

Vart kan man vända sig när man kört fast?

Att vara föräldrar är inte alltid lätt och det är naturligt att man har funderingar och frågor kring sitt föräldraskap och sina barn. Ibland kanske man även känner att man "kört fast". Här finns en lista på tillgängliga resurser för dig som förälder i Östersunds kommun.

Bryggan

063 – 14 32 52

www.ostersund.se/bryggan

Kommunal verksamhet som erbjuder olika slags stöd i föräldraskapet, även råd och stöd via telefon.

Barn- och Ungdomspsykiatri, BUP

063 – 15 40 10

www.jll.se/bup

Erbjuder stöd och råd till familjer med olika slags bekymmer.

Elevhälsan

Här finns olika kompetenser knutna specifikt till ditt barns skola, såsom skolkurator och skolsköterska. Dessa kan hjälpa dig med olika slags frågor gällande barn och föräldraskap. Besök www.ostersund.se/barnutbildning/elevhalsa och klicka dig vidare för att se kontaktuppgifter till just ditt barns elevhälsa, alternativt ring kommunens växel 063 – 14 30 00.

Föräldrastöd Östersund

Kommunal verksamhet med olika kurser och verksamheter vars syfte är att stärka Östersunds mammor och pappor i deras föräldraskap. Besök www.ostersund.se/foraldrastod för mer information kring aktuellt utbud av verksamheter, eller ta kontakt via telefon: 076 – 106 10 63.

Rädda Barnens Föräldratelefon

020 – 786 786

www.rb.se

Hit är alla föräldrar välkomna med små eller stora problem rörande barn och föräldraskap. Öppettider: mån: 15-20, tis-fre: 18-21, lör-sön: 13-16. Finns även som mailfunktion,

Socialtjänst i Östersunds kommun – mottagningsteamet

063-14 47 30 www.ostersund.se/stodomsorgvard/socialtjanst

Du som idag inte har en kontakt med socialtjänsten, men önskar att ansöka om stöd eller få svar på dina funderingar, kontaktar socialtjänstens **mottagningsteam**.

Vart kan man vända sig när man kört fast?

Att vara föräldrar är inte alltid lätt och det är naturligt att man har funderingar och frågor kring sitt föräldraskap och sina barn. Ibland kanske man även känner att man "kört fast". Här finns en lista på tillgängliga resurser för dig som förälder i Östersunds kommun.

Bryggan

063 – 14 32 52

www.ostersund.se/bryggan

Kommunal verksamhet som erbjuder olika slags stöd i föräldraskapet, även råd och stöd via telefon.

Barn- och Ungdomspsykiatri, BUP

063 – 15 40 10

www.jll.se/bup

Erbjuder stöd och råd till familjer med olika slags bekymmer.

Elevhälsan

Här finns olika kompetenser knutna specifikt till ditt barns skola, såsom skolkurator och skolsköterska. Dessa kan hjälpa dig med olika slags frågor gällande barn och föräldraskap. Besök www.ostersund.se/barnutbildning/elevhalsa och klicka dig vidare för att se kontaktuppgifter till just ditt barns elevhälsa, alternativt ring kommunens växel 063 – 14 30 00.

Föräldrastöd Östersund

Kommunal verksamhet med olika kurser och verksamheter vars syfte är att stärka Östersunds mammor och pappor i deras föräldraskap. Besök www.ostersund.se/foraldrastod för mer information kring aktuellt utbud av verksamheter, eller ta kontakt via telefon: 076 – 106 10 63.

Rädda Barnens Föräldratelefon

020 – 786 786

www.rb.se

Hit är alla föräldrar välkomna med små eller stora problem rörande barn och föräldraskap. Öppettider: mån: 15-20, tis-fre: 18-21, lör-sön: 13-16. Finns även som mailfunktion,

Socialtjänst i Östersunds kommun – mottagningsteamet

063-14 47 30 www.ostersund.se/stodomsorgvard/socialtjanst

Du som idag inte har en kontakt med socialtjänsten, men önskar att ansöka om stöd eller få svar på dina funderingar, kontaktar socialtjänstens **mottagningsteam**.