



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/foraldrastod](http://jarfalla.se/foraldrastod)

## Föräldraskapsstödjare

### Familjer med barn 0-5 år

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

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

E-post: [foraldrastod@jarfalla.se](mailto: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](http://jarfalla.se)

E-post: [foraldramottagningen@jarfalla.se](mailto: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](mailto:familjeradgivningen@jarfalla.se)

## Föräldragrupper

Här får du ny kunskap och utbyter erfarenheter med andra föräldrar i en trygg miljö. För aktuella grupper se [jarfalla.se/foraldragrupper](http://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](http://jarfalla.se/oppenforskola)

Öppen förskola finns även i Maria kyrka, Viksjökyrkan och S:t Lukas kyrka. Läs mer på [svenskakyrkan.se/jarfalla](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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 [kontakt@jarfalla.se](mailto:kontakt@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](http://www.1177.se)

### **Socialförvaltningen**

08-580 285 00  
[jarfalla.se/foraldrastod](http://jarfalla.se/foraldrastod)