

# Föräldraguide

Aktiviteter, råd och stöd för barn, unga och vuxna i deras omgivning.



# Du är viktig!

Som förälder är du en viktig person i ditt barns liv. Med denna Föräldraguide vill vi vägleda dig som bor i Sydvästra Göteborg bland all service, stöd och annan information som du kan behöva i din föräldraroll.

Föräldraguiden kan även hjälpa dig och din familj att hitta roliga aktiviteter och utflyktsmål i stadsområdet.

Guiden är också till för dig som finns där som annan viktig vuxen eller som möter barn och familjer i ditt arbete, för att du ska kunna hjälpa och hänvisa på ett tryggt och bra sätt.

I Föräldraguiden har vi samlat mycket av den service som finns, men självklart finns det mer att välja på både i stadsområdet och i övriga Göteborg. I Göteborgs stads kalendarium hittar du exempelvis fler aktiviteter. **[kalendarium.goteborg.se](https://www.kalendarium.goteborg.se)**

Hoppas att guiden kan underlätta för dig och din familj till att hitta det ni söker!

<b>Familjecentraler .....</b>	<b>5</b>
<b>Öppna förskolor .....</b>	<b>7</b>
<b>Förskola och familjedaghem.....</b>	<b>9</b>
<b>Grundskola och grundsärskola .....</b>	<b>10</b>
<b>Kultur och bibliotek .....</b>	<b>12</b>
<b>Mötesplatser och fritidsverksamheter .....</b>	<b>18</b>
<b>Engagera dig som viktig vuxen .....</b>	<b>22</b>
<b>Låna fritidsutrustning och leksaker .....</b>	<b>24</b>
<b>Motion, idrott och lekplatser.....</b>	<b>25</b>
Utflyktslekplatser .....	27
Andra idrottsaktiviteter .....	29
<b>Bad och natur .....</b>	<b>30</b>
Bada inomhus .....	31
Bada utomhus .....	32
<b>Naturupplevelser .....</b>	<b>34</b>
<b>Karta - aktiviteter och utflyktsmål .....</b>	<b>36</b>
<b>Råd och stöd .....</b>	<b>38</b>
Stöd till föräldrar.....	39
Stöd till anhöriga .....	43
Stöd för barn och unga.....	46
Hot och våld i nära relationer .....	48
Vid våld eller utsatthet för barn och unga .....	50
Vid hedersrelaterat våld och förtryck .....	51
Fler du kan vända dig till för stöd.....	52
<b>Hälso- och sjukvård .....</b>	<b>54</b>
Vårdcentraler och barnavårdscentraler (BVC) .....	56
Mottagningar för unga med psykisk ohälsa.....	58
Folk tandvård.....	59

## Gratis!

Letar du efter aktiviteter som inte kostar pengar? Leta efter gratis-symbolen! Om symbolen är placerad direkt under huvudrubriken finns det kostnadsfria aktiviteter i alla verksamheter i det avsnittet. Det kan även finnas vissa aktiviteter som kostar pengar, fråga personalen på plats så berättar de.



Denna flaggan betyder att verksamheten är HBTQ-diplomerad.



När du ser dessa två symboler i broshyren betyder det att verksamheten är aktiv på Facebook och/eller Instagram.

# Familjecentraler

För dig med barn 0-6 år

**Gratis!**

På familjecentralerna i stadsområde Sydväst är du som förälder eller blivande förälder välkommen. På familjecentralerna samarbetar barnmorskemottagning, barnavårdscentral, socialtjänst och öppen förskola. På öppna förskolan kan du och din familj träffa andra familjer och delta i olika aktiviteter. Här erbjuds en plats för barnen att leka och ett lättillgängligt stöd för dig som förälder.

**På familjecentralen kan man bland annat prata om:**

- » Rollen som förälder
- » Gränssättning
- » Mat
- » Sömn
- » Relationer

**Här kan du få ta del av följande aktiviteter:**

- » Tematräffar
- » Kurser kring föräldraskap
- » Enskilda samtal med personalen
- » Spädbarnsmassage

I Sydvästra Göteborg hittar du två familjecentraler.



## Familjecentralen Trädet



### Telefon

#### Barnmorskemottagning:

031-346 08 90

#### Barnavårdscentral:

031-346 08 91, 92, 93, 94

#### Kurator/föräldrastöd:

031-366 23 93 och 031-366 23 92

**Öppna förskolan:** 031-367 64 91

**Webbadress:** [goteborg.se/familjecentralentradet](http://goteborg.se/familjecentralentradet)



## Familjecentralen Opaltorget

### Telefon

#### Barnmorskemottagning:

031-346 08 60

#### Barnavårdscentral:

031-747 83 90, 91, 92

#### Föräldrarådgivning/föräldrastöd:

031-366 41 03 eller 031-366 10 78

**Öppna förskolan:** 0727-26 11 79

**Webbadress:** [goteborg.se/familjecentralenopaltorget](http://goteborg.se/familjecentralenopaltorget)

**Adress:** Zirkongatan 7,  
Västra Frölunda



# Öppna förskolor

0-6 år

**Gratis!**

Öppna förskolan är en mötesplats för alla familjer. Barn 0-6 år är välkomna hit tillsammans med dig som föräldrar eller annan vuxen. Du som vuxen ansvarar för ditt barn och ni deltar i verksamheten tillsammans. Det är gratis att besöka öppna förskolor och du behöver inte anmäla dig i förväg. Här får du och ditt barn leka, pyssla, sjunga och umgås tillsammans med utbildad personal och med andra barn och föräldrar.

Du kan också få stöd i ditt föräldraskap av personalen om du har frågor eller funderingar. Här kan du dela med dig av tips, idéer och diskutera vardagslivet med andra småbarnsföräldrar i liknande situation.

På webbplatsen kan du hitta öppettider och annan information. Stadsområde Sydväst har tre öppna förskolor men du kan också höra med din närmaste församling om de har öppen förskola.

**Webbplats:**

[goteborg.se/oppenforskola](http://goteborg.se/oppenforskola)

## Öppna förskolan Axel

**Telefon:**

031-367 67 30 eller 0790-98 20 21

**E-post:** [oppna.forskolan.axel@forskola.goteborg.se](mailto:oppna.forskolan.axel@forskola.goteborg.se)

**Adress:** Axel Dahlströms Torg 3, Göteborg

**Hållplats:** Axel Dahlströms Torg

## Öppna förskolan Opalorget

**Telefon:** 031-366 47 03 eller 0727-26 11 79

**E-post:** [oppna.forskolan.opalorget@forskola.goteborg.se](mailto:oppna.forskolan.opalorget@forskola.goteborg.se)

**Adress:** Zirkongatan 7, Västra Frölunda

**Hållplats:** Opalorget



Öppna förskolan vid Opalorget i Västra göteborg


### Öppna förskolan Trädet

**Telefon:** 031-367 64 91, 92 eller  
0728-55 45 58

**E-post:** [oppna.forskolan.tradet@  
forskola.goteborg.se](mailto:oppna.forskolan.tradet@forskola.goteborg.se)

**Webbplats:**  
[goteborg.se/oppnaforskolantradet](http://goteborg.se/oppnaforskolantradet)

**Adress:** Aktuell adress hittar du på  
webbplatsen

 Familjecentralen Trädet

### Svenska Kyrkans öppna förskolor

Svenska kyrkan har öppna förskolor i Furåsen, Tynnered, Näset, Västra Frölunda, Askim och Billdal. Verksamheterna är öppna för föräldrar och småbarn. Barn i olika åldrar kan komma till olika ställen, gå in på webbplatsen för mer information. Välkomna!

**Webbplats:** [svenskakyrkan.se/  
vastra-frolunda-pastorat/for-barn-och-familj](http://svenskakyrkan.se/vastra-frolunda-pastorat/for-barn-och-familj)





# Förskola och familjedaghem

1-5 år

Förskolan hjälper ditt barn att få en god start i livet och lägger grunden för ett livslångt lärande. Leken är viktig för barnets utveckling, för att barnet ska få öva sin fantasi och kreativitet, lära sig att förstå andra människors känslor och samarbeta. I förskolan ingår undervisning som stimulerar och utmanar barnen.

## Att söka och hitta förskola

Förskolan är till för alla barn från ett år, där alla barn från 3-5 år har rätt till en kostandsfri plats 15 timmar per vecka. Ansökan görs på [goteborg.se/forskola](http://goteborg.se/forskola) eller via blankett tidigast sex månader innan ditt barn behöver plats. I det sydvästliga stadsområdet finns både kommunala och fristående förskolor.

På [goteborg.se](http://goteborg.se) under "Hitta förskolor" kan du se alla förskolor som finns att välja mellan. I augusti det år barnet fyller sex år, börjar barnet i förskoleklass i skolan. Förskoleklass söks till de kommunala skolorna mellan 15 december och 15 februari inför höstterminen. Ansökan kan göras elektroniskt på [goteborg.se](http://goteborg.se)

## Stöd inom förskola

I förskolan arbetar specialpedagoger tillsammans med förskolans vanliga pedagoger för att alla barn ska få en bra tid på förskolan och kunna lära sig nya saker. Specialpedagogerna samarbetar även med dig som förälder för att ge ditt barn extra stöd om det skulle behövas.

Mer information om förskola, familjedaghem, ansökning och stöd hittar du på webbplatsen.

**Webbplats:** [goteborg.se/forskola](http://goteborg.se/forskola)

# Grundskola och grundsärskola

6–16 år

**Gratis!**

I skolan ska ditt barn få utvecklas och lära sig nya saker. Här samarbetar skolans personal med dig som är förälder för att ni tillsammans ska kunna hjälpa ditt barn att utvecklas på bästa sätt.

Alla barn i Sverige måste gå tio år i skolan. Det kallas skolplikt och gäller från och med höstterminen det år barnet fyller 6 år. I skolan finns förskoleklass och grundskola från årskurs 1–9. Varje skolår har en hösttermin och en vårtermin med tillhörande planer på vad eleverna ska lära sig, det heter kursplaner och läroplaner. Det finns även grundsärskola där det gäller andra regler.

## Att söka skola

I sydvästra Göteborg finns det grundskolor och grundsärskolor för elever mellan 6 och 16 år. På [goteborg.se](http://goteborg.se) under fliken ”Hitta grundskolor och grundsärskolor” kan du se alla skolor som finns att välja mellan. Alla barn som är folkbokförda i Göteborg är garanterade att få en plats i någon av våra skolor. Du som vårdnadshavare kan önska vilken skolenhet du helst vill att ditt barn ska gå i. Det gäller från förskoleklass till och med årskurs 9.

Det finns inga köer till skolorna i Göteborgs Stad. Om det är fler som söker till en skolenhet än det finns lediga platser har Göteborgs Stad regler för vilken elev som har rätt till platsen. På [goteborg.se/grundskola](http://goteborg.se/grundskola) kan du ansöka om en plats i en kommunal skola och läsa hur reglerna för placering ser ut. Om du vill söka till en fristående skola tar du kontakt med den skolan direkt. Om du inte skickar in en ansökan och gör ett skolval får ditt barn en plats i en skola nära hemmet.

## Stöd inom skolan

På varje skola har alla elever tillgång till en elevhälsa som arbetar med att främja, förebygga och stödja elevens utveckling mot utbildningens mål. Elevhälsoteamet består av en skolläkare, skolsköterska, kurator, psykolog, specialpedagog och rektor. Elevhälsan finns till för eleverna, men du som är förälder kan också vända dig till skolans elevhälsa för råd och stöd om ditt barn.

## Fritidshem

Före och efter skoltid finns fritidshem för barn mellan 6 och 13 år. Du hittar mer information och ansökningsblankett på [goteborg.se/fritidshem](http://goteborg.se/fritidshem)

Mer information om skola, fritidshem, stöd och ansökning till skolan hittar du på webbplatsen.

### Webbplats:

[goteborg.se/grundskola](http://goteborg.se/grundskola)

## Söka sommarjobb

Du som går i årskurs 9 eller gymnasiet år 1 kan söka sommarjobb i Göteborgs Stad. Mer information om sommarjobb i Göteborgs Stad hittar du på webbplatsen. På sidan finns det också kontaktuppgifter om du har frågor eller synpunkter om sommarjobb.

### Webbplats:

[goteborg.se/sommarjobb](http://goteborg.se/sommarjobb)

## Läxhjälp

I Göteborg kan du få läxhjälp på flera av biblioteken. De som hjälper dig med dina läxor kan vara andra studenter, frivilliga från olika föreningar eller bibliotekspersonal. Det finns läxhjälp för dig som vuxenstuderar, studerar på grundskolan eller gymnasiet. I kalendariet kan du se hos vilka bibliotek du kan få läxhjälp.

### Webbplats:

[kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se)



# Kultur och bibliotek

## Frölunda Kulturhus

### Alla åldrar

På Frölunda kulturhus kan ni lyssna på musik, se på barnteater och gå på bio, dans, teater eller andra föreställningar. Här kan ni även testa nycirkus. I den öppna ateljén kan ni prova på måleri för olika åldrar. Här finns också öppna verkstäder med olika teman, slöjdarsöndag och konstutställningar. Workshops, kurser och föreläsningar erbjuds också här. På sommaren ordnar Kulturhuset roliga aktiviteter utomhus i Positivparken i Frölunda. Information om kulturhusets öppettider och program hittar du på webbplatsen.

**Telefon:** 031-366 27 20

**Telefon (Biljettkassan):**  
031-366 27 25

**E-post:** reception.kulturhuset@kultur.goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/frolundakulturhus

**Adress:** Valthornsgatan 13,  
Västra Frölunda

**Hållplats:** Frölunda Torg



## Kulturskolan

**6-19 år**

På Kulturskolan kan ditt barn i åldern 6-19 år få lektioner i många olika estetiska ämnen, till exempel dans, drama, måleri, keramik, körsång, film och många olika musikinstrument. Instrument kan hyras via Instrumentförrådet och är gratis de första fyra terminerna. Hit är ditt barn alltid välkommet, oavsett förkunskaper eller behov. Ditt barn får vara med i föreställningar, konserter, utställningar och kulturevenemang. Kulturskolans verksamhet sker på barnets fritid i Kulturskolans egna lokaler, på skolor och på fritidsgårdar. Terminsavgiften är 300 kronor. Kulturskolan har också öppen verksamhet, utan för-anmälan, som är gratis. Mer information finns på vår webbplats.

**Telefon:** 031-366 44 81

**E-post:**  
kulturskolan.vgbg@goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/kulturskolan

## Axelhuset

**Alla åldrar**

**Gratis!**

Axelhuset är en trivsamt mötesplats för alla åldrar och ligger på Axel Dahlströms torg. I Axelhuset finns Högsbo bibliotek, fritidsgården Axel och öppna förskolan Axel. Här kan du och ditt barn koppla av i entréhallen samt köpa enkel fika i Kaffeluckan. Du kan också vara med på olika kurser eller öppen ateljé och drop-in idrott, hyra samlingslokaler för kalas, lyssna på föredrag, uppleva utställningar, gå på barnteater och mycket annat roligt som du också själv kan vara med och arrangera. Öppettider och annan information hittar du på webbplatsen.

**Telefon:** 031-366 04 00

**E-post:** axelhuset.fritid@socialsydvast.goteborg.se

**Webbplats:** goteborg.se/axelhuset

**Adress:**  
Axel Dahlströms torg 3, Göteborg

**Hållplats:** Axel Dahlströms torg

# Bibliotek

Alla åldrar

**Gratis!**

Det finns alltid ett bibliotek nära dig, digitalt och i ditt stadsområde. Du är välkommen till vilket du vill. Du använder våra digitala tjänster, lånar och lämnar tillbaka på samma sätt överallt. Det är alltid gratis och öppet för alla. På biblioteken kan både du som är vuxen och barn låna böcker, ljudböcker, filmer och tv-spel, eller få tips om högläsning-böcker. Du kan även läsa tidningar och tidskrifter, låna en dator eller koppla upp dig på bibliotekets kostnadsfria wifi.

**Webbplats:** [goteborg.se/bibliotek](http://goteborg.se/bibliotek)



## Frölunda bibliotek

Frölunda bibliotek ligger i Frölunda Kulturhus. Här hittar du böcker för olika åldrar och på många språk. Det finns magiska, läskiga och härliga berättelser som väcker läslusten hos dig och ditt barn. I Äppelrummet finns medier för barn och unga som kan läsas med ögon, öron och fingertoppar. Här hittar du också fakta för barn om funktionsvariationer. På biblioteket kan alla hitta berättelser att känna igen sig i.

Biblioteket arrangerar många aktiviteter för både föräldrar och barn, allt från språkcafé och föreläsningar om föräldraskap till musik och sång för de allra minsta. Välkommen in!

**Telefon:** 031-366 28 40

**E-post:** [frolunda.bibliotek@kultur.goteborg.se](mailto:frolunda.bibliotek@kultur.goteborg.se)

**Webbplats:** [goteborg.se/frolundabibliotek](http://goteborg.se/frolundabibliotek)

**Adress:** Valthornsgatan 13, Västra Frölunda

**Hållplats:** Frölunda Torg



## Askims bibliotek

Askims bibliotek ligger vid Askims torg. Här kan du och ditt barn läsa tillsammans i sagorummet. På biblioteket erbjuds bland annat sångstunder för små barn och lovaktiviteter för äldre barn.

**Telefon:** 031-366 31 90

**E-post:** askims.bibliotek@kultur.goteborg.se

**Adress:** Askims torg 5, Askim

**Webbplats:**  
goteborg.se/askimsbibliotek

**Hållplats:** Askims Stationsväg



## Högsbo bibliotek

Högsbo bibliotek finns i Axelhuset. Biblioteket anordnar bland annat barnteater, bokträffar för unga och sagostunder för bebisar och yngre barn.

**Telefon:** 031- 366 04 00

**E-post:** hogsbo.bibliotek@kultur.goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/hogsbobibliotek

**Adress:**  
Axel Dahlströms torg 3, Göteborg

**Hållplats:** Axel Dahlströms torg



## Södra skärgårdens bibliotek

Södra skärgårdens bibliotek hittar du i Styrös skolans lokaler. Det är ett mysigt bibliotek där du kan slå dig ner med en tidning, plugga eller läsa en saga på barnavdelningen. Här finns tillgång till trådlöst nätverk, datorer, skrivare och skanner. Vi har böcker, tidskrifter, tv-spel och film för alla åldrar

**Telefon:** 031-366 57 80

**E-post:** [sodra.skargardens.bibliotek@kultur.goteborg.se](mailto:sodra.skargardens.bibliotek@kultur.goteborg.se)

**Webbplats:** [goteborg.se/sodrasckargardensbibliotek](http://goteborg.se/sodrasckargardensbibliotek)

**Adress:** Brattenskogen 42, Styrös

**Hållplats:** Styrös Bratten

## Opaltorgetts bibliotek

Biblioteket med barnprofil på Opaltorget kommer att öppna under våren 2023. Där kommer du att hitta böcker för olika åldrar och på flera språk. Det finns magiska, läskiga och härliga berättelser som väcker läslusten hos dig och ditt barn.

**Telefon:** 031-366 28 40

**E-post:** [frolunda.bibliotek@kultur.goteborg.se](mailto:frolunda.bibliotek@kultur.goteborg.se)

**Webbplats:** [goteborg.se/frolundabibliotek](http://goteborg.se/frolundabibliotek)

**Adress:** Ametistgatan 2, Västra Frölunda

**Hållplats:** Opaltorget



## Bokbussarna

### 0–13 år

På bokbussarna hittar du böcker för barn i åldrarna 0–13 år. Dessutom kan du, oavsett ålder, hämta böcker som du har reserverat eller lämna tillbaka det du har lånat. Den ena bokbussen föreställer en fantasifarkost och den andra en sagoskog. Bussarna besöker förskolor i Göteborg måndag till fredag och varje förskola får besök var fjärde vecka.

På lördagar kör bokbussarna dessutom popup-turer till olika platser runt om i Göteborg. Du kan följa vart bussarna kör på webbplatsen.

**E-post:**  
bokbuss@kultur.goteborg.se

**Webbplats:** goteborg.se/  
bokbussen



# Mötesplatser och fritidsverksamheter

## Gratis!

Fritidsverksamheten i Sydväst erbjuder trygga och sociala aktiviteter samt mötesplatser för unga att mötas och utvecklas i. Verksamheterna finns tillgängliga efter skolan, på kvällar, helger och skollov. Här kan barn och unga delta i ett brett utbud av olika aktiviteter som de även kan vara med och planera. Dörren är dessutom alltid öppen för föräldrar till ungdomarna.

Aktivitetserna är gratis och bygger på frivillighet, delaktighet och lärande. Det spelar ingen roll vilken skola ditt barn eller ungdom går på, alla är välkomna!



### **Axelhusets fritidsverksamhet** **13-15 år**

Fritidsgården Axel är en mötesplats för dig som går på högstadiet. Hit kan du komma för att umgås med vänner, fika, spela spel, skapa i vår ateljé och delta i aktiviteter. Här får alla vara delaktiga och vara med och bestämma vad som händer.

**Telefon:** 031-366 04 88

**E-post:** axelhuset.fritid@socialsydvast.goteborg.se

**Adress:**  
Axel Dahlströms torg 3, Göteborg  
**Hållplats:** Axel Dahlströms torg

### **Fritidsgården Pilen** **10-15 år**

Pilen är ungdomarnas mötespunkt i Askim. Här kan ni träffas och ha roligt, lyssna på musik, se på film, repa, anordna disco eller skapa roliga aktiviteter tillsammans. Hit kan du i årskurs 5 och uppåt komma efter skolan för att umgås och prova på olika kreativa aktiviteter. I gymnastiksalen kan du spela innebandy, biljard och andra bollsporter. På måndagar kan även du som går i årskurs 4 och uppåt vara med i verksamheten Kulturpilen, en öppen kulturverksamhet tillsammans med Kulturskolan.

**Telefon:** 0706-11 84 94 eller  
031-366 34 80

**E-post:** kulturpilen@socialsydvast.goteborg.se

**Webbplats:** goteborg.se/  
fritidsgardenpilen

**Adress:** Askims Pilegårdsväg 25,  
Askim

**Hållplats:** Pilegården



### **Lindens fritidsverksamhet** **10-12 år**

Linden är en del av Positivparken och en mötesplats för alla, med särskilt fokus på barn och unga. Här kan du göra läxor, träffa vänner, spela tvspel, pyssla, spela fotboll, göra parkour eller andra idrotter. På helgerna finns aktiviteter för hela familjen.

**Telefon:** 031-366 04 83

**E-post:**  
linden@socialsydvast.goteborg.se

**Adress:** Positivgatan 5,  
Västra Frölunda

**Hållplats:** Positivgatan eller  
Frölunda Torg



### Lokal 426

#### 13–19 år

I Lokal 426 bygger vi vår verksamhet tillsammans med ungdomar och utgår ifrån deras initiativ. Här finns bland annat tillgång till spel, bakning, musikstudio, replokal och en foto- och filmstudio. Du har också möjlighet till att arrangera LAN, spelningar, utställningar eller vad du vill här. Lokal 426 arrangerar även kurser och workshops i till exempel gitarr, dj-kurs, film/foto, rockskola, manga, dans, eller kurser helt efter dina önskemål. Här finns engagerade ledare för att hjälpa dig förverkliga dina idéer.

I Lokal 426 finns även ett café där ni kan umgås med vänner, fika, skapa aktiviteter och komma i kontakt med personal från både Önnereds Handbollsklubb och fritidsverksamheten.

**Webbplats:** [goteborg.se/lokal426](http://goteborg.se/lokal426)

**Adress:** Redegatan 18

**Hållplats:** Påvelunds Centrum, Västra Frölunda

### Mellangården

#### 10–13 år

På Mellangården kan du ägna dig åt olika aktiviteter, som musik, spel, dans och måleri – eller bara umgås med andra barn och unga. Nära Mellangården finns en spontanidrottsplats för lek, sport och andra roliga utomhusaktiviteter.

**Telefon:** 031-366 41 79 eller 0725-41 14 12

**Adress:** Smaragdgratan 28, Västra Frölunda

**Hållplats:** Brillantgratan

## Ungdomsfullmäktige

Ungdomsfullmäktige består av 101 ungdomar från alla stadsområden i Göteborg. Här träffas ungdomar i åldern 12–17 år och diskuterar olika frågor som rör unga i staden. Det är ungdomarna själva som bestämmer vilka frågor de vill driva.

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

**Hemsida:** [goteborg.se/ungdomsfullmaktige](http://goteborg.se/ungdomsfullmaktige)

### Ungdomens hus 1200 kvadrat 13-19 år

På Ungdomens hus 1200 Kvadrat är dina initiativ och ditt engagemang i fokus. Här finns erfaren personal som stöttar dig i dina idéer. Det kan handla om att driva klubbar i huset, ordna konserter eller om att sy och designa olika saker. Här kan du även ägna dig åt musik, dans och måleri - eller bara umgås med andra ungdomar. Dörren är alltid öppen för föräldrar till ungdomarna.

**Telefon:** 031-366 40 95

**E-post:** 1200kvadrat@socialsydvast.goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/ungdomenshus

**Adress:** Mandolingatan 47,  
Västra Frölunda

**Hållplats:** Frölunda Torg

### Öhålan 13-19 år

Fritidsgården Öhålan ligger på Styrösökolan i Göteborgs södra skärgård. Hit kan du komma för att umgås med vänner. Om du har en idé om vad du själv vill göra på din fritid, kan du också få hjälp här.

Du kanske drömmer om att skapa ett arrangemang, en workshop, ett LAN - eller något helt annat. På Öhålan kan du även spela olika sällskapsspel, pyssla, ha filmkväll, lyssna på musik samt köpa godsaker i caféet. Det finns också en gymnastiksal som du kan använda för olika sportaktiviteter.

Dörren är alltid öppen för föräldrar till ungdomarna.

**Telefon:** 0702-65 35 59

**Webbplats:** goteborg.se/ohalan

**Adress:** Brattenskogen 14

## Aktiviteter på loven

### Gratis!

På skolloven finns det spännande aktiviteter för både barn och unga. Titta på sidan med lovaktiviteter eller i Göteborgs Stads kalendarium för att se vad som är på gång.

**Webbplats:**  
goteborg.se/lovaktiviteter



# Engagera dig som viktig vuxen

## Hälsoteket

### Alla åldrar

#### Gratis!

Hälsoteket finns för att du som bor i området ska kunna förbättra din och andras hälsa. Hos oss kan du få hälsosamtal, gå på föreläsningar, fysiska aktiviteter eller anmäla dig till kurser. För dig som förälder med små barn anordnar Hälsoteket bland annat barnvagnspromenader och samtal med vardagstips och inspiration. Alla Hälsotekets aktiviteter är gratis och finns på flera olika platser i sydvästra Göteborg, bland annat på Frölunda Kulturhus. Du hittar våra program på webbplatsen.

**Telefon:** 031-366 28 64

#### Webbadress:

[goteborg.se/halsoteketvaster](http://goteborg.se/halsoteketvaster)

**Adress:** Frölunda Kulturhus,  
Valthornsgatan 13, Västra Frölunda

**Hållplats:** Frölunda Torg

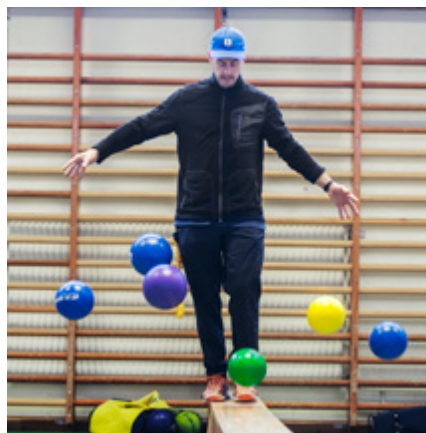
## Bli en hälsoguide

### Gratis!

Är du intresserad av att lära dig mer om levnadsvanor och vill göra skillnad för andra människors hälsa? Eller vill du ta hjälp av andra hälsoguides för att nå ut med hälsoinformation? På Hälsoteket utbildas personer som vill stötta, inspirera och motivera människor till en god hälsa i Sydvästra Göteborg. Att vara hälsoguide är framförallt ett volontärsupplag som inleds med en kurs om mat, sömn, stress, motion och annat som påverkar hälsan. Utbildningen är kostnadsfri och för att gå krävs att du bor eller är verksam i sydvästra Göteborg och att du förstår svenska, vi ser däremot gärna att du har ett annat modersmål än svenska.

**Telefon:** 031-366 26 88

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



## Vandra för ett tryggare Tynnered

I Tynnered finns två grupper som vandrar, Nattvandring Tynnered och Trygghetsvandring Norra Tynnered. Målet med vandringen är att tryggheten ska öka genom att vuxna syns ute. Är du intresserad av att vara med eller vill veta mer får du gärna höra av dig till oss.

### E-post:

[norratynnered@nattvandring.nu](mailto:norratynnered@nattvandring.nu)



## Starta eller gå med i en förening

I stadsområde Sydväst finns ett rikt föreningsliv med aktiviteter inom allt ifrån idrott och motion till kultur och musik. Vill du komma i kontakt med någon förening eller starta en ny förening eller ett nytt nätverk? Hör av dig med dina idéer till någon av våra föreningsamordnare. Det går också att söka om stöd till din förening.

**Telefon:** 031-366 04 86 eller 031-366 41 70

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

## Boka lokal

I Göteborg finns det många idrottsanläggningar och samlingslokaler som privatpersoner, föreningar eller företag kan boka och använda för idrott eller andra evenemang. På webbplatsen kan du läsa mer om hur du bokar i den nya e-tjänsten.

**Telefon:** 031-368 20 00

### E-post:

[idrottoforening@ioff.goteborg.se](mailto:idrottoforening@ioff.goteborg.se)

### Webbplats:

[goteborg.se/bokaanlaggning](http://goteborg.se/bokaanlaggning)



# Låna fritidsutrustning och leksaker

## Frölunda fritidsbank

Alla åldrar

**Gratis!**

På Fritidsbanken vid Frölunda Torg kan alla låna sport- och fritidsutrustning, helt gratis i 14 dagar. Du kan även lämna in sport- och fritidsprylar som du inte längre använder under våra öppettider. Besök gärna vår Facebooksida, där hittar du nyheter, tillfälliga öppettider och info om Fritidsbanken vid Frölunda torg. På webbplatsen kan du även se vårt lagersaldo. Tveka inte att höra av dig om du har frågor eller funderingar.

**Telefon:** 070-743 58 28

**E-post:**

frolundatorg@fritidsbanken.se

**Webbplats:** fritidsbanken.se

Sök på "Hitta din fritidsbank"

**Adress:** Frölunda Torg köpcentrum

**Hållplats:** Frölunda Torg



## Högsbo Leksaksbibliotek

Alla åldrar

**Gratis!**

Här kan du och ditt barn låna leksaker istället för att köpa nytt. Vi har roliga spel, pussel, klossar, tåg, lego, utklädningskläder med mera, och fler saker som barn och vuxna kan ha glädje av tillsammans. Här kan du även lämna och hämta barnkläder i olika storlekar.

**E-post:** leksaksbiblioteket.

hogsbo@gmail.com

**Webbplats:**

torpadammensvanner.se

**Adress:** Aktuell adress hittar du på webbplatsen under fliken Högsbo Leksaksbibliotek.



# Motion, idrott och lekplatser

## Motionsspår

**Gratis!**

I Göteborg finns flera fina motionsspår med elljusslinga, bland annat i Ruddalen och Påvelund. Du hittar mer information om dem och andra motionsspår på [goteborg.se/motionsspar](http://goteborg.se/motionsspar).

### Ruddalen

Ett stort grönområde med naturstigar och ett belyst motionsspår på 2,2 kilometer som omges av berghällar och tallskog. I området finns också en fin utsiktsplats samt en fornborg. I mitten av området ligger ett idrottscentrum.

**Hållplatser:** Fyrktorget, Musikvägen, Kavåsvägen

### Påvelunds Motionscentrum

I anslutning till Påvelunds Motionscentrum finns ett vackert natur- och friluftsområde där du kan promenera eller springa i motionsspår av varierande längd – från 1,7 kilometer (elljusspår) till 6,2 kilometer.

**Adress:** Redegatan 18, Västra Frölunda

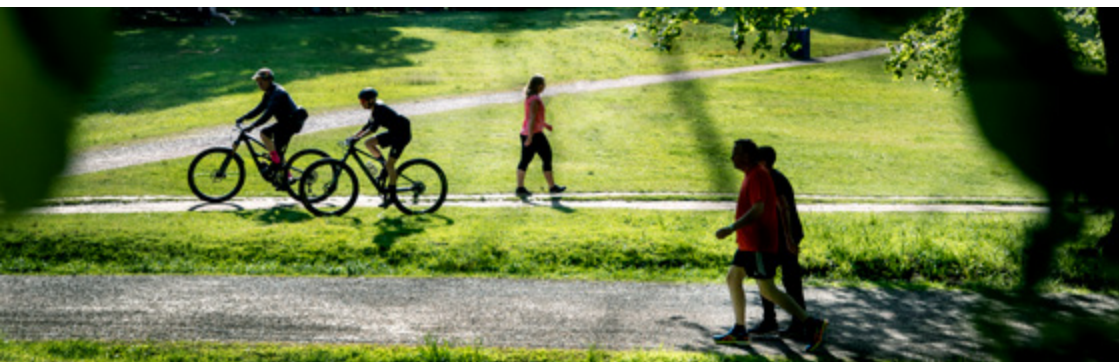
**Hållplats:** Tranered

### Sisjön

Här finns ett belyst motionsspår på 2,4 kilometer. För en längre promenad kan du fortsätta till Oxsjön med en slinga på cirka 7 kilometer. Både vid Sisjön och Oxsjön finns möjlighet att grilla.

**Hållplats:** Askims Svartmosse

Fler alternativ på motionsspår eller promenadstigar utan elljusspår finns under rubriken Naturupplevelser.



# Utomhusgym

## Gratis!

I Sydvästra Göteborg finns flera utomhusgym för dig som gillar att träna med maskiner ute i friska luften. Maskinerna är enkla att använda, antingen lyfter du stockar, rep och tyngder eller använder du din egen kroppsvikt som motstånd.

Du hittar utomhusgymmen på följande platser:

- » Bergkristallparken
- » Kastanjeallén
- » Melongatan
- » Ruddalen
- » Askimsbadet
- » Positivparken

Information om Göteborgs Stads utomhusgym och kartor för att hitta dit finns på webbplatsen

**Telefon:** 031-365 00 00  
(Göteborgs Stads kontaktcenter)

**Webbplats:** [goteborg.se/utegym](http://goteborg.se/utegym)



# Utflyktslekplatser

I Göteborg finns många lekplatser och större utflyktslekplatser där barn och vuxna kan leka tillsammans. För att läsa mer kan du gå in på webbplatserna nedan eller ladda ner appen Lekplatsen Göteborg. Den finns där appar finns och på lekplatsappen.se.

## Webbplatser:

[goteborg.se/lekplatser](http://goteborg.se/lekplatser) eller  
[goteborg.se/utflyktslekplatser](http://goteborg.se/utflyktslekplatser)

## Positivparken

### Alla åldrar

#### Gratis!

Positivparken är en av Göteborgs utflyktslekplatser. Här är lekplatsen uppdelad på två platser i parken. Vid Frölunda kulturhus finns parkour och studsmattor.

Längre in i parken, mot Ruddalen och Frölundaskolan ligger en lekplats med bondgårdstema för de lite mindre barnen. Här ligger också Positivet.

Positivet är en bemannad lek- och mötesplats i Positivparken. Här kan ditt barn låna leksaker och vara med i olika aktiviteter som alla är gratis. Här kan du grilla på de öppna grillplatserna och låna toaletten.

## I Positivparken finns:

- » Parkour
- » Studsmattor
- » Hinderbana
- » Basketplan
- » Motorikträning
- » Rutschkanor
- » Sandlåda
- » Utegym
- » Grillplats

## I närheten av Positivparken finns:

- » Fotbollsplan
- » Beachvolleybollplan
- » Bouleplan

**Telefon (Positivet):** 031-366 04 80

## Webbplats:

[goteborg.se/positivparken](http://goteborg.se/positivparken)

**Hållplats:** Positivgatan eller Frölunda Torg

**Adress:** Positivgatan 7 / Mandolingatan 47, Västra Frölunda

## Bergkristallparken

Alla åldrar

**Gratis!**

Bergkristallparken är en mötesplats i Tynnered som erbjuder roliga aktiviteter för alla åldrar. I parkhuset hittar du ett enklare kafé där du kan du fika med hela familjen eller vänner. Här finns möjlighet att spela sällskapspel, pyssla, läsa böcker, eller skapa egna aktiviteter tillsammans med personalen eller föreningar.

### I Bergkristallparken finns även:

- » Actionyta på 460 kvadratmeter för att skejta, åka BMX, rollerblades eller kickbike.
- » Basketplan
- » Fotbollsplan
- » Scen
- » Odlingsområde
- » Parkhus att boka för möten, workshops eller andra sammankomster.

**Telefon:** 031-365 00 00  
(Göteborgs Stads kontaktcenter)

**E-post:** bergkristallparken@sydvast.goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/bergkristallparken

**Adress:** Bergkristallparken 1,  
Västra Frölunda

**Hållplats:** Beryllgatan  
Bergkristallsgatan



# Andra idrottsaktiviteter

## Ruddalens idrottscentrum

Vid Ruddalens idrottscentrum kan du åka skridskor. Här finns en ishall för skridskoåkning där du och ditt barn även får spela hockey med klubba. I mars 2023 beräknas Skinnarehallen på Ruddalens idrottscentrum vara klar där klubba dock inte får användas. Nuvarande öppettider finner du på webbplatsen. Skridskor finns att hyra på plats.

**Telefon:** 031-368 20 70

**Webbplats:** [goteborg.se/ruddalen](http://goteborg.se/ruddalen)

**Adress:** Musikvägen 55,  
Västra Frölunda

**Hållplats:** Musikvägen

## Askims ishall

Askims ishall passar bra för dig som vill åka skridskor inomhus med dina barn. För öppettider och annan information, gå in på webbplatsen.

**Telefon:** 031-368 20 72

**Webbplats:**  
[goteborg.se/akaskridskor](http://goteborg.se/akaskridskor)

**Adress:** Kruniusvägen 1, Billdal

**Hållplats:** Hästebäck

## Bordtennis i Slottsbergsskolan

**7-12 år**

**Gratis!**

Ta med inneskor och vattenflaska, alla barn är välkomna!

För tjejer onsdag kl. 18-19

För killar onsdag kl. 19-20

Ovan tider kan komma att ändras, kontakta verksamheten för aktuell information.

**Telefon:** 0736-66 27 90



Lindens\_fritidsverksamhet

## Göteborgs parasportförbund

Vi på Göteborgs Parasportförbund sätter våra föreningar i fokus. Vi vill vara det stöd och den förlängda arm de behöver för att utveckla sin verksamhet, kompetenshöja sina ledare och nyrekrytera barn och ungdomar till handikappidrotten. Genom parasportförbundet kan du hitta fler föreningar som är anslutna till parasportförbundet och som har verksamhet för barn och unga med funktionsvariation.

**Telefon:** 031-43 22 56

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

**Hemsida:** [www.parasportgbg.se](http://www.parasportgbg.se)

# Bad och natur

## Bada inomhus

Alla barn mellan 0–8 år badar gratis i Göteborg. Aktuella entréavgifter för de mellan 8–18 år, studenter, pensionärer och andra vuxna hittar du på vardera simhalls webbplats. Är du intresserad av simskola till ditt barn kan du prata med din närmaste simhall så hjälper de dig.

### Frölundabadet

Frölundabadet ligger i Frölunda Kulturhus. Här finns 25-metersbassäng, hopptorn, trampolin, undervisningsbassäng, vattengympa, plaskpool och bastu. Här kan din bebis gå i babysim, det finns simskola både för vuxna och barn, ni kan leka och testa på vattenträning. Öppettider, priser och annan information finns på webbplatsen.

**Telefon:** 031-368 22 80

**Webbplats:**  
[goteborg.se/frolundabadet](http://goteborg.se/frolundabadet)

**Adress:** Valthornsgatan 13,  
Västra Frölunda

**Hållplats:** Frölunda Torg

## Askims simhall

Askims simhall har en 25-metersbassäng, bastu och gym som angränsar till en sporthall. För öppettider och annan information se webbplats.

**Telefon:** 031-368 22 30

**Webbplats:** [goteborg.se/askimssimhall](http://goteborg.se/askimssimhall)

**Adress:** Gärdesvägen 5, Askim

**Hållplats:** Askimsbadet

## Styrsö simhall

Styrsö simhall är en liten simhall som endast går att boka i förväg. Bassängen är 8x12 meter med ett djup på 70–115 cm. Här anordnas simskola av SLS (Svenska livräddningssällskapet) och du kan även hyra simhallen för barnkalas.

**E-post:** [styrso.simhall@grundskola.goteborg.se](mailto:styrso.simhall@grundskola.goteborg.se)

**Webbplats:**  
[goteborg.se/styrsosimhall](http://goteborg.se/styrsosimhall)

För aktuella öppettider för simhallarna samt att hitta fler badplatser gå in på [goteborg.se](http://goteborg.se) och "Bad och simhallar" eller ladda ner Göteborgs Stads app "Badplatsen Göteborg".

# Bada utomhus

## Gratis!

Längs kusten och ute på öarna i Sydvästra Göteborg finns flera fina havsbad. Under sommarens badsäsong finns det toaletter på samtliga badplatser som är öppna varje dag. Livräddningsutrustning finns på de badplatser som nämns i texten.

När fler börjat vinterbada har efterfrågan på uppgifter om den aktuella badtemperaturen ökat. Därför digitaliseras nu mätningarna så att du direkt kan få reda på badtemperaturen vid någon av stadens badplatser. Du kan hitta aktuella badtemperaturer i appen Badplatsen och på [badplatsappen.se](http://badplatsappen.se).

Svenska Livräddningssällskapet Göteborg arrangerar simskolor vid flera bad under sommaren. Du hittar mer information på [slsgoteborg.se](http://slsgoteborg.se).



Mer information om utomhusbad i hela Göteborg hittar du på [goteborg.se/hittabad](http://goteborg.se/hittabad)



**Tillgänglighetsanpassat bad**



**Hundförbud under badsäsong**



**Tillgänglighetsanpassad toalett**



**Hund tillåten**



### Askimsbadet

En av Göteborgs mest populära badplatser med långgrund sandstrand och stora gräsytor för lek, spel och solbad. Här kan du sola och bada från den 259 meter långa badpiren, ramper till sandstranden gör det lättare för rullstolsburna att bada.

**Hållplats:** Askimsbadet



### Aspholmens badplats (Saltholmen)

Vid Aspholmens badplats kan du bada från klippor eller ta hjälp av badstegarna. Kiosk finns vid hållplatsen.

**Hållplats:** Saltholmen.



### Sisjöns badplats

Sisjöns badplats ligger vid Stora Sisjön intill ett naturområde. Här finns badstegar, sandstränder, gräs, klippor, grillplatser och kiosk. Det finns även en inhägnad med brygga där mindre barn kan bada tryggt i sjön.

**Hållplats:** Askims Svartmosse

### Fiskebäcks badplats

Badplatsen ligger nära Fiskebäcks småbåtshamn. Här kan du hitta din egen badklippa, om du inte föredrar stranden eller bryggan. Kafé och kiosk finns.

**Hållplats:** Fiskebäcks småbåtshamn



## Ganlets badplats

Här kan små barn bada vid den lilla stranden och större barn kan bada från klippor och badstegar.

Området påminner om hur landskapet såg ut förr med betesmarker, strandängar, våtmarker och bergspartier. Från hållplatsen är det en vacker promenad ut till badplatsen.

**Hållplats:** Halleskärgatan.



## Näsets badplats

Ett mycket populärt bad med en barnvänlig långgrund sandstrand omgiven av klippor. Här finns betongdäck att solbada på och bryggor med badstegar. Det finns också kiosk och servering. Det är hundförbud under badsäsong.

**Hållplats:** Näsbovägen



## Smithska udden

Badparadiset som kallas Smitten av göteborgarna. Här finns plats för många på klippor, stränder och på gräsytor. På "Smittens" sydvästra del badar många nakna.

**Hållplats:** Näsbovägen.



## Styrsö Brattens badplats

Vid Styrsö Bratten kan du bada från strand eller brygga, cirka 300 meter från färjeläget där kiosk och servering finns. Var försiktig - vattnet är strömt i farleden!

**Hållplats:** Styrsö Bratten (färja).



## Styrsö Utterviks badplats

Ett kallt men blomstrande område med en liten strand för små barn och en badholme med bryggdäck och badstegar för större barn.

**Hållplats:** Styrsö Tängen (färja).



## Lilla Amundöns bad

Lilla Amundöns bad är ett utomhusbad för personer med funktionsnedsättningar, som ligger i Askim i Södra Göteborg. Här finns både ett friluftsbad och en varmvattenbassäng. Badet öppnar 1 juni och stänger 31 augusti.

**Telefon:** 031-368 22 46

**Webbplats:**  
goteborg.se/lillaamundonsbad



# Naturupplevelser

## Gratis!

I sydvästra delen av Göteborg finns mycket varierad natur att uppleva. Här hittar du skog, parkområden, klippor, ängar och stränder för promenad, vila, klättring, picknick eller lek. På webbplatsen hittar du mer information om naturområdena i hela Göteborg.

## Webbplats:

[goteborg.se/naturomraden](http://goteborg.se/naturomraden)

## Billdals park

I Billdals park finns både ridvägar och promenadstigar genom gammal vacker skog. Den öppna delen av parken har en lekplats och en gräsmatta där du kan ha picknick i gammal herrgårdsmiljö.

## Hållplats:

Norr - Hästebäck

Söder - Billdals gård

## Stora Amundön

Stora Amundön har en snorklingsled i havet, gott om klippbad och några små sandstränder. Runt ön går en mycket kuperad naturstig på cirka 4,5 kilometer genom eskogar och strandängar.

**Hållplats:** Brottkärr



## Slottsskogen

Slottsskogen har stora gräsmattor men också bergiga partier med mycket skog och djurliv. Här finns även en djurpark med nordiska djur som älg, hjort och häst.

**Hållplatser:** Botaniska trädgården, Linnéplatsen eller Majvallen

## Änggårdssbergen

Änggårdssbergen är ett skogsområde med dalgångar, ljungedar och sjöar. Genom området går många asfalterade gångvägar och naturstigar. En av vägarna in till Änggårdssbergen är via Botaniska trädgården.

**Hållplats:** Botaniska trädgården

## Skärvallsberget

På den 4,5 km långa promenaden från Hinsholmen till Önnereds brygga i söder passerar du berg, skogsgläntor, badvikar och båthamn. Från Hinsholmens småbåtshamn, som var friluftsbad fram till 50-talet, går det en trappa till en ravinväg genom Skärvallsberget. Uppe på berget är det en fantastisk utsikt över södra skärgården. Bland bergsskrevorna ligger Lindalen och nedanför små strandvikar. Längs kusten finns fina fiskevatten.

**Hållplatser:** Hinsholmen eller Fiskebäcks småbåtshamn

## Välen

Välen är ett spännande naturreservat med en rik historia. Följ naturstigen och vandra runt i både nutid och forntid. I Välen finns fornminnen från bronsåldern och från fågeltornet kan du titta efter beckasiner, tofsvipor och vadarfåglar. Fågeltornet har en ramp för rullstolar och barnvagnar.

**Hållplats:** Kannebäck

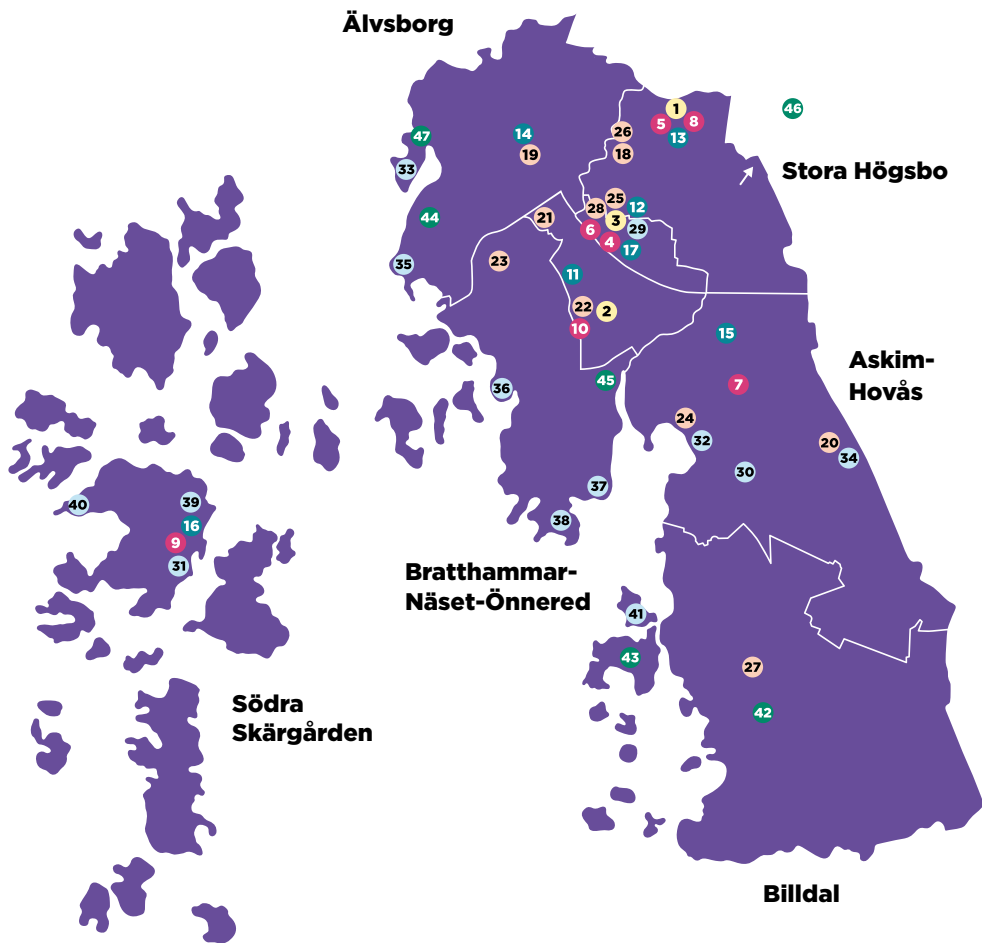
## Ängholmsparken

Ängholmsparken ligger mellan Långedrag och Saltholmen och har många fina träd såsom lind, kastanj och alm. Här finns också en tennis-bana för allmänheten.

**Hållplats:** Roddföreningen



# Karta - aktiviteter och utflyktsmål



## Öppna förskolor

1. Öppna förskolan Axel
2. Öppna förskolan Opalatorget
3. Öppna förskolan Trädet

## Kultur och bibliotek

4. Frölunda kulturhus
5. Axelhuset
6. Frölunda bibliotek
7. Askims bibliotek
8. Högsbo bibliotek
9. Södra skärgårdens bibliotek
10. Opalatorgets bibliotek

## Mötesplatser och fritidsverksamheter

11. Mellangården
12. Lindens fritidsverksamhet
13. Axelhusets fritidsverksamhet
14. Lokal 426
15. Fritidsgården Pilen
16. Öhålan
17. Ungdomens hus 1200 kvadrat

## Motionsspår, utomhusgym, utflyktsplatser och idrottsaktiviteter

18. Ruddalen
19. Påvelunds motionscentrum
20. Sisjön
21. Bergkristallparken
22. Kastanjeallén
23. Melongatan
24. Askimsbadet
25. Positivparken

26. Ruddalens idrottscentrum
27. Askims ishall
28. Bordtennis i Slottsbergsskolan

## Bad

29. Frölundabadet
30. Askims simhall
31. Styrös simhall
32. Askimsbadet
33. Aspholmens badplats (Saltholmen)
34. Sisjöns badplats
35. Fiskebäcks badplats
36. Ganlets badplats
37. Näsets badplats
38. Smithska udden
39. Styrös Brattens badplats
40. Styrös Utterviks badplats
41. Lilla Amundöns bad

## Natur

42. Billdals park
43. Stora Amundön
44. Skärvallsberget
45. Välen
46. Änggårdsberget
47. Ängholmsparken

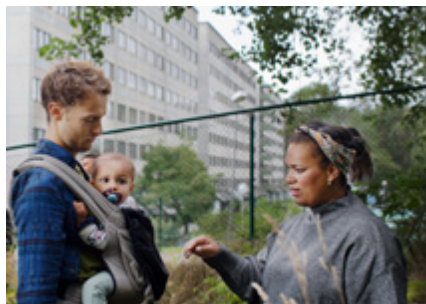
# Råd och stöd

Ibland är livet med barn inte lätt. Att ta hjälp, råd och stöd av andra är en rättighet som du kan och bör använda för ditt och barnens bästa. Inga frågor och problem är för stora eller små. Det finns många i ditt närområde som vill hjälpa dig och din familj igenom alla slags situationer.

Här hittar du information om olika verksamheter som erbjuder stöd till dig som förälder och ditt barn eller ungdom. Om du tycker att det är svårt att hitta rätt kan du kontakta någon av verksamheterna nedan, så vägleder de dig.

## Medborgarkontoret

Välkommen till medborgarkontoret i Frölunda kulturhus. Här kan du enkelt få svar på dina frågor om kommunens verksamheter till exempel inom förskola, skola, föräldrastöd och äldreomsorg eller vilken myndighet du ska vända dig till i ett ärende. Du behöver inte ha något ärende för att komma hit, vi lyssnar gärna på dina tankar, idéer och synpunkter. Här anordnas också olika aktiviteter såsom advokatjour och föreläsningar.



**Telefon:** 031-365 00 41

**E-post:**  
medborgarkontoret.frolunda@demokratimedborgarservice.goteborg.se

**Adress:** Valthornsgatan 13

# Stöd till föräldrar

## Föräldrastöd genom familjecentralerna

**Gratis!**

Till oss kan du vända dig om du behöver råd och stöd i föräldrarollen, utveckla dina styrkor som förälder eller få nya tips som kan göra vardagen enklare. Vi träffar föräldrar individuellt, i par eller grupp.

Kontaktuppgifter och mer information hittar du på sida 1 under familjecentraler.



## Socialtjänsten Sydvästra Göteborg

Alla åldrar

**Gratis!**

Hos Socialtjänsten kan du som är förälder få råd och stöd för både dig och ditt barn, för att ni ska kunna leva ett tryggt och självständigt liv. Vi ger dig stöd och skydd om du till exempel:

- » har en trasslig familjesituation.
- » är i en familjesituation där du eller någon annan riskerar att fara illa.
- » har upplevt eller bevittnat våld
- » vill ha hjälp med egen våldsproblematik i nära relationer.

- » har problem med alkohol, drog eller spelmissbruk.
- » om du är anhörig och är orolig för en närstående som har missbruksproblem.
- » lider av psykisk ohälsa.
- » har akut bostadslöshet.
- » har problem med kriminalitet och vill ha hjälp att hoppa av.

Socialtjänsten arbetar också med att skydda och stödja barn och unga som far illa, och utreder anmälningar från andra myndigheter och från privatpersoner.

**Hos socialtjänsten hittar du nedanstående verksamheter:**

### **Föräldrastöd – Resursverksamheten**

**För dig med barn 0–18 år**

**Gratis!**

Hit kan du komma om du har funderingar och frågor kring barn och föräldraskap. Vi har tystnadsplikt och för inga journaler. Här kan du som är förälder få prata med någon om du till exempel känner dig osäker på hur du bäst stöttar ditt barn, känner oro för hur ditt barn har det i skolan eller förskolan, har mycket konflikter med ditt barn, eller inte får hem-situationen att fungera som du önskar. Du kan få upp till 5 kostnadsfria samtal av föräldrastödjare.

**Vi erbjuder även olika föräldrastöd i grupp:**

- » Föräldrastödet ABC- alla barn i centrum, för dig med barn mellan 3–12 år.
- » Föräldrastödet COS-Trygghetscirkeln, om att vara förälder, 0–6 år.
- » Föräldrastödet BiFF – Barn i Föräldrars Fokus, för föräldrar som inte lever tillsammans och som har en konflikt.
- » Föräldrastödet LFT – Ledarskap För Tonårsföräldrar, för föräldrar som känner oro för sitt barn.

**Telefon:** 031-366 42 12

**E-post:** foraldrastod@socialsydvast.goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/foraldrastod

### **Mottaget barn och familj**

**Telefon:** 031-366 20 44 eller 031-366 41 02

**Adress:** Lergöksgatan 2,  
Västra Frölunda

### **Vuxen- och försörjningsstöd**

**Journummer:** 031-366 23 80

**Adress:** Topasgatan 58,  
Västra Frölunda



## Socialjouren för Göteborgs Stad

### Gratis!

Socialjouren ger dig akut hjälp på kvällar, nätter och helger. Det kan handla om våld, missbruk, boende eller om du misstänker att någon far illa.

**Telefon:** 031-365 87 00

**Adress:** Stora Badhusgatan 14, Göteborg

## Föräldrategonen

### Gratis!

Som förälder eller nära vuxen till en tonåring eller ung vuxen kan det vara bra att prata med någon professionell om sina tankar och sin oro. Ungdomsenhetens föräldrategonen är till för dig som behöver stöd. Det finns inga frågor som är för stora eller för små. Om inte vi kan hjälpa dig så hjälper vi dig vidare.

## Så här fungerar föräldrategonen:

- » Föräldrategonen är till för föräldrar, anhöriga och andra vuxna runt tonåringar och unga vuxna.
- » En telefonsvarare tar emot ditt samtal. Du lämnar ett meddelande och blir sedan uppringd.
- » Vi som ringer upp är erfarna socialarbetare som arbetar under sekretess.
- » Hjälpen är kostnadsfri.

**Telefon:** 031-367 96 14

Lämna ett meddelande om vad du är orolig för, så ringer vi upp.

### Webbplats:

[goteborg.se/foraldrategonen](http://goteborg.se/foraldrategonen)



### Stella Göteborg

#### Gratis!

Här kan du få stöd när ditt barn är placerat utanför det egna hemmet. Som förälder är du en viktig person i ditt barns liv och på Stella kan du få möjlighet att prata om vad du går igenom. Här har personalen tystnadsplikt och för inga journaler.

De som arbetar på Stella är socionomer och har en bred erfarenhet från olika delar av socialt arbete.

#### På Stella kan du:

- » Prata om hur du mår.
- » Förbereda dig inför möten på socialtjänsten som rör ditt barn. Om du önskar, kan vi även närvara vid möten som en stödjande funktion.
- » Få hjälp att upprätthålla kontakten med ditt barn, familjehemmet, boendet och andra.
- » Få information om dina rättigheter och skyldigheter.
- » Få hjälp med att gå igenom utredningar och andra dokument som rör ditt barn.

Stellas personal är ett stöd för dig som förälder. De lyssnar och vägleder dig, är neutrala i relation till samtliga parter och för inte någons talan.

**Telefon:** 031-366 21 38 eller 031-366 30 72

Om ingen svarar i telefon, kan du lämna ett meddelande så blir du uppringd.

**E-post:**  
stella@socialsydvast.goteborg.se.

**Webbplats:**  
goteborg.se/stellamottagningen

**Adress:** Aktuell adress hittar du på webbplatsen

### Familjerådgivning

#### Alla åldrar

Alla kan få problem i sin relation. Hos Göteborgs Stads familjerådgivning kan ni som par eller familj få hjälp att finna nya möjligheter och lösningar på problem och konflikter. Alla som arbetar på familjerådgivningen har tystnadsplikt och för inga journaler. Ni som söker kan vara anonyma.

**Telefon:** 031-367 93 63

**Adress:** Kronhusgatan 2F, Göteborg

**Hållplats:** Brunnsparken

## Familjerättsbyrån

Om ni som är föräldrar funderar på att gå skilda vägar och har en pågående vårdnadsutredning hos Tingsrätten kan familjerättsbyrån hjälpa er att komma överens och att skriva avtal. De handlägger även utredningar inför eventuell adoption, och tar emot föräldrar i kostnadsfria samarbetsamtal.

**E-post:** familjerattsbyran@socialcentrum.goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/familjerattsbyran

**Adress:** Olof Palmes Plats 1,  
Göteborg

**Hållplats:** Järntorget



## Stöd till anhöriga

### Anhörigstöd

#### Alla åldrar under 65 år

Har du någon i din närhet som på grund av sjukdom, missbruk, beroende, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning är i behov av ditt stöd? Då kanske du som anhörig också behöver stöd. Anhörigstödet i Göteborgs Stad erbjuder samtal, anhöriggrupper, utbildningar, föreläsningar och Må-bra-aktiviteter. Vi har tystnadsplikt och för ingen dokumentation.

**Telefon:** 031-365 50 30

**E-post:** anhorigstod.under.65@funktionsstod.goteborg.se

**Webbplats:**  
goteborg.se/anhorigstodnaradig

**Adress:** Slottsskogsgatan 12

**Hållplats:** Jaegerdorffsplatsen eller Mariaplan

### Anhörigcenter i Sydväst

#### Anhöriga till +65år

Du som stödjer en närstående, som fyllt 65 år kan själv behöva stöd.

Anhörigcenter i Sydväst finns för att stärka dig som anhörig genom gemenskap, kunskap och aktivitet. Anhörigcenter i Sydväst hittar du på Frölunda kulturhus i vår lokal La Bamba, som vi delar med Kulturförvaltningen.

Anhörigstöd finns för dig som stödjer någon som har en funktionsnedsättning, fysisk eller psykisk ohälsa eller enbart hög ålder.

Stödet består bland annat av anhöriggrupper, där man träffar andra anhöriga i liknande situation, individuella stödsamtal, rådgivning, föreläsningar och utbildningar.

Vi har tystnadsplikt och all kontakt med en anhörigkonsulent är kostnadsfri.

För mer information kan du kontakta oss genom att ringa kontaktcenter och fråga efter en anhörigkonsulent som arbetar i Sydväst.

**Telefon:** 031-365 00 00

**E-post:** anhorigstod.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

**Adress:** Valthornsgatan 3, Västra Frölunda

**Hållplats:** Frölunda Torg

### Familjestödsenheten - Ågrenska

Är du förälder till ett barn, ungdom eller ung vuxen som har svårt med till exempel koncentration, uppmärksamhet, impulsivitet, inlärninng eller tvångsbeteende? Från familjestödsenheten som drivs av Ågrenska på uppdrag av Göteborgs Stad kan du få telefonrådgivning och stödsamtal eller gå på föräldrakurser- och träffar.

**Telefon:** 0708-22 50 96 eller 0730-76 89 11

**E-post:** familjestods-enheten@agrenska.se

**Webbplats:** [agrenska.se/familjestods-enheten/](http://agrenska.se/familjestods-enheten/)

**Adress:** Lillövägen 20, Lilla Amundön, Hovås

### Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning

**Alla åldrar**

**Gratis!**

Om du har frågor om stöd eller rättigheter för ditt barn med funktionsnedsättning så kan lotsen informera och vägleda dig bland den hjälp som samhället har för barn och vuxna med funktionsnedsättning

Det kan till exempel handla om sjukvårdsinsatser, hjälpmedel, bostadsanpassningar, färdtjänst eller stöd enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) eller SoL (socialtjänstlagen).

**Telefon:** 031-367 98 08

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

**Webbplats:**  
[goteborg.se/lotsforbarnochvuxna](http://goteborg.se/lotsforbarnochvuxna)

**Besöksadress:** Slottskogsgatan 12, Göteborg

**Postadress:** Box 4053, 422 05, Hisings Backa

**Hållplats:** Mariaplan eller Jaegerdorffsplatsen



## Funktionsstödsenheten Sydväst

### Gratis!

Du som bor i Göteborgs sydvästliga stadsområden och har en funktionsnedsättning kan söka råd, stöd och service hos oss. Det gäller även dig som är förälder eller anhörig till någon i behov av stöd. Stödet kan till exempel vara boendestöd, hemtjänst, bostad med särskild service eller personlig assistans.

\*Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) och Socialtjänstlagen (SoL) styr vilken typ av insatser som personer med funktionsnedsättning har rätt till.

**Telefon:** 031-366 56 21

**E-post:** [myndighet.sydvest@funktionssod.goteborg.se](mailto:myndighet.sydvest@funktionssod.goteborg.se)

**Adress:** Järnbrotts prästväg 2, Västra Frölunda

**Hållplats:** Radiövågen



# Stöd för barn och unga

## Ungdomsmottagningen Väst

13–24 år

**Gratis!**



Här kan du prata om allt från kärlek, sex och könssjukdomar till svåra händelser och funderingar kring livet. Du kan också göra graviditetstest och testa dig. Hos oss går det att få medicinsk och psykologisk behandling, stöd och information. På mottagningen arbetar barnmorska, sjuksköterska, kurator, psykolog och allmän specialisläkare. Det finns också andra ungdomsmottagning i Göteborg du kan gå till.

**Telefon:** 010-435 82 30

**Webbplats:**

[vgregion.se/halsa-och-varld/ungdomsmottagning/](http://vgregion.se/halsa-och-varld/ungdomsmottagning/)

**Adress:** Kaverös Äng 5, Västra Frölunda

**Hållplats:** Musikvägen

## Mini-Maria

13–21 år

**Gratis!**

Mini-Maria Göteborg vänder sig till ungdomar och unga vuxna upp till 21 år som har frågor eller bekymmer kopplade till alkohol eller droger samt deras föräldrar eller anhöriga.

På våra mottagningar kan du få råd, stöd och behandling av våra socionomer, sjuksköterskor, psykologer och läkare. Vi har även föräldrautbildning i cannabis och drogkunskap. Alla besök på Mini-Maria är kostnadsfria och vi har tystnadsplikt.

**Telefon:** 031-367 99 40

**Webbplats:** [minimaria.se](http://minimaria.se)

**Adress:** Norra Hamngatan 8, Göteborg

**Hållplats:** Domkyrkan eller Stenpiren

## Tjejjouren Väst

10–25 år

Hos oss kan du få nätbaserat stöd med jour via chatt, mail och mobilapp. Vi riktar oss mot alla som identifierar sig som tjejer och unga kvinnor, främst i åldrarna 10–25 år.

**Webbplats:** [tjejjourenvast.se](http://tjejjourenvast.se)



## Solrosen

Detta är en verksamhet för barn och ungdomar där en förälder, storasyskon eller annan familjemedlem är eller har varit frihetsberövad. På Solrosen får du sätta ord på vad du tänker och känner om att ha en frihetsberövad familjemedlem. När någon i familjen blir frihetsberövad kan familjen hamna i kris, barn och vuxna kan känna både skuld och skam. Solrosen erbjuder bland annat individuella kris- och stödsamtal, grupper för barn och ungdomar, vuxen/ anhöriggrupper och skapande verksamheter.

**Telefon:** 031-712 13 10

**E-post:** solrosen@  
raddningsmissionen.se

**Adress:** Andra Långgatan 19,  
Göteborg

**Hållplats:** Järntorget

## Fältgruppen i Sydvästra Göteborg

Fältgruppen arbetar med uppsökande och socialt förebyggande arbete bland ungdomar. Det kan handla om samtal och stöd för att skapa en trygg miljö, lotsa vidare till föreningar eller hitta passande fritidssysslor. Fältgruppen är ute på dagar, kvällar och helger och kan därför träffa ungdomar både i skolan och på fritiden.

**Telefon:** 0736-24 83 91 eller  
0727-21 48 47

**Adress:** Topasgatan 13 B,  
Västra Frölunda

### Medlingsverksamheten

**Gratis!**

Medling med anledning av brott innebär en frivillig dialog mellan gärningsperson och brottsutsatt efter en polisanmäld händelse, där gärningspersonen är 12-21 år och har erkänt gärningen eller delaktighet i denna. Syftet med medling är att minska de negativa konsekvenser som kan uppstå till följd av händelsen, till exempel ilska eller rädsla. Processen inleds med att varje ungdom bjuds in till ett enskilt informationsmöte, och därefter får de bestämma om de vill medla. Medlaren gör också en lämplighetsbedömning kring om medling är lämpligt. Medling kan ske via brev, hälsningar eller i ett möte med medlaren.

**Telefon:** 031-367 93 43

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

**Webbplats:** [goteborg.se/medling](http://goteborg.se/medling)

**Adress:** Norra hamngatan 8,  
Göteborg

**Hållplats:** Brunnsparken

### Hot och våld i nära relationer

Lever du med hot och våld i din familj, släkt eller i en annan nära relation? Är du utsatt för psykiskt, ekonomiskt, sexuellt eller fysiskt våld som knuffar, sparkar och slag? Tvingar någon dig att göra saker du inte vill eller förbjuder dig att göra saker som du vill göra? Eller utsätter du någon annan för våld? Här kan du få hjälp och stöd.

### Nadja-mottagningen

**Gratis!**

Nadja-mottagningen är en stödlinje och samtalsmottagning för dig som utsatts för våld i nära relation eller för dig som anhörig som har behov av stöd. Vi finns i centrala Göteborg och riktar oss till dig som bor i Göteborgsregionen inklusive kranskommuner.

**Telefon:** 020-81 00 00

**Webbplats:** [stadsmissionen.org/detta-gor-vi/nadja-mottagningen/](http://stadsmissionen.org/detta-gor-vi/nadja-mottagningen/)





## BOJEN

En verksamhet för barn, ungdomar och föräldrar som upplevt våld i hemmet. Det finns stöd i grupp och individuellt.

**Telefon:** 031-15 01 30

**E-post:** [bojen@bojengoteborg.se](mailto:bojen@bojengoteborg.se)

## Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och våld. Du som är anhörig och vän kan också ringa. Kvinnofridslinjen har öppet dygnet runt och du ringer gratis. Samtalet syns inte på telefonräkningen.

**Telefon:** 020-50 50 50

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

## Mikamottagningen

Du som har fått ersättning för sex eller skadar dig med sex kan vända dig till Mikamottagningen. Till oss kan du komma med dina funderingar och samtala om din situation.

**Telefon:** 020-32 73 28

**Webbplats:** [goteborg.se/mikamottagningen](http://goteborg.se/mikamottagningen)

## Kriscentrum för kvinnor

Du som är kvinna och är eller tidigare har blivit utsatt för hot och våld av en partner, expartner eller någon annan närstående person kan kontakta oss. Du kan ringa oss dygnet runt, året om. Vi kan erbjuda dig skyddat boende och stödjande samtal. Om du har barn kan vi hjälpa dem också. Du som utsätter eller har utsatt din partner, expartner eller någon annan närstående person för hot eller våld kan också kontakta oss.

Det kostar inget att komma till oss, till boendet behövs bistånd från socialtjänsten.

**Telefon:** 031-367 93 80

**E-post:** [kriscentrum.for.kvinnor@socialcentrum.goteborg.se](mailto:kriscentrum.for.kvinnor@socialcentrum.goteborg.se)

**Webbplats:** [goteborg.se/kriscentrumforkvinnor](http://goteborg.se/kriscentrumforkvinnor)

**Adress:** Carl Grimbergsgatan 7, Göteborg

**Hållplats:** Brunnsgränd

## Telefonlinjen "Välj att sluta"

Välj att sluta är en nationell telefonlinje för dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende.

**Telefon:** 020-55 56 66

**Webbplats:** [valjattsluta.se](http://valjattsluta.se)

### Kriscentrum för män

Mottagningen är till för dig som har problem i nära relationer. Det kan handla om relationsproblem, kriser i samband med separation, svårigheter i föräldraskapet eller att du utsatt någon eller själv blivit utsatt för våld i en nära relation. Det kan även handla om frågor kring umgänge och vårdnad.

**Telefon:** 031-367 93 90

**Webbplats:**

[goteborg.se/kriscentrumforman](http://goteborg.se/kriscentrumforman)

**Adress:** Kronhusgatan 2 F,  
Göteborg

### Förälder - ungarelationer.se

Stöd för dig som förälder om ditt barn är utsatt för våld i sin relation. Webbplatsen ger stöd och information till dig som vuxen. Hit kan du vända dig om ditt barn eller en tonåring i din närhet blir utsatt för våld eller utsätter sin partner för våld.

**Telefon:** 08-754 52 00

**Webbplats:**

[ungarelationer.se/förälder](http://ungarelationer.se/förälder)

### Polisen

För att larma ring 112. För övriga ärenden och tips ring 114 14.



## Vid våld eller utsatthet för barn och unga

För dig som är barn och ungdom kan det ibland hända jobbiga saker som gör att du mår dåligt eller är rädd. Du kanske har problem hemma med vuxna som bråkar, dricker för mycket alkohol eller tar droger.

Du kan alltid ringa socialkontoret i ditt stadsområde, som har öppet på dagarna. Socialjouren ger dig akut hjälp på kvällar, nätter och helger när socialkontoren i stadsområdet är stängda. Du kan även vända dig till Barnahus eller Maskrosbarn.

**Telefon:** 031-365 00 00

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

**Telefon Socialjouren:**  
031-365 87 00

## Barnahus

Barnahuset vänder sig till barn och unga som är utsatta för våld och övergrepp eller som bevittnat våld i nära relation. På Barnahuset samarbetar socialsekreterare, polis, åklagare, barnläkare och barn och ungdomspsykiolog.

**Telefon:** 031-367 93 95

**E-post:** barnahus@socialcentrum.goteborg.se

**Webbplats:** goteborg.se/barnahus

## Maskrosbarn

För dig med föräldrar som har ett missbruk, mår dåligt eller utsätter dig för våld

**Telefon:** 076-721 02 56

**Adress:** Sten Sturegatan 36, Göteborg

# Vid hedersrelaterat våld och förtryck

Lever du eller någon i din närhet med hedersrelaterat våld, förtryck och behöver stöd och hjälp?

- » Blir du kontrollerad av din familj och/eller släkt?
- » Förväntas du hålla koll på någon i din familj?
- » Oroar du dig över din framtid och hindras från att välja din egen väg?
- » Måste du dölja vem du älskar eller umgås med?
- » Är du utsatt för våld eller kränkningar?

Du kan också kontakta verksamheterna under rubriken **”Hot och våld i nära relationer”**.

## Resursteam heder Sydväst

Du kan kontakta Resursteam heder för att få råd och stöd. Du behöver inte berätta vem du är. Vi är mobila och kan möta upp dig på lämplig plats.

**Telefon:** 070-417 95 46

**E-post:** resursteam@socialsydvast.goteborg.se

**Webbplats:** goteborg.se/wps/portal/start/social--och-familjefragor/missbruk-vald-och-brott

## Regionalt stödcentrum heder

**Telefon:** 020-34 03 03

**E-post:** stodcentrumheder@socialcentrum.goteborg.se

# Fler du kan vända dig till för stöd

## **BRIS – Barnens Rätt I Samhället**

På webbplatsen går det även att chatta med kuratorer eller få kontakt med andra i liknande situation.

**Telefon för föräldrar och vuxna:**  
0771-50 50 50

**Telefon för barn och unga:** 116 111

**Webbplats:** bris.se

## **Rädda Barnen**

### **Orostelefonen om radikaliserings**

**Telefon:** 020-10 02 00

### **Chattstöd**

För dig som lever under hedersrelaterat våld och förtryck

**Chatt:** raddabarnen.se/  
rad-och-kunskap/karleken-ar-fri/

**E-post:** stodchatt@rb.se

## **Röda Korset – Stöd till återvändande**

Har du frågor om återvändande eller asylprocessen? Då kan du mejla till oss alla dagar eller ringa oss på onsdagar kl. 9-12.

**Telefon:** 020-41 50 00

**E-post:** returnsupport@redcross.se

**Webbplats:** rodakorset.se/fa-hjalp/  
asylfragor/stod-till-atervandande/

## **Göteborgs Stadsmission**

Alla i Göteborg ska ha möjlighet till gemenskap, umgänge och personlig utveckling oavsett ekonomiska eller sociala omständigheter. Hos oss finns mötesplatser både för dig som är ung och vuxen. Vi erbjuder ett flertal olika former av stöd för dig som är i behov av en gemenskap, en bit mat eller en värmande kopp kaffe. Gå in på hemsidan för uppdaterad information om öppettider och grupper.

**Telefon:** 031-755 36 00

**Webbplats:**  
stadsmissionen.org/fa-stod/

## **Räddningsmissionen – Barn och familj**

Vi arbetar med att skapa mötesplatser och relationer där barnen och barnrättsfrågor är i fokus. Vi har också mötesplatser för nyanlända där språk, relationer och skapande är i fokus.

**Telefon:** 031-712 12 00

**Webbplats:** raddningsmissionen.se

## Skyddsvärnet Göteborg

Syftet med Skyddsvärnet är att förebygga social utslagning och skapa bättre förutsättningar för människor med psykosociala problem och i olika former av ut-  
anförskap. Här har de bland annat skyddade boenden, psykolog-  
mottagning och ungdomscenter.

**Telefon:** 031-60 07 80

**Webbplats:** [skyddsvarnet.org](http://skyddsvarnet.org)

## Svenska kyrkan

I Göteborg finns flera församlingar, bland annat i Askim och Högsbo. På webbplatsen kan du hitta din närmaste församling och information kring andra aktiviteter.

**Webbplats:**  
[svenskakyrkan.se/kontakt](http://svenskakyrkan.se/kontakt)

## Svenska Kyrkans familjerådgivning

Svenska kyrkans familjerådgivning och parterapi är till för par och familjer som upplever relations-  
problem av olika slag. Hit kan ni vända er om ni till exempel vill kunna kommunicera bättre, minska era konflikter eller få annan vägledning gällande förhållandet.

**Telefon:** 031-15 53 50

**Adress:** Lilla Stampgatan 1 B,  
Göteborg

**Webbplats:** [svenskakyrkan.se/  
familjeradgivningen/goteborg](http://svenskakyrkan.se/familjeradgivningen/goteborg)



# Hälsa- och sjukvård

Här hittar du kontaktuppgifter till hälsa-och sjukvården i Sydvästra Göteborg. Vårdcentralen vänder du dig till om du eller ditt barn behöver sjukvård. Alla vårdcentraler har också barnavårdscentral (BVC). Här tar man emot barn från födseln till skolåldern. BVC stödjer dig som förälder i allt vad föräldraskapet innebär och hjälper dig för att ditt barn ska få en god utveckling gällande hälsa och trygghet.

Det finns även tre barnmorskemottagningar (BMM) som erbjuder: vård under och efter graviditeten, stöd i föräldraskapet, preventivmedelsrådgivning och gynekologisk cellprovskontroll.

**Vid akuta situationer ring 112**



# Vårdcentraler och barnvårdscentraler (BVC)

## Barnmorske- mottagningarna Askim, Frölunda Torg, Trädet/Frölunda

### Telefon

**Askim:** 031-346 08 80

**Frölunda Torg:** 031-346 08 60

**Trädet/Frölunda:** 031-346 08 90

### Adress

**Askim:** Datavägen 1, Askim

**Frölunda Torg:** Näverlursgatan 36,  
Västra Frölunda

**Trädet/Frölunda:** Pianogatan 86,  
Västra Frölunda

## Capio vårdcentral Hovås, Askim

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-352 30 30

**BVC:** 031-352 30 42, 51, 57

**Adress:** Hedtångsvägen 8, Hovås

## Hovås Askim Familjeläkare och BVC

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-727 90 00

**BVC:** 031-727 90 06

**Adress:** Askims torg 5, Askim

## Högsboläkarna

**Telefon:** 031-58 68 00

**Adress:** Högsbogatan 40,  
414 80, Göteborg

## Johannesvården Tynnered

**Telefon:** 031-89 29 30

**Adress:** Trollbärsvägen 16 A,  
Västra Frölunda

## Närhälsan Högsbo vårdcentral

**Telefon:** 031-747 80 00

### Adress

**Vårdcentral:** Markmyntsgatan 14 A,  
Göteborg

**BVC:** Markmyntsgatan 14 C,  
Göteborg

## Närhälsan Opaltorget vårdcentral

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-346 08 00

**BVC och Familjecentralen:**  
031-747 83 90, 91, 92

### Adress

**Vårdcentral:** Zirkongatan 5,  
Västra Frölunda

**BVC och Familjecentralen:**  
Zirkongatan 7, Västra Frölunda

## Närhälsan Sisjön vårdcentral

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-747 93 00

**BVC:** 031-747 93 45, 46

**Adress:** Datavägen 1, Askim

## Närhälsan Frölunda vårdcentral

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-346 07 00

**BVC:** 031-346 08 91, 92, 93, 94.

### Adress

**Vårdcentral:** Frölunda Torg 11,  
Västra Frölunda

**BVC:** Pianogatan 86,  
Västra Frölunda

## Närhälsan Styrso vårdcentral

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-747 80 50

**BVC:** 031-747 80 76

**Adress:** Brattenvägen 13, Styrso

## Omtanken Grimmered

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-352 06 10

**BVC:** 031-352 06 13

### Adress

**Vårdcentral:** Lergöksgatan 2 B

**BVC:** Lergöksgatan 2 B





## Omtanken Frölunda Torg

### Telefon

**Vårdcentral:** 031-380 48 40

**BVC:** 031-352 06 13

### Adress

**Vårdcentral:** Lilla Marconigatan 31

**BVC:** Lergöksgatan 2B

## Wästerläkarna Hängpilsgatan

**Telefon:** 031-29 90 70

**Adress:** Hängpilsgatan 3,  
Västra Frölunda

## Wästerläkarna Redegatan

**Telefon:** 031-29 90 95

**Adress:** Redegatan 1 B,  
Västra Frölunda

## Wästerläkarna Rehab

Undersökning och behandling av alla åldrar, specialistkompetens på barn finns.

**Adress:** Redegatan 1 B,  
Västra Frölunda

**Telefon:** 031-29 90 96

## Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning

Vi är en öppenvårdsmottagning som erbjuder specialistvård för barn och ungdomar mellan 0-18 år. Vi gör medicinska utredningar och behandlingar av kroniska sjukdomar som inte kräver att ditt barn blir inlagt på sjukhus. Till oss kommer ni oftast på remiss från vårdcentralen eller sjukhuset.

**Telefon:** 031-747 93 60

**Webbplats:**  
[vgregion.se/regionhalsan/bum](http://vgregion.se/regionhalsan/bum)

**Adress:** Topasgatan 59,  
Västra Frölunda

## Vårdguiden

Hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Här kan du få råd om vård och bli lotsad till rätt vårdcentral. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning. Öppet dygnet runt.

**Webbadress:** 1177.se

# Mottagningar för unga med psykisk ohälsa

Om du har ett barn med psykisk ohälsa kan du vända dig till JohannesVårdens och Omtankens mottagningar. De tar emot barn och ungdomar mellan 6–17 år (året de fyller 18 år). Även föräldrar är välkomna att kontakta oss. Den vårdsökande behöver inte vara listad på vårdcentralerna och hjälpen är kostnadsfri. Vi gör bedömningar och ger kortare behandlingsinsatser vid tillfälligt nedsatt psykisk ohälsa, individuellt, i grupp och via internet. Vi tar inte emot remisser utan du söker vård hos oss direkt.

## Hos oss kan du få hjälp:

- » om du behöver hjälp att hantera rädsla, ångest och oro.
- » om du har sömnproblem eller stress.
- » om du är nedstämd eller deprimerad.
- » om du har problem med impulsivitet och ilska.
- » om du som förälder behöver hjälp i ditt föräldraskap.

Om ditt barn visar sig behöva mer specialiserad bedömning, utredning eller behandling kan du vända dig till Barn- och ungdomspsykiatri, BUP.

Remiss till BUP kan du få via skolhälsovården, BVC, barnmedicin, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen. Du kan även ringa BUP för rådgivning och konsultation.

## JohannesVården

**Telefon:** 031-89 29 30,  
073-501 28 35

**Adress:** Trollbärsvägen 16,  
Västra Frölunda

## Omtanken Vårdcentral

**Telefon:** 031-380 48 44

**Adress:** Lilla Marconigatan 31,  
Frölunda Torg

## Barn- och ungdomspsykiatri BUP - Frölunda

**Telefon:** 031-342 02 01

**Adress:** Frölunda Torg,  
Västra Frölunda

## Folktandvård

Hos oss får både barn och vuxna hjälp med det mesta från råd om tänder och vanliga undersökningar till mer komplicerade behandlingar. Vi har även ett nära samarbete med våra kollegor inom Folktandvårdens specialisttandvård.

### Folktandvården Frölunda Kulturhus

**Telefon:** 010-441 96 10

**Adress:** Valthornsgatan 13,  
Västra Frölunda

**Hållplats:** Frölunda Torg

**E-post:**

[ftv.frolunda.goteborg@vgregion.se](mailto:ftv.frolunda.goteborg@vgregion.se)

**Webbadress:**

[folktandvarden.vgregion.se](http://folktandvarden.vgregion.se)

### Folktandvården Topas

**Adress:** Topasgatan 59,  
Västra Frölunda

**Telefon:** 010-441 83 70

### Folktandvården Styrso

**Adress:** Brattenvägen 13, Styrso

**Telefon:** 010-441 88 30

### Folktandvården Askim

**Adress:** Askims torg 5, Askim

**Telefon:** 010-441 98 80

Fler tandvårdskliniker i sydvästra stadsdelarna hittar du på

**webbplatsen:**

[folktandvarden.vgregion.se](http://folktandvarden.vgregion.se)



# Hej förälder!

Föräldraguiden för sydvästra Göteborg finns även att ladda ner på svenska och andra språk via webbplatsen **[goteborg.se/foraldrastod](https://goteborg.se/foraldrastod)** -> Föräldraguider för utskrift.

Det finns många ställen i Göteborg där du kan träffa andra föräldrar och barn, hitta inspiration eller få rådgivning i frågor som är viktiga för just dig. Hitta rätt på **[goteborg.se/foraldrastod](https://goteborg.se/foraldrastod)**

Saknar du något eller har du synpunkter gällande broschyren? Hör gärna av dig till: **[foraldraguide@socialsydvast.goteborg.se](mailto:foraldraguide@socialsydvast.goteborg.se)**

För aktuella aktiviteter och evenemang i hela staden se Göteborgs Stads kalendarium på **[kalendarium.goteborg.se](https://kalendarium.goteborg.se)**