



# STÖD TILL FÖRÄLDRAR

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

# Järfälla kommun

**Vill du ha hjälp att komma rätt - kontakta Järfälla kommuns servicecenter. Ring 08-580 285 00, besök Riddarplatsen 5 i Jakobsberg centrum eller mejla kontakt@jarfalla.se.**

## Föräldramottagningen

Föräldramottagningen ger råd och stöd kring att vara förälder, enskilt eller till familjen. Ingen kostnad. Ring eller mejla för att boka tid.

### Familjer med barn 0-5 år:

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

### Familjer med barn eller unga 6-20 år:

Telefon: 08-580 290 63 tisdag 8.30-9.30, onsdag 12.30-13.30.

Övrig tid telefonsvarare eller mejla foraldramottagningen@jarfalla.se

## Familjerådgivningen

För par eller familj som vill ha hjälp med problem som uppstått i relationen. Ett besök kostar cirka 300 kronor.

Telefon: 08-580 287 48, måndag-onsdag kl. 10.30-12, torsdag kl. 13-14.

Övrig tid telefonsvarare eller mejla familjeradgivningen@jarfalla.se

## Föräldragrupper

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

## Öppen förskola

På öppna förskolan i Barkarby, Jakobsberg och Kallhäll kan du och ditt barn måla, sjunga, läsa, ta en fika eller bara vara. Träffa 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: 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.

## 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 växel: 08-580 285 00

## Relationsvårdsmottagningen

### Upplever du hot, våld eller rädsla i familjen?

Kontakta oss då för råd, stöd och hjälp.

Telefon: 08-580 245 50. Måndag kl. 11-12, onsdag kl. 13-14.

Övrig tid telefonsvarare.

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 då för råd och stöd till förändring.

Telefon: 08-580 281 81. Måndag kl. 11-12, onsdag kl. 13-14.

Övrig tid telefonsvarare.

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

## Region Stockholm

**För barn och ungdomar med psykisk ohälsa kontakta "Första linjen" vid vårdcentralerna för bedömning och behandling:**

### Familjeläkarna i Barkarby

Ring 08-21 52 00, måndag-fredag kl. 8-17.

Barkarbyvägen 51, 177 44 Järfälla, webb: [famlak.se/barkarby](http://famlak.se/barkarby)

### Husläkarmottagningen Jakobsberg

Ring 08-124 051 50, måndag-fredag kl. 8-17. Riddarplatsen 36, 8tr.

webb: [hlmjakobsberg.se/psykisk-ohlsa-barnungdom](http://hlmjakobsberg.se/psykisk-ohlsa-barnungdom)

### Barn och Ungdomspsykiatri (BUP)

BUP tar emot barn och unga i åldrarna 0-17 år och deras familjer.

Besöken är avgiftsfria. [bup.se/jakobsberg](http://bup.se/jakobsberg) nås på telefon 08-514 524 50, måndag-fredag kl. 7.30-16.



# JÄRFÄLLA

## Telefonrådgivning av ideella organisationer

### **BRIS Vuxentelefon - om barn**

Ring 077-150 5050, vardagar  
klockan 09-12. Gratis och anonymt, [bris.se](https://www.bris.se)  
På arabiska tisdag-torsdag

### **Föräldralinjen Mind**

Ring 020-85 20 00, vardagar klockan 10-15  
samt torsdagar klockan 19-21. Gratis och anonymt.  
[mind.se/foraldralinjen](https://www.mind.se/foraldralinjen).

### **Socialförvaltningen**

08-580 285 00  
[jarfalla.se](https://www.jarfalla.se)