



JÄRFÄLLA

STÖD TILL FÖRÄLDRAR

Till dig som bor i Järfälla
och vill ha stöd i ditt
föräldraskap

Stöd för föräldrar

Läs mer på jarfalla.se/foralder

Föräldraskapsstödjare

Familjer med barn 0-5 år

Råd och stöd kring att vara förälder. Ingen kostnad.

Telefon: 08-580 283 64 eller 08-580 289 65

E-post: foraldrastod@jarfalla.se

Föräldramottagningen

Familjer med barn eller unga 6-20 år

Råd och stöd kring att vara förälder, enskilt eller till familjen. Ingen kostnad.

Telefon: 08-580 290 63. Telefontider hittar du på jarfalla.se

E-post: foraldramottagningen@jarfalla.se

Familjerådgivningen

För par eller familj som vill ha hjälp i relationen

Ett besök kostar cirka 300 kronor.

Telefon: 08-580 287 48

E-post: familjeradgivningen@jarfalla.se

Föräldragrupper

I en föräldragrupp lär du känna andra föräldrar, får ny kunskap och utbyter erfarenheter. För aktuella grupper se jarfalla.se/foraldragrupper

Öppen förskola

På öppna förskolan i Barkarby, Jakobsberg och Kallhäll kan du och ditt barn måla, sjunga, läsa, ta en fika eller bara vara. Här träffar du andra vuxna med barn i en barnvänlig miljö. Läs mer på jarfalla.se/oppenforskola

Öppen förskola finns även i Maria kyrka, Viksjökyrkan och S:t Lukas kyrka. Läs mer på svenskakyrkan.se/jarfalla

Barn- och elevhälsan

Elever och även föräldrar kan vända sig till kurator, skolsköterska och skolpsykolog inom elevhälsan på respektive skola för råd och stöd.

Anhörigkonsulent

Du som är anhörig kan också behöva stöd

Anhörigkonsulenten erbjuder stöd och rådgivning till den som stödjer närstående med psykisk, intellektuell eller fysisk funktionsnedsättning, psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom.

Telefon: 08-580 28 441 eller 070-002 4914

E-post: anhorigstod@jarfalla.se

Stöd efter separation

Samarbete efter skilsmässa (SES) är en kostnadsfri digital plattform som hjälper dig som separerat att bättre förstå och stötta ditt barn, hantera utmaningar och undvika typiska fallgropar i föräldrasamarbetet.

Läs mer på jarfalla.se/ses

Familjerätten

Om ni som separerade föräldrar vill ha stöd och vägledning i ert gemensamma ansvar kring vårdnad, boende och umgänge kan ni vända er till familjerätten.

Ring kommunens servicecenter: 08-580 285 00

Relationsvåldsmottagningen

Upplever du hot, våld eller rädsla i familjen?

Kontakta oss för råd, stöd och hjälp.

Telefon: 08-580 245 50

E-post: relationsvaldsmottagningen@jarfalla.se

Oroar du dig för att ditt humör går ut över dem som står dig nära?

Kontakta oss för råd och stöd till förändring.

Telefon: 08-580 281 81

E-post: relationsvaldsmottagningen@jarfalla.se

Tolk

I alla kontakter har du rätt till tolk. Säg till när du bokar ditt besök.



JÄRFÄLLA

Telefonrådgivning av ideella organisationer

BRIS Vuxentelefon - om barn

Ring 077-150 5050, vardagar kl. 09-12.

Samtalet är gratis och du kan vara anonym.

På arabiska 077- 448 0900 tisdag-torsdag kl 9-12.

bris.se

Föräldralinjen Mind

Ring 020-85 20 00

Vardagar kl. 10-15, torsdagar kl. 19-21.

Samtalet är gratis och du kan vara anonym.

mind.se/foraldralinjen

Vill du ha hjälp att komma rätt?

Järfälla kommun

Kontakta Järfälla kommuns servicecenter. Ring 08-580 285 00, besök Riddarplatsen 5 i Jakobsberg centrum eller mejla foralder@jarfalla.se

Region Stockholm

Vid frågor om psykisk ohälsa hos barn och ungdomar ring 1177 för rådgivning eller hänvisning eller sök på www.1177.se

Socialförvaltningen

08-580 285 00

jarfalla.se/foralder