känna andra människor med liknande erfarenheter och upptäcka att du inte är ensam.

### **Självhjälpshuset Solkatten**

Vi är en mötesplats för människor som söker personlig utveckling genom angelägna samtal i självhjälpgrupper. Vår verksamhet vilar på erfarenhetsbaserad kunskap som vi kontinuerligt förvärvat sedan starten 1996. I våra grupper får människor möjlighet att växa på sina egna villkor genom att ge plats för ord som kommer inifrån. Det betyder att våra självhjälpgrupper ger utrymme för förändring i den takt som individen själv väljer, ett steg i taget. Vi är en ideell förening, religiöst och partipolitiskt obunden. Öppen för alla.

Våra lokaler ligger på Majorsgatan 8 i Göteborg.

**Tel: 031-42 32 26, 0702-999 822** (vardagar 8-16)

**E-post: [solkatten@sjalvhjalp.com](mailto:solkatten@sjalvhjalp.com)**

[www.sjalvhjalp.com](http://www.sjalvhjalp.com)

### **RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa)**

Många människor drabbas av psykisk och social ohälsa i någon form. RSMH är en ideell organisation för människor med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Du kan nå vår lokala förening i Kungälv

**Tel: 0729-960160,**

**[rsmhkungalv@gmail.com](mailto:rsmhkungalv@gmail.com)**

[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

## **Självhjälpgrupper för dig med ätstörningar anordnas av:**

### **Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt**

**Tel: 0761-69 05 47** Telefontider 20.00-21.00 torsdagar.

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

**[www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)**

### **Föreningen SHEDO**

**E-post: [vast@shedo.se](mailto:vast@shedo.se)**

**Jourmail: [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)**

**[www.shedo.se](http://www.shedo.se)**

### **ProLiv Väst**

ProLiv Väst är en en partipolitiskt och religiöst obunden patientförening för patienter med prostatacancer och deras anhöriga. Föreningen har till syfte att bl.a. genom mötesverksamhet och olika samtalsformer stödja medlemmarna och deras anhöriga. Vi förmedlar också aktuell medicinsk information om prostatacancersjukdomen och de behandlingar som finns att tillgå samt om den forskning som sker på detta område. ProLiv Väst anordnar medlemsträffar en gång i kvartalet i Göteborg och på olika håll i regionen med föredrag kring prostatacancer och om hälso- och friskvård m.m.

**Tel: 0302-467 68**

**[www.proliv.com](http://www.proliv.com)**

### **Bröstcancerföreningen**

BCF Johanna är en förening i Göteborg/Bohuslän dit du som drabbats av bröstcancer, själv eller som anhörig, kan vända dig för att få stöd, råd och hjälp. För den som drabbats av bröstcancer kan det vara till hjälp att tala med någon som haft sjukdomen. Vår förenings kvinnliga kontaktpersoner har egna erfarenheter av sjukdomen medan de manliga kontaktpersonerna har sina erfarenheter genom att vara nära anhöriga till bröstcancerbehandlade kvinnor.

**Tel: 031-15 50 59**

**[www.johanna-gbg.se/](http://www.johanna-gbg.se/)**

---

## **För dig som mist någon närstående**

### **SPES - Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd**

SPES är ett riksförbund för anhöriga och närstående till någon som tagit sitt liv. SPES vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar och tabuföreställningar. SPES telefonjour för drabbade:

**Tel: 08-34 58 73** varje kväll kl. 19.00-22.00

**[www.spes.se](http://www.spes.se)**

### **Vimil - Vi som mist någon mitt i livet**

Vimil är ett nätverk för de som mist någon mitt i livet. Nätverket är religiöst, kommersiellt och politiskt obundet. VIMILs ändamål är att fungera som stödgrupp, kunskapsbank och påtryckningsgrupp i samhället.

**Tel: 0767-14 21 99**

**E-post: [vimilvast@vimil.se](mailto:vimilvast@vimil.se)**

**[www.vimil.se](http://www.vimil.se)**

### **Vi som förlorat barn**

VSFB är i första hand tänkt som ett stöd för föräldrar i sorg, men vi strävar även efter att kunna finnas till för syskon och övriga anhöriga. Vår önskan är att vi även ska kunna ge råd till Er som stödjer drabbade människor och kanske förmedla en aning av hur sorgens vindlande väg kan se ut. Barnets ålder eller orsaken till dödsfallet har ingen betydelse för oss, då vi anser att ett barn är ett barn så länge det finns en förälder som sörjer. Alla är lika varmt välkomna. Föreningen är uppbyggd av vanliga föräldrar som vet hur det känns att förlora ett eller flera barn. Vi vet också att det mitt i sorgen kan kännas oerhört ensamt, frustrerande och motigt i vardagen. Bär inte denna börda ensam - hör av dig till oss.

**Tel: 031-82 82 80**

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

**[www.vsfb.se](http://www.vsfb.se)**

### **Spädbarnsfonden**

Är en unik ideell förening med syftet att stödja de som mist barn. Föreningen har personer runt om i Sverige - föräldrar som själva har förlorat barn och som kan lyssna och dela erfarenheter i sorgen. Spädbarnsfonden informerar, utbildar och stödjer forskning om barns död och barns hälsa. Vi är en resurs med stor samlad kunskap och erfarenhet, som finns till för personal inom vård och omsorg som i sin profession möter de som mist barn. Vi är också ett stöd för dig som är anhörig till någon som förlorat barn. Spädbarnsfonden gör skillnad i människors liv. Genom Spädbarnsfonden möts människor, i verkliga livet såväl som på vår hemsida.

**Tel: 0340-10 251**

**E-post: [kansliet@spadbarnsfonden.se](mailto:kansliet@spadbarnsfonden.se)**

**[www.spadbarnsfonden.se](http://www.spadbarnsfonden.se)**

---

## **För Dig som behöver hjälp att göra Din röst hörd**

### **Taltjänst**

För personer med röst-, tal- eller språksvårigheter, som primärt inte beror på hörselskada, verkar Taltjänst för att underlätta i kontakten med andra personer vid t.ex. läkarbesök, bankärenden och föreningsaktiviteter. Behöver Du tal-, telefon-, skriv- eller lässtöd? Det går bra att anlita Taltjänst för uppdrag när som helst på dygnet och i vilka sammanhang som helst. Tjänsten är kostnadsfri.

**Taltelefon: 0771-70 09 00**

**Texttelefon: 0771-70 09 01**

**E-post: [taltjanst.gbg@vgregion.se](mailto:taltjanst.gbg@vgregion.se)**

### **TeleTal**

Stenungsunds kommuns växel är kopplad till telefontjänsten TeleTal. Detta innebär att personer som har tal-, röst- eller språksvårigheter erbjuds stöd under samtalet i form av en stödperson från TeleTal.

**Tel: 020-22 11 44** vardagar 8.00-20.00, helger 12.00-16.00

**[www.teletal.se](http://www.teletal.se)**

### **Personligt ombud**

Personligt ombud är en stödsats för människor psykisk funktionsnedsättning. Syftet med Personligt ombud är att den psykiskt funktionsnedsatte ska få möjlighet att leva ett mer självständigt liv. Ombuden arbetar inte åt/för någon myndighet, utan på uppdrag av den enskilde. Tillsammans med den psykiskt funktionsnedsatte planerar, genomför och följer ombuden upp dessa uppdrag. Kungälv, Ale och Stenungsund har en gemensam verksamhet för Personligt ombud för dig som är folkbokförd i någon av dessa

kommuner. Verksamheten har en egen hemsida där du kan hitta kontaktuppgifter och mer information. Personligt ombud kan sökas av den enskilde själv, eller av en annan person i samråd med den psykiskt funktionsnedsatte.

**Tel: 0706-18 11 43, 0706-18 11 44 och 0706-18 11 45**

**[www.personligtombud.info/](http://www.personligtombud.info/)**

---

## För Er som par

### **Familjerådgivningen**

Familjerådgivningen har som mål att bidra till goda familjerelationer. Familjerådgivningen har parbehandling som specialitet och erbjuder kvalificerad samtalsbehandling vid svårigheter i den nära relationen, som en möjlighet att förbättra och reparera förhållandet. Vid en eventuell separation kan Familjerådgivningen medverka till att stödja ett gemensamt föräldraansvar så att effekterna mildras för både vuxna och barn. Erbjuder samtal vid problem i parrelationen eller i andra relationer. Vi vänder oss till par som önskar förändring och utveckling eller som vill avsluta sin relation och kunna separera på ett så bra sätt som möjligt. Vi har sträng sekretess och för inga journaler. Vi finns på Gärdesvägen 12.

**Tel: 0303-73 90 00**

### **Svenska Kyrkan**

Kyrkans samtalsmottagning erbjuder också parsamtal och rådgivning. Välkommen att höra av er till oss!

**Tel: 0303-66 000**

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

### **Familjerätten**

Hos familjerätten kan man få information och rådgivning i frågor som rör separation, vårdnad, boende och umgänge kring barnen. Vi erbjuder samarbetssamtal till föräldrar som är oense om frågor kring de gemensamma barnen. Föräldrar som är överens, eller som genom samarbetssamtal kommer överens, kan få hjälp med att skriva avtal. Avtalet gäller på samma sätt som ett beslut i domstol. Vi besvarar också yttranden från tingsrätten i dessa frågor. För barn till ogifta föräldrar fastställer familjerätten faderskapet. Övriga frågor som familjerätten arbetar med är adoptioner samt yttranden i samband med namnbyten och äktenskapsdispens.

**Tel: 0303-73 81 51, 73 81 48, 73 51 06 eller 73 80 39**

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Skilsmässa**

Ansökan om skilsmässa inlämnas till Tingsrätten. Upplysningar och råd kan du få hos IFO, Individ och Familjeomsorgen.

**Tel: 0303-73 81 33**

---

## För Dig som är förälder

Är du förälder, eller annan vuxen, och har bekymmer eller frågor om barn i din närhet? Har du funderingar om din roll som förälder? Då kan du ringa någon av följande verksamheter:

### **Barnhälsovården/BVC**

Hit kan du vända dig för råd och stöd i föräldraskapet samt råd när ditt barn är sjukt. Vi erbjuder hälsoundersökning, rådgivning och stöd till alla föräldrar med barn i förskoleåldern. Föräldragrupper är en annan betydelsefull del av verksamheten, och ger er tillfälle att träffa andra föräldrar med barn i ungefär samma ålder.

#### ***BVC Närhälsan Stenungsund***

##### ***Centrum***

Besöksadress: Julen 3, 1 trappa upp.

Drop in mån-fre 10.00-11.00

**Tel: 010-473 32 41, 473 32 42, 473 32 43, 473 32 40.**

Telefontid: 8:15-9:00

(Gå med i Facebook gruppen: Förälder i Stenungsund)

Fr.o.m sommaren 2015 kommer besöksadressen vara Hasselbackevägen 19.

##### ***Ödsmål***

Besöksadress: Vikevägen 2, Ödsmål

**Tel: 010-473 32 45**

[www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral](http://www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral)

#### ***BVC Närhälsan Stora Höga***

Besöksadress: Stora vägen 2

Öppettider: Mån-tors 8.00-16.30, fre 8.00-14.00

**Tel: 010-473 35 00**

[www.narhalsan.se/storahogavardcentral](http://www.narhalsan.se/storahogavardcentral)

#### ***BVC - Backa läkarhusgruppen, Stenungsund***

Besöksadress: Strandvägen 23 D

**Tel: 0303-37 38 04**

**E-post: [bvcstenungsund@blhg.se](mailto:bvcstenungsund@blhg.se)**

[www.blhg.se](http://www.blhg.se)

#### ***Närhälsan Stenungsund barn - och ungdomsmedicinsk mottagning***

Vi erbjuder specialistvård för barn och ungdomar

mellan 0 och 19 år. Besöksadress: Julen 3

Öppet: Måndag 8.00-16.00, torsdag 8.00-16.00

**Tel: 010-473 45 00**

Till barnhälsovårdpsykologen kan föräldrar vända sig med frågor angående sitt barns utveckling eller om man behöver stöd i sin föräldraroll.

**Tel: 010-473 32 52**

#### ***BUP Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning***

Vi vänder oss till barn och ungdomar i åldrarna 0-18 år. Vår målsättning är att igenkänna, lindra, bota och förebygga psykisk sjukdom och störning, som utgör ett hinder för personlig funktion, tillväxt och mognad.

Besöksadress: Strandtorget 3 i Stenungsund

**Tel: 0303-24 11 60** Telefontid: Vardagar 8.00-16.30

**E-post: [psyk.bups.ksh@vgregion.se](mailto:psyk.bups.ksh@vgregion.se)**

Om du är i akut behov av barnpsykiatrisk hjälp när vår mottagning är stängd så kan du alltid ringa

#### ***BUP akuten på Östra Sjukhuset i Göteborg***

**Tel: 031-343 55 44**

Denna telefon är öppen dygnet runt alla dagar i veckan.

### **IFO Barn- och familjeenheten**

Är en del av Stenungsunds Individ- och familjeomsorg. Vår verksamhet riktar sig till familjer med barn i ålder 0-12 år. När föräldrar, tillfälligt eller under en längre tid, behöver hjälp och stöd för att kunna ge sina barn och ungdomar en trygg och stimulerande uppväxt finns olika insatser som kan komplettera familjens egna resurser. Familjen kan själv ansöka om hjälp. Har Du som förälder frågor kan du kontakta oss för att få råd och stöd. Det kan vara frågor rörande ungdomstiden, familjen, drogmissbruk och kulturkrock m.m. Du kan vara anonym.

**Tel: 0303- 73 81 33**

### **Ungdomsteamet**

är en del av Stenungsunds Individ- och familjeomsorg. Vi riktar oss till ungdomar i ålder 13-25 år och deras familjer. På enheten arbetar socialsekreterare, socialpedagoger, psykolog och sjuksköterska i tätt samarbete för att som målsättning snabbt kunna möta de ungdomar och deras familjer som behöver hjälp av oss och undvika myndighetsrundgång. Vanliga frågor som dyker upp hos oss kan vara frågor kring relationsproblem, ungdomstiden, missbruk, psykisk ohälsa mm. Ungdomsteamet är samlokaliserat med Ungdomsmottagningen och kallas gemensamt för Ungdomshälsan.

Besöksadress: Strandtorget 3.

Du når Ungdomsteamet genom vår gemensamma reception på Ungdomshälsan,

**Tel: 0303-73 83 51**

### **SKIFO**

är ett samarbetsprojekt mellan skolan och Individ- och Familjeomsorgen i Stenungsunds kommun. De är till för att ta fram och stötta hemmaplanslösningar för våra högstadieungdomar som har ett normbrytande beteende. SKIFO's arbetsfält inbegriper både hem, skola och fritid. Gruppen består av Familjebehandlare, Socialpedagog och Specialpedagog.

För att få deras hjälp, kontakta:

**Elevhälsan tel: 0303-73 26 04**

**Individ och familjeomsorgen tel: 0303-73 81 27**

### **Neuropsykiatriskt team**

Vi vänder oss till familjer med barn och ungdomar där det finns en frågeställning om neuropsykiatriska svårigheter. Du får kontakt med oss via remiss eller direktkontakt med oss.. Vårt team består av barnläkare, kurator, psykolog, sjuksköterska och specialpedagog. Vi erbjuder utredning, behandling och stöd till familjer.

**Barnsjuksköterska tel: 010-473 32 57**

### **Västra Götalandsregionen**

Är du förälder och vill få information och inspiration om graviditet, barns hälsa och utveckling?

[www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Barn-och-foraldrar/](http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Barn-och-foraldrar/)

### **Föräldrastöd i Stenungsund**

Stenungsunds kommun erbjuder, föräldrakurser, föreläsningar, föräldrarådgivning och olika mötesplatser som vänder sig till alla föräldrar (eller andra viktiga vuxna) med målet att främja barns och ungdomars hälsa. Här kan du även hitta telefonnummer och kontaktuppgifter om du har frågor eller behöver stöd i ditt föräldraskap.

[www.stenungsund.se/foralder](http://www.stenungsund.se/foralder)

### **Föräldratelefoner:**

#### **Föräldrarådgivning**

Behöver du någon att dela vardagsbekymren med? Ibland kanske du som förälder behöver någon att prata med, någon som lyssnar och ger stöd. Det kan vara små eller stora problem, att du känner oro för eller är bekymrad för ditt barn. Ni kan ringa för ett rådgivande samtal och inga journaler förs och vi har tystnadsplikt. Kostnadsfritt. Föräldrar med barn 0-12 år: Hasselkärnan,

**tel: 0706-76 81 49, 0303-73 84 64**

Föräldrar med barn från 13 år: Ungdomshälsan, **tel: 0303-73 83 43**

### **Rädda Barnens föräldraretelefon**

Att vara förälder är ofta härligt men det kan också vara svårt. Ibland är det inte självklart vad som är rätt och vad som är fel. Du kan vända dig till oss med alla frågor som rör barn och föräldraskap. Du kan alltid vara anonym om du vill och du får den tid du behöver.

Föräldraretelefonen är öppen:

Vardagar 18.00-21.00, lördagar 13.00-16.00

**Tel: 020-786 786**

**E-post [foraldrar@rb.se](mailto:foraldrar@rb.se)**

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

### **Föräldraretelefonen Mind - Svenska föreningen för psykisk hälsa**

När du känner dig villrådig, osäker, uppgiven eller frustrerad.

Ring Föräldraretelefonen **tel: 020-85 20 00** och prata med psykologer och socionomer med lång yrkeserfarenhet. Du får vara anonym.

Samtalet kostar bara en markering. Vardagar 10.00-15.00.

### **BRIS Vuxentelefon**

Du kan ringa oavsett om det gäller dina egna eller andras barn. Varje samtal besvaras av en erfaren person som arbetar på BRIS och du kan självklart vara anonym.

**Tel: 077-150 50 50** måndag och torsdag 13.00-16.00. Tisdag, onsdag och fredag 9.00-12.00

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

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

## **Nätverk/föreningar:**

### **Sveriges Makalösa Föräldrar**

Sveriges Makalösa Föräldrars vision är att ensamföräldern och dess barn skall ha samma förutsättningar som föräldrar och barn i den traditionella kärnfamiljen. Makalösa föräldrar i Göteborg erbjuder ett nätverk av enastående föräldrar som förstår din situation och vi erbjuder aktiviteter både för dig enskilt och tillsammans med dina barn.

**[www.makalosa.org](http://www.makalosa.org)**

### **Enastående föräldrar**

Förening för ensamstående föräldrar, som bor med barnet minst halvtid. Vi erbjuder aktiviteter, läger och mycket mer. Vi vill skapa mötesplatser där du har chansen att möta andra i samma situation, där du och din familj kan känna att ni tillhör normen.

Såggatan 53, Göteborg.

**Tel: 0734-14 20 70, 031-14 20 50**

**e-post [info@enastaendeforaldrar.se](mailto:info@enastaendeforaldrar.se)**

**[www.enastaendeforaldrar.se](http://www.enastaendeforaldrar.se)**

### **Pappa – Barn**

Vår vision är att alla barn har rätt till båda sina föräldrar, samt att mammor och pappor skall behandlas lika av socialtjänsten, rättsväsendet och politiker i frågor gällande vårdnad, umgänge och boende för sina barn. Vi har också lokala grupper i Pappa-Barn över hela landet. Här knyts nya kontakter och erfarenheter och kunskaper delas.

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

**[www.pappabarn.se](http://www.pappabarn.se)**

### **Styvmorsviolen**

Hos oss har du chansen att utbyta erfarenheter med andra styvföräldrar och få stöd och råd i styvfamiljslivet. Vi har också en frågelåda om du har funderingar du vill dryfta lite mer anonymt.

Välkommen till vår hemsida för mer information om vår verksamhet!

**[www.styvmorsviolen.se](http://www.styvmorsviolen.se)**



### **Nätverket Stolta föräldrar till homo- eller bisexuella barn**

I vårt samhälle är heterosexualitet och en biologisk uppfattning om kön norm. Ens barns besked om sin sexualitet eller könsidentitet/könsuttryck kan komma som en chock. Att det inte blir som man har tänkt sig kan väcka både sorg och ilska. Rädsla och oro kan finnas för att barnet ska bli trakasserat, känna utanförskap och få ett olyckligt liv.

En osäkerhet kan finnas för hur omgivningen ska reagera. De egna reaktionerna kan också vara förvirrande och väcka många motstridiga känslor. En del kanske känner skam över fördomar som man inte trodde sig ha.

**Tel: 08-501 62 900** vardagar 9.30-11.30

**E-post: [forbund@rfsi.se](mailto:forbund@rfsi.se)**

**[www.rfsi.se](http://www.rfsi.se)**

### **Föräldraföreningen Mot Narkotika (FMN)**

Har du missbruksproblem i din närhet? Tveka inte! Tag kontakt med FMN Göteborg för råd och stöd.

Vi kan hjälpa alla som vill hjälpa sig själva.

Vi erbjuder: Rådgivning, stödsamtal, självhjälpgrupper, föreläsningar, familjelivskurser, drogtester och motivationssamtal

**Tel: 031-12 89 01**

**[info@fmngoteborg.com](mailto:info@fmngoteborg.com)**

**[www.fmngoteborg.com](http://www.fmngoteborg.com)**

### **Föräldrastöd hos KRIS – Kriminellas Revansch I Samhället**

Vi är en kamratförening bestående av före detta kriminella eller missbrukare som står för hederlighet, drogfrihet, kamratskap och solidaritet. Vi erbjuder stöd och råd till föräldrar och anhöriga till struliga ungdomar. Är du orolig eller har frågor tveka inte att höra av dig till oss! Vår lokalförening i Göteborg:

**Tel: 031-14 51 58**

**[goteborg@kris.a.se](mailto:goteborg@kris.a.se)**

**[www.kris.a.se](http://www.kris.a.se)**

### **Kränk.se**

Har du blivit oschysst behandlad på nätet? Är det någon som har skrivit något nedsättande om dig på ett forum eller kanske lagt upp en bild på dig som du inte vill att andra ska se? Eller är du förälder till ett barn som råkat ut för något liknande? Den här webbplatsen är till för dig som känner att du blivit oschysst behandlad på Internet. Här får du råd om vad du kan göra för att lösa problemet.

**[www.kränkt.se](http://www.kränkt.se)**

### **CAN.se**

Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning.

Samarbete mellan organisationer och myndigheter som vill samla droginformation på nätet på ett lättillgängligt sätt.

---

## **För Dig som är barn eller ungdom**

När Du som barn eller ungdom känner att Du behöver prata kan Du alltid vända Dig till skolhälsovården på din skola. Om det inte känns rätt för Dig så finns det fler verksamheter dit Du kan vända dig för stöd och råd nedan;

### **Ungdomshälsan i Stenungsund.**

Ungdomsteamet och Ungdomsmottagningen finns i samma lokaler. Tillsammans kallas vi för Ungdomshälsan. Välkommen att höra av dig till oss om du har frågor eller funderingar. Du kan vara anonym. Strandtorget 3, och du når oss via vår gemensamma reception

**Tel: 0303-73 83 51**

**[www.stenungsund.se/ungdomshalsan](http://www.stenungsund.se/ungdomshalsan)**

### **Ungdomsteamet**

är en del av Stenungsunds Individ- och familjeomsorg. Vi riktar oss till ungdomar i ålder 13-25 år och deras familjer. På enheten arbetar socialsekreterare, socialpedagoger, psykolog och sjuksköterska i tätt samarbete. Vanliga frågor som dyker upp hos oss kan vara frågor kring relationsproblem, ungdomstiden, missbruk, psykisk ohälsa mm.

### **Ungdomsmottagningen**

Det finns tillfällen då man behöver prata med någon. Det kan handla om relationer, sex och samlevnad, kompisar, att du är orolig eller ledsen över något eller kanske skaffa preventivmedel. Till oss kan du vända dig med det mesta. Vi har tystnadsplikt och alla besök hos oss är gratis.

### **Jourhavande kompis**

En telefon- och chattjour som vänder sig till barn och ungdomar upp till 25 år. Genom jouten kan du prata om sorg, sex, ensamhet, oro, missbruk, din familj, betyg, ätstörningar ... eller kanske behövs bara en tröstande röst. Alla som svarar är unga, och du som ringer kan vara helt anonym. Kostnaden motsvarar ett lokalsamtal. De erbjuder också chattmöjlighet via deras hemsida.

**Tel: 020-222 444** vardagar 18.00-22.00, helger 14.00-18.00

[www.rkuf.se/saker-vi-gor/stark-ungas-sjalvkanal/jourhavande-kompis/](http://www.rkuf.se/saker-vi-gor/stark-ungas-sjalvkanal/jourhavande-kompis/)

### **Umo**

är en ungdomsmottagning på nätet för unga mellan 13 och 25 år. Här kan man hitta aktuell och kvalitetssäkrad information om sex, hälsa och relationer. UMO.se är en kraftfull satsning på att förbättra tillgängligheten till vården och underlätta ungas möjligheter att få svar på frågor som kan upplevas som svåra eller känsliga.

Man kan även läsa information om UMO på många olika språk.

[www.umo.se](http://www.umo.se)

### **BUP Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning**

Vi vänder oss till barn och ungdomar i åldrarna 0-18 år. Vår målsättning är att igenkänna, lindra, bota och förebygga psykisk sjukdom och störning, som utgör ett hinder för personlig funktion, tillväxt och mognad. Adress: Strandtorget 3 i Stenungsund

**Tel: 0303-24 11 60** vardagar 8.00-16.30

**E-post: [psyk.bups.ksh@vgregion.se](mailto:psyk.bups.ksh@vgregion.se)**

Om du är i akut behov av barnpsykiatrisk hjälp när vår mottagning är stängd så kan du alltid ringa

**BUP akuten på Östra Sjukhuset i Göteborg, tel: 031-343 55 44**

Denna telefon är öppen dygnet runt alla dagar i veckan.

### **Pelikanen**

För dig som är ung och har någon i din närhet som har eller har haft missbruksproblem eller psykisk ohälsa. Det kan också vara så att du sett eller hört våld och hot. "Någon i din närhet" kan vara din mamma eller pappa, ett syskon eller någon annan i din familj. Alla som växer upp med missbruk eller psykisk ohälsa i sin familj påverkas av det och behöver få stöd och råd och svar på frågor. Man behöver också träffa andra som upplever liknande saker. I våra lokaler på Strandtorget 3 träffas varje vecka både barn och tonåringar från hela Stenungsundsområdet. Alla har en eller flera i sin familj som har erfarenhet av sjukdomarna missbruk eller psykisk ohälsa!

**Tel: 0303-660 34**

[www.pelikanen.info](http://www.pelikanen.info)

PelikanenStenungsund på Facebook.

### **JobbFokus**

JobbFokus riktar sig till dig som är 18-29 år och som bor i Stenungsunds kommun. Verksamheten syftar till att ge dig bättre förutsättningar för att komma ut på den reguljära arbetsmarknaden eller börja studera. Vi arbetar med personer som behöver kompletterande individuellt stöd utöver Arbetsförmedlingens insatser.

**Tel 0303-73 83 89, 0303-73 80 11**

### **RUS – Riksförbundet Ungdom för Social hälsa**

Är du en av alla de unga människor som mår psykiskt dåligt? Har du en kompis som inte trivs med livet? Har du frågor kring psykisk sjukdom eller social ohälsa, och undrar vart du ska vända dig för att få svar på dina frågor? Då kan RUS vara något för dig.

**Tel: 08-772 33 60**

**E-post: [rus@rsmh.se](mailto:rus@rsmh.se)**

**[www.rus-riks.se](http://www.rus-riks.se)**

### **Unga KRIS**

(Riksorganisationen Kriminellas Revansch I Samhället) är en organisation och en mötesplats för alla ungdomar mellan 13-25 år, dit du är välkommen även om du inte haft problem med droger eller brottslighet, vår grundidé är att hjälpa ungdomar på glid.

**E-post: [ungakris@kris.a.se](mailto:ungakris@kris.a.se)**

**[www.ungakris.se](http://www.ungakris.se)**

### **Kuling**

Att leva med en psykiskt sjuk mamma eller pappa är annorlunda. När någon i familjen blir psykiskt sjuk påverkar det hela familjen. Föräldrar som är psykiskt sjuka kan få svårt att ta hand om sina barn som de brukar. Du som barn eller tonåring kan behöva prata om det som är konstigt och som man kanske känner sig rädd för. På Kuling finns mycket information och möjligheter att få stöd och råd.

**[www.kuling.nu](http://www.kuling.nu)**

### **Barnens Hjälptelefon - BRIS**

Du som är upp till 18 år kan tryggt och anonymt ringa till vuxna på BRIS. Du kan ringa om vad som helst, om du råkat ut för något, oroar dig över något eller känner dig ensam. Vi lyssnar alltid på dig och tillsammans försöker vi hitta en lösning på det som inte känns bra. Alla vuxna på BRIS har tystnadsplikt och får inte berätta för någon vad samtalen handlar om. Det syns aldrig på din telefonräkning att du har ringt till BRIS.

**Tel: 116 111**

Om du inte känner för att ringa kan du istället skriva till BRIS-mejlen eller i BRIS-chatten som du finner på vår hemsida.

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

### **Kräinkt.se**

Har du blivit oschysst behandlad på nätet? Är det någon som har skrivit något nedsättande om dig på ett forum eller kanske lagt upp en bild på dig som du inte vill att andra ska se? Eller är du förälder till ett barn som råkat ut för något liknande? Den här webbplatsen är till för dig som känner att du blivit oschysst behandlad på Internet. Här får du råd om vad du kan göra för att lösa problemet.

**[www.kräinkt.se](http://www.kräinkt.se)**

### **Rädda Barnens centrum**

för barn ungdomar i kris. Vi arbetar med särskilt utsatta grupper av barn men tar aldrig över det ansvar som samhället har för vård och behandling. Vi försöker ge särskild uppmärksamhet till barn som utsatts för våld och övergrepp, flyktingbarn och deras familjer, barn och ungdomar som utsatts för hedersrelaterat våld och barn som på grund av ekonomiska skäl hamnar utanför. Vi finns även i Göteborg.

**Tel: 08 – 698 90 00.**

**[www.rb.se](http://www.rb.se)**

### **Transformering.se**

En hemsida med information om "Trans". - trans är kort för transperson, som är ett paraplybegrepp för alla de personer som bryter mot samhällets normer kring kön och könsidentitet. Det inbegriper människor som vill byta kön, som inte känner sig bekväma som varken kvinnor eller män, män som klär sig i kvinnokläder, artister som klär om till ett annat kön när de uppträder eller de som helt enkelt är osäkra på sin könsidentitet. Trans har ingenting med ens sexualitet att göra utan det handlar om könsidentitet. Som transperson kan man vara homosexuell, bisexuell, heterosexuell, asexuell, queer eller vad som helst.

**[www.transformering.se](http://www.transformering.se)**

### **RFSL Ungdom**

RFSL Ungdom är ungdomförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter. RFSL Ungdom är en av Europas i särklass största och mest inflytelserika HBT-ungdomsorganisationer med 1000 medlemmar fördelade på nio lokala distrikt. Vi har en bred verksamhet som sträcker sig från sociala aktiviteter till politisk påverkan på lokal, nationell och internationell nivå.

**E-post:** [info@rfslungdom.se](mailto:info@rfslungdom.se)  
**www:** [www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)

### **Heder.nu**

Är du hbtq-person som utsätts för kränkningar eller våld av din familj eller släkt kan du kontakta oss. Vi har tystnadsplikt och har god kunskap om problematiken.

**Tel:** 040-611 99 50  
**E-post:** [samtal@rfsl.se](mailto:samtal@rfsl.se)  
**www:** [www.heder.nu](http://www.heder.nu)

### **Terrafem**

Terrafem är en ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans. Organisationen driver Sveriges enda rikstäckande jourtelefon för kvinnor med utländsk härkomst. Terrafem driver även en juristjour och erbjuder tjejhushoende och stödlägenheter.

**Tel:** 020-52 10 10  
**www:** [www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

### **Pelikanen**

Stöd och råd till dig som är ung och lever i en miljö där det finns missbruk, våld eller psykisk ohälsa. Pelikanen drivs av Svenska kyrkan i Stenungsund, Stenungsunds kommun och Kungälv's sjukhus. Välkommen att kontakta oss!

**Tel:** 0303-66 034

### **Killfrågor - chattstöd på nätet**

Är du glad, arg eller orolig över något? Killfrågor.se är för dig som ser dig som kille och är mellan 10 och 18 år. Här kan du chatta med en vuxen volontär om vad du vill. Du kan vara helt anonym och vi för inte vidare det du berättar. Chatten är öppen söndagar 20-22. Välkommen!

**www:** [www.killfragor.se](http://www.killfragor.se)

### **Systerjouren Somaya**

Somaya är en politiskt och religiös obunden ideell förening med längst erfarenheter i Sverige att arbeta med våldsutsatta kvinnor med utländsk bakgrund och/eller muslimsk identitet. Vi talar många språk. Vi möter varje kvinna med respekt, oavsett etnicitet, oavsett religion, oavsett utbildningsnivå. Vi arbetar för att varje kvinna själv äger makten över sitt liv.

**Tel:** 020-81 82 83  
**www:** [www.somaya.se](http://www.somaya.se)

### **Göteborgs Räddningsmission Solrosen**

Stödjer alla barn och unga som har en familjemedlem i fängelse. Andra Långgatan 29, vån 3, Göteborg.

**Tel:** 031-712 12 00  
**E-post:** [info@raddningsmissionen.se](mailto:info@raddningsmissionen.se)  
**www:** [www.raddningsmissionen.se](http://www.raddningsmissionen.se)

### **Tjejjouren.se**

Webbsidan där unga tjejer får stöd, peppning, kan ställa frågor och komma i kontakt med en tjejjour. På tjejjourerna finns jourtjejer som jobbar gratis med att chatta, maila och prata i telefon.

**www:** [www.tjejjouren.se](http://www.tjejjouren.se)

### **Klamydia.se**

Beställ klamydiatest och kolla ditt svar på nätet. Enkelt, gratis och med sekretess.

**www:** [www.klamydia.se](http://www.klamydia.se)

## För Dig som är kvinna

### **Krismottagningen för kvinnor**

Behöver du någon att tala med för att finna Din egen väg ur svårigheter och bekymmer i dina nära relationer? Vi har sträng sekretess och vi för inga journaler. Du tar själv kontakt med oss.

Gärdesvägen 12, Stenungsund

**Tel: 0303 – 73 90 00**

### **Kvinnojouren, Stenungsund**

Är du utsatt för våld eller hot om våld av din partner? Behöver du någon att tala med? På Kvinnojouren möter du enbart kvinnlig personal och ideella jourkvinor som kan ge dig råd och stöd. Du får vara anonym och blir inte registrerad hos någon myndighet. Vi finns på plats vardagar 9.00-13.00.

Skyddat boende (i mån av plats)

**Tel: 0303-84 679** Telefontid: 9.00-15.00

**E-post: [kvinnojouren.stenungsund@telia.com](mailto:kvinnojouren.stenungsund@telia.com)**

**[www.kvinnojouren-stenungsund.se](http://www.kvinnojouren-stenungsund.se)**

### **Gynekolog och barnmorskemottagning Fröja**

Gynekolog & Barnmorskemottagning. Professionell hälso- och sjukvård för kvinnor i alla åldrar. Fröja är ett personligt företag som bedriver offentlig vård i privat regi.

**Tel: 0303-72 63 40** Telefontid vardagar 8.30-10.00, 11.00-12.00

**[www.froja.se](http://www.froja.se)**

### **Kvinnofridslinjen**

är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och våld.

Du som anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss.

Vi har öppet dygnet runt och du ringer oss gratis oavsett var du bor.

Ditt samtal syns inte på telefonräkningen. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym.

Vår uppgift är att lyssna och ge dig professionellt stöd. Hos oss kan du få praktiska råd så att du kan förändra din nuvarande situation och gå vidare.

**Tel: 020-50 50 50**

**[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)**

### **Systerjouren Somaya**

Somaya är en politiskt och religiös obunden ideell förening med längst erfarenheter i Sverige att arbeta med våldsutsatta kvinnor med utländsk bakgrund och/eller muslimsk identitet. Vi talar många språk. Vi möter varje kvinna med respekt, oavsett etnicitet, oavsett religion, oavsett utbildningsnivå. Vi arbetar för att varje kvinna själv äger makten över sitt liv.

**Tel: 020-81 82 83**

**[www.somaya.se](http://www.somaya.se)**

### **Terrafem**

driver Sveriges enda rikstäckande telefonjour för flickor och kvinnor med utländsk härkomst som utsätts för mäns våld. I jouren ges stöd på över 40 språk.

**Tel: 020-52 10 10**

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

**[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)**

### **Brottsofferjourens telefoncentral**

Brottsofferjourenas Riksförbund (BOJ) är en ideell organisation som arbetar för bättre villkor för brottsoffer. BOJ kan erbjuda dig som har utsatts för brott: Tid att lyssna och hjälp att formulera vad du varit med om, information om hur en polisanmälan går till, stöd vid eventuell rättegång, information om hur det går till i rättssalen, hänvisa till myndighetskontakter, hjälp att ställa krav på skadestånd, samtal och stöd på vägen för att underlätta bearbetningen av vad som hänt och kunna gå vidare.

**Telefoncentral: 0200-21 20 19.**

**[www.boj.se](http://www.boj.se)**

## För Dig som är man

### **Krismottagningen för män**

Behöver Du någon att tala med för att hitta Din egen väg ur svårigheter och bekymmer i Dina nära relationer? Vi har sträng sekretess och vi för inga journaler. Du tar själv kontakt med oss.

Gärdesvägen 12, Stenungsund

**Tel: 0303-73 90 00**

### **Sveriges Mansjourers Riksförbund, Västra Götaland**

Här finner du förteckningar över medlemsjourer inom Sveriges Mansjourers Riksförbund.

**Tel: 0771-58 90 08**

### **Rikskriscentrum**

Rikskriscentrum är en riksorganisation som i huvudsak arbetar med män i kris och mäns våld mot kvinnor. Du kan också få kontakt här med något av riksorganisationens kriscentra.

[www.rikskriscentrum.se](http://www.rikskriscentrum.se)

### **Stödtelefon för män**

Hit kan män ringa anonymt och tala med andra män kring frågor som rör mannens sexualitet och hans förhållande till sex och porr. Vi vill fungera som en första kontakt för män som funderar kring dessa frågor. Vi som svarar i telefonen är vanliga män och vi agerar som lyssnande medmänniskor med tystnadsplikt.

**Tel: 08-30 30 20**

---

## För Dig som har funderingar kring ätstörningar

### **Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt**

Här kan du hitta tips och råd om vad man ska vara medveten om när man lider av en ätstörning eller är anhörig till någon som är sjuk. Viktigt att veta är att man inte är ensam om problemet. Det är vanligt förekommande och det finns hjälp att få. Alla vi som arbetar i föreningen har själva haft eller känt någon med ätstörningar.

Vi har inget kommersiellt syfte, vi vill bara fylla det behov som vi själva hade och som vi saknade när vi behövde det som mest.

**Tel: 0761-69 05 47** tors 20.00-21.00

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

[www.abkontakt.se](http://www.abkontakt.se)

### **Föreningen SHEDO**

(Self Harm and Eating Disorders Organisation) är en ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för en bättre vård för dessa patientgrupper. På hemsidan finner du information om föreningens arbete och hur du kan stötta oss. Vi välkomnar såväl professionella som drabbade, anhöriga och andra intresserade.

**E-post: [vast@shedo.se](mailto:vast@shedo.se)**

**Jourmail: [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)**

[www.shedo.se](http://www.shedo.se)

### **Ätstörning.se**

Kunskapscenter för ätstörningar. Våra satsningar sker genom bland annat utbildning om ätstörningar för personer med ätstörningar och deras anhöriga. Undrar du över om du har en ätstörning?

Testa dig själv.

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

[www.atstorning.se](http://www.atstorning.se)

## För Dig som har funderingar kring kriminalitet

### **KRIS – Kriminellas Revansch I Samhället**

Vi är en kamratförening bestående av före detta kriminella eller missbrukare som står för hederlighet, Drogfrihet, kamratskap och solidaritet. KRIS idé är att hjälpa människor som frisläpps från fängelse att hålla sig borta från kriminalitet och droger genom att erbjuda dem ett nytt hederligt och drogfritt socialt nätverk.

Vår lokalförening i Göteborg.

**Tel: 031-14 51 58**

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

**[www.kris.a.se](http://www.kris.a.se)**

### **Unga KRIS**

(Riksorganisationen Kriminellas Revansch I Samhället) är en organisation och en mötesplats för alla ungdomar mellan 13-25 år, dit du är välkommen även om du inte haft problem med droger eller brottslighet, vår grundidé är att hjälpa ungdomar på glid. Vårt framgångskoncept är att ungdomar själva får bygga upp, skapa, driva och organisera ungdomsverksamhet med stöd av vuxna.

**E-post: [ungakris@kris.a.se](mailto:ungakris@kris.a.se)**

**[www.ungakris.se](http://www.ungakris.se)**

### **Göteborgs Räddningsmission Solrosen**

Stödjer alla barn och unga som har en familjemedlem i fängelse. Andra Långgatan 29, vån 3, Göteborg.

**Tel: 031-712 12 00**

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

**[www.raddningsmissionen.se](http://www.raddningsmissionen.se)**

---

## För Dig som har funderingar kring missbruk

### **Vuxenheten**

Här samordnas kommunens stöd för dig som har fyllt 26 år och som har problem med alkohol, droger eller har behov av boendestöd, särskilt boende eller kontaktperson. De medicinska insatser vi tidigare har erbjudit kommer nu att erbjudas av din vårdcentral eller öppenpsykiatrisk mottagning istället. Om du har frågor eller vill prata med någon om din situation är du välkommen att kontakta oss via kommunens växel,

**Tel: 0303-73 00 00**

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Ungdomsteamet**

är en del av Stenungsunds Individ- och familjeomsorg. Vi riktar oss till ungdomar i ålder 13-25 år och deras familjer. På enheten arbetar socialsekreterare, socialpedagoger, psykolog och sjuksköterska i tätt samarbete. Vanliga frågor som dyker upp hos oss kan vara frågor kring relationsproblem, ungdomstiden, missbruk, psykisk ohälsa mm.

**Tel: 0303-73 83 51**

### **Anonyma Alkoholister**

Alla som har en önskan att sluta dricka är välkomna att ringa. Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

**Tel: 08-720 38 42** dagligen 11.00-13.00 samt 18.00-20.00

**E-post: [service@aa.se](mailto:service@aa.se)**

**[www.aa.se](http://www.aa.se)**

Vi finns även lokalt i Stenungsund och har öppna möten klockan 19.00 den första tisdagen i månaden.

Hasselbackevägen 48, Stenungsund.

**Tel: 0303-89 102**

### **Föräldraföreningen Mot Narkotika (FMN)**

Har du missbruksproblem i din närhet? Tveka inte! Tag kontakt med FMN Göteborg för råd och stöd. Vi kan hjälpa alla som vill hjälpa sig själva. Vi erbjuder: Rådgivning, stödsamtal, självhjälpgrupper, föreläsningar, familjelivskurser, drogtestar och motivationssamtal

**Tel: 031-12 89 01**

**E-post: [info@fmngoteborg.com](mailto:info@fmngoteborg.com)**

**[www.fmngoteborg.com](http://www.fmngoteborg.com)**

### **Alkoholhjälpen**

Det här är ett rum på Internet för dig som funderar på ditt eget eller någon annans drickande. Här finns mycket information och du kan testa dina alkoholvanor i Alkoholprofilen.

**[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)**

### **RFHL - Riksförbundet för hjälp åt narkotika och läkemedelsberoende**

Du som känner oro kring ditt eget eller någon närståendes bruk eller missbruk är välkommen att kontakta oss. Du får vara anonym och vi för inga journaler. RFHL-Göteborg stöttar och informerar om narkotika och läkemedelsberoende.

**Tel: 031-82 51 91 eller 031-82 15 64**

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

**[www.rfhl-goteborg.com](http://www.rfhl-goteborg.com),**

### **Dopingjouren**

är en rikstäckande telefonrådgivning dit du kan ringa anonymt med dina frågor kring doping. Dopingjouren arbetar för att upptäcka, beskriva och förebygga doping i Sverige. Om du har frågor eller problem med doping kan du finna information på vår hemsida.

Du är också välkommen att ringa oss.

**Tel: 020-546 987**

**[www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se)**

### **Unga och läkemedelsberoende**

Användandet av antidepressiva läkemedel har ökat kraftigt bland unga i Sverige. Andra beroendeskapande mediciner har följt efter. På den här sajten kan du hitta information om unga och läkemedel samt diskutera de frågor du har kring detta.

**[www.ung.oberoende.info](http://www.ung.oberoende.info)**

### **Stödtelefon för män**

Hit kan män ringa anonymt och tala med andra män kring frågor som rör mannens sexualitet och hans förhållande till sex och porr. Vi vill fungera som en första kontakt för män som funderar kring dessa frågor. Vi som svarar i telefonen är vanliga män och vi agerar som lyssnande medmänniskor med tystnadsplikt.

**Tel: 08-30 30 20**

### **Spelberoendes stödlinje**

Folkhälsomundighetens stödlinje är en nationell stöd- och hjälplinje för spelare och anhöriga. Även andra personer som har frågor kring spelberoende kan ringa linjen.

**Tel: 020-81 91 00 vardagar 9.00-21.00**

**[www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)**



### **Spelberoendes förening i Göteborg**

Spelberoende och deras anhöriga träffas och stödjer varandra i självhjälpgrupper som leds av resurspersoner med egen erfarenhet av spelmissbruk. Självhjälpsmötena är varje helgfri måndag, tisdag och torsdag. Vi har dessutom aktiviteter för unga vuxna på lördagar och söndagar. Råd och stöd ges även genom enskilda samtal som man bokar genom att ringa växeln:

**Tel: 031-704 14 41.**

[www.spelberoende.se](http://www.spelberoende.se)

### **Alkohollinjen**

Alkohollinjen är till för dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor. Rådgivning sker per telefon och är kostnadsfri. Du kan vara anonym.

**Tel: 020-84 44 48.**

---

## **För Dig som har funderingar kring HIV och andra sexuellt överförbara infektioner**

### **Noaks Ark**

svarar på alla frågor om hiv och andra sexuellt överförbara infektioner anonymt, konfidentiellt och gratis. Har du frågor kring t.ex. smittvägar, hur du kan skydda dig, symptom, testning, behandling mm – ring oss! Vi har också uppdaterade adress- och telefonregister över lämpliga testmottagningar, föreningar och organisationer samt ansvariga myndigheter.

**Frågor om hiv? Direkt nummer: 020-78 44 40**

**Tel: 031-36 14 600**

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

[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

### **Klamydia.se**

Beställ klamydiatest och kolla ditt svar på nätet. Enkelt, gratis och med sekretess.

[www.klamydia.se](http://www.klamydia.se)

---

## **För Dig som har funderingar kring sexuella övergrepp**

### **HOPP - Riksorganisationen mot sexuella övergrepp**

Har du själv varit utsatt och behöver någon att tala med, eller är du orolig för ditt barn eller någon annan närstående? Har du frågor eller funderingar om sexuella övergrepp?

**Tel: 0761-99 93 43**

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

[www.hopp.org](http://www.hopp.org)

### **Rädda Barnens centrum**

för barn ungdomar i kris. Vi arbetar med särskilt utsatta grupper av barn men tar aldrig över det ansvar som samhället har för vård och behandling. Vi försöker ge särskild uppmärksamhet till barn som utsatts för våld och övergrepp, flyktingbarn och deras familjer, barn och ungdomar som utsatts för hedersrelaterat våld och barn som på grund av ekonomiska skäl hamnar utanför. Vi finns även i Göteborg.

**Tel: 08-698 90 00.**

**[www.rb.se](http://www.rb.se)**

### **Riksföreningen stödcentrum mot incest (RSCI)**

Är du eller har du varit utsatt för sexuella övergrepp? I så fall är du inte ensam, vi är många som har liknande erfarenheter och vi kan hjälpa och stötta varandra. Att bryta tystnaden och berätta om det du varit med om är ett stort och viktigt steg på väg mot läkning. Det har du chansen att göra på Rsci. I vår telefonjour sitter medlemmar som själva har varit utsatta för sexuella övergrepp.

**Tel: 08-69 60 095**

**E-post: [jour@rsci.nu](mailto:jour@rsci.nu)**

**[www.rsci.nu](http://www.rsci.nu)**

---

## **För dig som är adopterad**

### **Adoptionscentrum**

För många adopterade blir frågor om ursprung och identitet viktig under något skede av livet. Ibland kan det vara intressant att träffa andra adopterade och utbyta erfarenheter. I många av våra lokalavdelningar finns det nätverksgrupper för adopterade.

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

**[www.adoptionscentrum.se](http://www.adoptionscentrum.se)**

---

## **För Dig som är hbt; homo-, bi- och/ eller transsexuell**

### **Transformering.se**

En hemsida med information om "Trans". - trans är kort för transperson, som är ett paraplybegrepp för alla de personer som bryter mot samhällets normer kring kön och könsidentitet. Det inbegriper människor som vill byta kön, som inte känner sig bekväma som varken kvinnor eller män, män som klär sig i kvinnokläder, artister som klär om till ett annat kön när de uppträder eller de som helt enkelt är osäkra på sin könsidentitet. Trans har ingenting med ens sexualitet att göra utan det handlar om könsidentitet. Som transperson kan man vara homosexuell, bisexuell, heterosexuell, asexuell, queer eller vad som helst.

**Tel: 0709-52 67 45**

**E-post: [camilla@transformin.se](mailto:camilla@transformin.se)**

**[www.transformering.se](http://www.transformering.se)**

### **RFSL**

RFSL arbetar för att homosexuella, bisexuella och transpersoner ska ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter som andra. Arbetet för detta sker genom politiskt påverkan, informationsarbete och sociala och stödjande verksamheter.

**Tel: 08-501 62 900**

**E-post: [forbund@rfsl.se](mailto:forbund@rfsl.se)**

**[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)**

### **RFSL Ungdom**

RFSL Ungdom är ungdomförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter. RFSL Ungdom är en av Europas i särklass största och mest inflytelserika HBT-ungdomsorganisationer med 1000 medlemmar fördelade på nio lokala distrikt. Vi har en bred verksamhet som sträcker sig från sociala aktiviteter till politisk påverkan på lokal, nationell och internationell nivå.

**Tel: 08-501 62 940**

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

**[www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)**

### **HBT-jouren**

Telefonjour för HBT-personer. Samtalen handlar om allt från funderingar kring sexuell tillhörighet till samlevnadsproblem eller ensamhet. Du är helt anonym.

**Tel: 0771-66 67 68** måndag, onsdag och söndag 19.00-22.00

**[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)**

### **RFSL:s Brottsofferjour för HBT-personer**

Har du utsatts för kränkningar, våld, hot, trakasserier eller hatbrott? Vi finns för att stödja dig.

**Tel: 020-34 13 16**

**E-post: [boj@rfsl.se](mailto:boj@rfsl.se)**

**[www.rfsl.se/brottsoffer](http://www.rfsl.se/brottsoffer)**

### **Heder.nu**

Denna hemsida är en plats för dig som är homosexuell, bisexuell eller transperson och utsatt för våld eller kränkningar av din familj eller andra släktingar. Hedersrelaterat våld kan förekomma i många olika familjer. Här kan du få hjälp, stöd och information om hur du kan hantera en svår situation orsakad av din familj, släkt eller närstående.

Var du än bor i Sverige så är du välkommen att kontakta oss.

**Tel: 0200-160 160**

**[www.heder.nu](http://www.heder.nu)**

---

## **För Dig som är nyanländ/invandrare**

### **Integrationsenheten**

En verksamhet inom kommunen för personer som är nyanlända till Sverige. Här kan du få information och rådgivning gällande integration och introduktion i det svenska samhället. Har du till exempel frågor kring asyl och migration, resedokument, främlingspass, studier i svenska för invandrare (SFI) – är du välkommen att ta kontakt med oss.

**Tel: 0303-73 86 50**

### **Hos IMMI (Immigrant Institutet)**

kan du hitta adresser samt telefonnummer, e-post- och hemsida-uppgifter till ett 100-tal riksorganisationer bland invandrare och över 2 000 lokala föreningar, samt ett antal kulturföreningar och frivilliga organisationer som arbetar direkt eller indirekt med eller för invandrare och flyktingar samt myndigheter både i Sverige och internationellt.

**E-post:** [migrant@immi.se](mailto:migrant@immi.se)  
**www.immi.se/organisationer**

### **Brottsofferjouren**

Hos oss finns utbildade språkvolontärer som svarar på frågor och ger råd och stöd på 21 olika språk via telefon. För stöd på eget språk, ring oss på

**Tel: 0200-21 20 19**  
**E-post:** [fraga@boj.se](mailto:fraga@boj.se)  
**www.boj.se**

---

## **För Dig som är brottsoffer/våld i nära relationer**

Är du utsatt för våld eller känner dig hotad? Då kan du vända dig till skolpersonalen, vården eller socialtjänsten där du bor. Eller till någon frivilligorganisation som kan hjälpa.

### **Brottsofferjouren**

En nationell telefoncentral som tar emot akuta ärenden, svarar på frågor och förmedlar kontakt med din lokala Brottsofferjour. Hos oss finns utbildade språkvolontärer som svarar på frågor och ger råd och stöd på flera olika språk via telefon. Det kostar en markering att ringa från en vanlig telefon, och det är gratis att ringa från mobil.

**Tel: 0200-21 20 19**  
**E-post:** [fraga@boj.se](mailto:fraga@boj.se)  
**www.boj.se**

### **Brottsofferjouren i Kungälv - Stenungsund - Orust - Tjörn**

Kontakten med brottsofferjouren är kostnadsfri och stödpersonerna har tystnadsplikt. Du når oss via telefon eller mail.

**Tel: 0303-17 709**  
**E-post:** [info@kungalv.boj.se](mailto:info@kungalv.boj.se)  
**www.kungalv.boj.se**

### **RFSL:s Brottsofferjour för HBT-personer**

Är du HBT-person och utsatt för partnervåld, hatvåld, hedersvåld eller annat våld, hot och/eller trakasserier? Ta då kontakt med oss. Vi finns här för dig. Oavsett var du bor i landet kan du få stöd och hjälp via telefon och mail samt personliga samtal på RFSL Brottsofferjour i Stockholm.

**Tel: 020-34 13 16**  
**E-post:** [boj@rfsi.se](mailto:boj@rfsi.se)  
**www.rfsi.se/brottsoffer**

### **Rikskriscentrum**

Rikskriscentrum är en riksorganisation som i huvudsak arbetar med män i kris och mäns våld mot kvinnor. Du kan också få kontakt här med något av riksorganisationens kriscentra.

**www.rikskriscentrum.se**

### ***Kvinnofridslinjen***

är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och våld. Du som anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss. Vi har öppet dygnet runt och du ringer oss gratis oavsett var du bor. Ditt samtal syns inte på telefonräkningen. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym. Vår uppgift är att lyssna och ge dig professionellt stöd. Hos oss kan du få praktiska råd så att du kan förändra din nuvarande situation och gå vidare.

**Tel: 020-50 50 50**

**[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)**

### ***Polisen***

Hela landet i icke brådskande ärenden. I Stenungsund finner Du oss på Västanvindsgatan 4, på Torget.

Öppet: mån-fre 9-15

**Tel: 114 14**

**[www.polisen.se](http://www.polisen.se)**

### ***Kvinnojouren, Stenungsund***

Är du utsatt för våld eller hot om våld av din partner? Behöver du någon att tala med? På Kvinnojouren möter du enbart kvinnlig personal och ideella jourkvinnor som kan ge dig råd och stöd. Du får vara anonym och blir inte registrerad hos någon myndighet.

Vi finns på plats vardagar 9.00-13.00.

Skyddat boende (i mån av plats)

**Tel: 0303-84 679** telefontid: 9.00-15.00

**E-post: [kvinnjouden.stenungsund@telia.com](mailto:kvinnjouden.stenungsund@telia.com)**

**[www.kvinnjouden-stenungsund.se](http://www.kvinnjouden-stenungsund.se)**

### ***Våld i nära relationer***

En västsvensk portal om våld i nära relationer. På deras hemsida kan man finna mer information både om Vad är våld? Vem gör vad? Och även om man vill lära sig mer.

**[www.valdinararelationer.se](http://www.valdinararelationer.se)**

---

## **För Dig som behöver ekonomisk/ juridisk rådgivning**

### ***Konsumentvägledning***

Har du frågor kring konsumentupplysning, behöver Du budgetrådgivning, eller kanske hjälp med skuldsanering? Konsumentvägledning ges kostnadsfritt. Besöksadress: Kulturhuset Fregatten

**Tel: 0303-73 00 00**

**E-post: [konsument@stenungsund.se](mailto:konsument@stenungsund.se)**

**[www.stenungsund.se/konsumentkontor](http://www.stenungsund.se/konsumentkontor)**

### ***Försörjningsstöd***

Försörjningsstödsenhetens huvudsakliga arbetsuppgifter är att bedöma rätten till försörjningsstöd och annat bistånd enligt socialtjänstlagen. Enheten ska bistå och vägleda enskilda i samhällssystemet samt hjälpa enskilda att hitta vägar till egen försörjning och hjälpa dem att bli medveten om sina egna resurser.

**Tel: 0303-73 87 77** vardagar 8.30–9.30

### ***JobbFokus***

JobbFokus riktar sig till dig som är 18-29 år och som bor i Stenungsunds kommun. Verksamheten syftar till att ge dig bättre förutsättningar för att komma ut på den reguljära arbetsmarknaden

eller börja studera. Vi arbetar med personer som behöver kompletterande individuellt stöd utöver Arbetsförmedlingens insatser.

**Tel: 0303-73 83 89 , 0303-73 80 11**

### **Arbetsmarknadsenheten**

Vår verksamhet vänder sig till dig som är arbetslös och/eller sjukskrivnen och är mellan 16-64 år. Tillsammans med arbetsförmedlingen arbetar vi för att du som är under 25 år inte ska gå sysslöslös. Saknar du arbete eller utbildning kan du erbjudas annan meningsfull och utvecklande sysselsättning. Vi arbetar för att du skall komma närmare arbetsmarknaden! Besöksadress: Strandvägen 36-38.

**Tel: 0303-73 83 87**

---

## **För Dig som behöver hjälp och stöd med Din dagliga livsföring**

### **Hemtjänsten**

Om du har svårt att klara dig själv i ditt hem kan du ansöka om hemtjänst. Stödet från hemtjänsten ska hjälpa dig till ett så självständigt liv som möjligt, så att du kan bo kvar hemma så länge du önskar. Du kan få stöd från hemtjänsten dygnet runt.

I verksamhetsområdet ingår hemtjänst, trygghetstelefon, avlösning för anhörig, dagverksamhet samt korttidsenhet. Om du själv eller någon anhörig vill ansöka om hemtjänst vänd dig då till någon av våra biståndsbedömare via växel 0303- 73 00 00

Lagen om valfrihet (LOV) - Stenungsunds kommun införde 2010 en ökad valfrihet inom Hemtjänstens serviceinsatser. Den nya lagen skapade förutsättningar för privata alternativ. Valfriheten innebär att efter ett biståndsbeslut ska han eller hon kunna välja en privat leverantör utifrån ett antal godkända leverantörer som kommunen tecknat kontrakt med. Insatserna gäller service dvs städ, tvätt och inköp. Övriga insatser kommer fortsatt att ligga kvar i kommunens hemtjänst.

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Hemsjukvården**

vänder sig till alla kommuninvånare som på grund av långvariga medicinska eller fysiska förhinder ej kan ta sig till sin vårdcentral. Vårdbehovet prövas individuellt och planeras i samråd med den enskilde, närstående och hemsjukvården. Hemsjukvården bygger främst på planerad sjukvårdsverksamhet, mer akuta ärenden sköts hos vårdcentralen. Kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska

**Tel: 0303-73 83 18**

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Avdelning funktionsnedsättning**

Kommunen erbjuder olika former av stöd och service till dig som på grund av funktionsnedsättning har svårigheter att klara ditt dagliga liv. Syftet med stödet är att stärka dina möjligheter att leva ett aktivt och självständigt liv. Stöd och service finns bland annat i form av personlig assistans, boendestöd, bostad med särskild service och daglig verksamhet.

**Tel: 0303- 73 00 00 vxl**

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Boendestöd**

är till för dig med psykiska funktionsnedsättning eller för dig med berättigade insatser enligt LSS. Boendestöd innebär att du får det stöd du behöver för att klara ditt vardagliga liv på bästa sätt. För att få bistånd till boendestöd krävs en biståndsbedömning. Vill du veta mera är du välkommen att kontakta oss på telefon.

**Tel: 0303-73 00 00 vxl**

**[www.stenungsund.se](http://www.stenungsund.se)**

### **Självhjälp på vägen – information, stöd och hjälp vid funktionshinder**

Det är inte din funktionsnedsättning som avgör om du är "funktionshindrad". Det är brister i miljön som skapar funktionshinder. Här hittar du information, stöd och hjälp för att lättare ta sig förbi dessa brister. Den som har en funktionsnedsättning blir mer eller mindre handikappad utifrån hur miljön är utformad. Miljön kan anpassas, hjälpmedel kan användas och det går att förbättra funktionen med övning och behandling så att funktionsnedsättningen minskar eller försvinner.

**[www.sjalvhalppavagen.se](http://www.sjalvhalppavagen.se)**

### **Demenssjuk**

Är du demenssjuk eller anhörig? Har du frågor? Demensförbundet har telefonrådgivning dygnet runt.

**Tel: 0485-37 575**

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

**[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)**

Vi finns även lokalt i kommunen:

**[www.stodemens.se](http://www.stodemens.se)**

---

## **Tester**

### **Klamydia.se**

Beställ klamydiatest och kolla ditt svar på nätet. Enkelt, gratis och med sekretess.

**[www.klamydia.se](http://www.klamydia.se)**

### **Testa dina alkoholvanor i Alkoholprofilen.**

**[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)**

### **Är du orolig för din drogkonsumtion?**

Gör en egen test på:

**[www.escreen.se](http://www.escreen.se)**

Utgiven av Folkhälsorådet i Stenungsunds kommun

Information: Kerstin Ahlén,  
Utvecklingsledare Folkhälsa  
0303-738022

Layout Birkedax



STENUNGSUNDS  
KOMMUN