



HÄRRYDA
KOMMUN

Vi finns här!

**Kontaktuppgifter till verksamheter dit du kan vända dig för att få hjälp,
råd och stöd vid oro eller kriser.**

VIKTIGT FÖR ALLA

Vårdcentraler

Närhälsan Hindås
010-473 38 90

Närhälsan Landvetter
010-473 37 00

Närhälsan Mölnlycke
010-473 36 10

Crama vårdcentral
031-68 14 00

Hälsans Hus vårdcentral
031-91 90 50

Rävlanda vårdcentral
0301-452 55

Primärvårdsakuten, Mölndals sjukhus
031-343 10 75

Vid
nödsituation
112

1177
Vårdguiden
Sjukvårdsrådgivning

1177
1177.se

Polis
114 14

Kommunikations-
tjänster vid funktions-
nedsättning

Taltelefoni
0771-700 900

Texttelefoni
0771-700 901

PSYKISK OHÄLSA

Psykiatrisk akutmottagning Östra

För dig över 18 år med akuta psykiatriska besvär och i behov av akut vård.
031-343 63 00

Socialtjänstens kontaktcenter

Informerar om stöd och service som personer med psykiska funktionshinder har rätt till.
031-724 62 00
harryda.se/kontaktcenter

Hjälplinjen – tillfälligt psykologiskt stöd

Tillfälligt psykologiskt stöd på telefon.
Du kan vara anonym.
0771-22 00 60
1177.se/hjalplinjen

Orostelefonen mot radikalisering

Är du orolig för att någon du känner dras till en våldsam/extrem rörelse eller ideologi?
Ring anonymt för stöd och råd.
020-100 200
raddabarnen.se/orostelefonen

Svenska kyrkan

Du kan vända dig till diakoner och präster med tystnadsplikt för samtal om frågor i livets olika skeden.

Diakon i Björketorps församling

0301-443 58

Diakon i Landvetter församling

031-97 71 13 /14

Diakon i Råda församling

031-338 21 14

Jourhavande präst

Du kan ringa jourhavande präst om du är ledsen, rädd, orolig, eller känner dig ensam. Har även chatt.
Ring 112 och be om att få bli kopplad till Jourhavande präst
svenskakyrkan.se/jourhavandeprest/chatta

Jourhavande medmänniska

För dig som behöver någon att tala med.
Tystnadsplikt.
08-702 16 80



BARN OCH UNGA

Barnvårdscentralen

Råd och hjälp i frågor kring ditt barns hälsa och utveckling. Tar emot friska barn men rådfråga oss gärna per telefon när ditt barn är sjukt.

Närhälsan Hindås

010-473 38 90

Närhälsan Landvetter

010-473 37 30/31/32

Närhälsan Mölnlycke

010-473 36 15 /16 /17 /18

Crama vårdcentral, Mölnlycke

031-68 14 00

Hälsans Hus, Landvetter

031-91 90 50

Rävlanda vårdcentral

0301-452 55

Elevhälsan

Du som går i skolan och har frågor som rör dig själv, kompisar eller familj kan kontakta elevhälsans skolsköterska, kurator, ungdomsarbetare, psykolog eller socialpedagog. Kontaktuppgifter finns på harryda.se och via kommunens växel

031-724 61 00

Socialtjänstens kontaktcenter

Information om stöd och hjälp till dig som är barn eller ungdom.

031-724 62 00

Ungdomsmottagningen Mölnlycke

Hit kan du som är upp till 24 år komma för att prata om relationer, självkänsla, livsstil, sexualitet och preventivmedel. Här finns sjuksköterska/ barmorska, kurator och läkare.

Ekdalavägen 2

010-473 38 20

narhalsan.se/molnlyckeungdomsmottagning och umo.se

Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning

Utredar, diagnostiserar och behandlar fysisk sjukdom upp till 18 år.

010-473 36 70

Barn- och ungdoms-psykiatrisk mottagning,

Utredar, diagnostiserar och behandlar psykisk sjukdom upp till 18 år.

031-343 93 21

Kraftkällan

För dig mellan 6–20 år med nära anhörig som har eller har haft psykisk ohälsa, alkohol- eller drogproblem. Även för dig med skilda föräldrar med samarbetsvärigheter eller upplever våld i din närmiljö.

031-724 85 07

kraftkallan@harryda.se

BRIS – Barnens Hjälptelefon

Du under 18 år kan chatta med eller ringa och prata med en kurator om det du funderar på eller behöver hjälp med. Anonymt.

116 111

bris.se

Jourhavande kompis chattjour

Anonym chatt för dig upp till 25 år där du bestämmer vad du vill prata om.

jourhavandekompis.se

Kärleken är fri

Chatt för dig som är ung och lever i hedersrelaterat förtryck. Chatta eller maila stodchatt@rb.se.

Maskrosbarn

Mötesplats för dig som är ung och som växer upp med missbrukande eller psykiskt sjuka föräldrar.

maskrosbarn.org

Tjejzonen

För tjejer mellan 10 och 25 år. Chatta med äldre tjejer om vad som helst. Du får prata anonymt om det som känns viktigt.

tjejzonen.se

Killfrågor

För dig mellan 10–18 år och ser dig som kille. Chatta anonymt med en vuxen volontär om vad du vill. Du kanske är glad, arg eller orolig.

killfragor.se



FÖRÄLDER

Familjecentraler

Barnmorskemottagning, barnvårdscentral, individ- och familjeomsorgens familjebehandlare och öppen förskola samlade under ett tak. Blivande föräldrar och småbarnsföräldrar erbjuds stöd.

Eken, Mölnlycke 031-724 82 59

Knuten, Landvetter 031-724 86 38

Hinden, Hindås 031-724 85 11

Öppen förskola inom församlingar

Härryda 031-17 71 31

Landvetter 031-97 71 00

Råda 0703-14 46 19

Björketorp 0301-443 77

Familjestödsenheten

Samtalsstöd i föräldrarollen enskilt, i par eller med hela familjen. Samlar vid behov personer runt familjen i ett nätverksmöte.
031-724 62 00

Socialtjänstens kontaktcenter

Allmän information om stöd och hjälp till dig som är förälder.

031-724 62 00

BRIS Vuxentelefon om barn

Ring om du vill prata om oro kring dina eller någon annans barn upp till 18 år. Du kan vara anonym.

0771-50 50 50

bris.se

Rädda Barnens föräldratelefon och föräldrarejl

Hit kan du vända dig med frågor om barn och föräldraskap. På föräldrarejlen får du svar inom 72 timmar.

020-786 786

foraldrar@rb.se

Familjerätten

Information och rådgivning kring adoptionsärenden, skilsmässa, vårdnad, boende och umgänge kring barnen. Samarbetssamtal erbjuds till föräldrar som är oense om frågor kring gemensamma barn.

031-724 62 00

Familjerådgivning

För par, familjer och enskilda som har relationsproblem och är i behov av professionell hjälp för att reda ut svårigheter (utförs av KBT-gruppen i Göteborg på uppdrag av Härryda kommun).

031-15 00 80

ÄLDRE

Äldresköterska

Du som är 65+ är välkommen att kontakta distriktssköterskorna på Närhälsans vårdcentraler, som har speciell kunskap om äldres hälsa.

Se kontaktoppgifter under rubriken "Viktigt för alla", *sida 2 i denna broschyr*.

Äldretelefonen

För dig som är 65+ och behöver någon att prata med.

020-22 22 33



KVINNA

Närhälsan Mölnlycke Barnmorskemottagning

Mödravård, preventivmedelsrådgivning, test för könssjukdomar och cellprovstagning.

010-473 36 09

Närhälsan Möndal gynekologmottagning

Specialistläkare, barnmorskor och undersköterskor. Tar hand om kvinnor med avvikande cellprover, endometrios, blödning efter klimakteriet och uppföljning efter cancer i underlivet.

010-473 30 70

Kvinnofridslinjen

020-50 50 50

Kvinnojouren Fridenberg Möndal-Härryda

Erbjuder råd- och stödsamtal och skyddat boende för kvinnor och barn som upplever våld i en nära relation.

031-27 10 89



▶ FORTS. KVINNA

Terrafems Kvinnojour

Gratis jourtelefon för kvinnor och flickor som är utsatta för våld. Erbjuder stöd på många språk. Du kan vara anonym och samtalet syns inte på din telefonräkning.

020-52 10 10

infogoteborg@terrafem.org
terrafem.org

Somaya Kvinno- och Tjejjour

Lyssnar och stödjer individer och visar på möjligheter och utvägar. Vi talar många språk med lång erfarenhet av att arbeta med personer utsatta för hedersrelaterade brott.

020-81 82 83

kvinnojouren@somaya.se eller
tjejjouren@somaya.se



MAN

Kriscentrum för män

För män från 18 år och uppåt med relationsproblem, kriser i samband med separation, svårigheter i föräldraskapet eller att du utsatt någon eller själv blivit utsatt för våld i en nära relation. Kan även röra umgänges- och vårdnadsfrågor.
kriscentrum.for.man@socialresurs.goteborg.se

031-367 93 90

Manscentrum

Erbjuder samtalshjälp för att klarlägga, bearbeta och finna lösningar på känslomässiga och praktiska problem som relationsproblem, problem vid separation, ilska och våld, föräldraroll och livskriser.

kriscentrum@manscentrum.se



BROTTSUTSATT

våld och hot i nära relationer

Brottsoffermyndigheten

Brottsoffermyndigheten.se

090-70 82 00

Göteborgs Brottsofferjour

Hjälper dig som utsatts för brott, blivit vittne till brott eller är närstående med råd, stöd och hjälp i kontakten med myndigheter och försäkringsbolag. Du behöver inte ha polisanmält brottet för att ha kontakt med oss.

0709-70 50 50

goteborg.boj.se

RFSL's Brottsofferjour

Telefonjour för hbtq-personer som utsatts för kränkningar, hot och våld. Du kan vara anonym.

020-34 13 16

rfsl.se/brottsoffer

Socialtjänstens kontaktcenter

Rådgivning om du känner dig kontrollerad, isolerad eller kränkt i din relation. Även för de som upplever hot eller våld inom familjen.

031-724 62 00

Socialjouren i Göteborg

Akut hjälp på kvällar, nätter och helger. Vänd dig till socialjouren om du är utsatt för våld och behöver råd, stöd eller skyddat boende.

031-365 00 00

SEXUALITET OCH KÖNSIDENTITET

Riksförbundet för sexuell upplysning

Jobbar med sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning kring sex och sexualitet.
rfsu.se

Närhälsan Sexualmedicinskt centrum

Mottagning med fokus på sexuella frågeställningar med medicinsk och psykoterapeutisk kompetens.

031-346 06 80

Noaks ark direkt

Information och stöd kring frågor som rör hiv eller andra sexuellt överförbara infektioner. Anonymt.

020-78 44 40

noaksark.org



▶ FORTS. SEXUALITET OCH KÖNSIDENTITET

Köpare av sexuella tjänster

För dig som köper sexuella tjänster eller har funderingar kring sexköp. Även för dig som upplever att du har ett tvångsmässigt sexuellt beteende. Anhöriga är också välkomna.

031-367 91 95

Telefonlinje för kvinnor och transpersoner födda i Thailand

För kvinnor och transpersoner födda i Thailand där man kan ställa frågor om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter. Bemannas av barnmorska/psykoterapeut tillsammans med thailändsk tolk.

031-346 06 99

Mikamottagningen

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

020-32 73 28

Transformering

Vänder sig till transpersoner i alla åldrar, närstående till transpersoner och professionella som möter transpersoner i sitt arbete eller i sitt ideella engagemang.

trans@rflslungdom.se

MISSBRUK OCH BEROENDE

Vuxenenheten

Hjälp och stöd till dig med missbruk och/eller beroende av alkohol och narkotika.

031-724 62 00

Rådgivningsbyrån

Råd och samtalsbehandling till dig som dricker för mycket, missbrukar eller är beroende av alkohol. Anhöriga kan också få stöd och hjälp.

031-724 67 41

Alkohollinjen

Rådgivning för dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor. Du kan vara anonym.

020-84 44 48

alkohollinjen.se

Cannabishjälpen

Stöd och hjälp till dig som berörs av cannabismissbruk.

cannabishjalpen.se

Föräldraföreningen mot Narkotika

Råd och stöd till familjer och anhöriga som misstänker missbruk, eller där missbruk konstaterats.

031-12 89 01

fmngoteborg.com

Spelberoendes förening Göteborg

Självhjälpgrupper och personlig rådgivning till dig som spelar om pengar eller har ett överdrivet dataspelande. Även för anhöriga.

spelberoende.se

Pengospel

031-704 14 41

Datospel

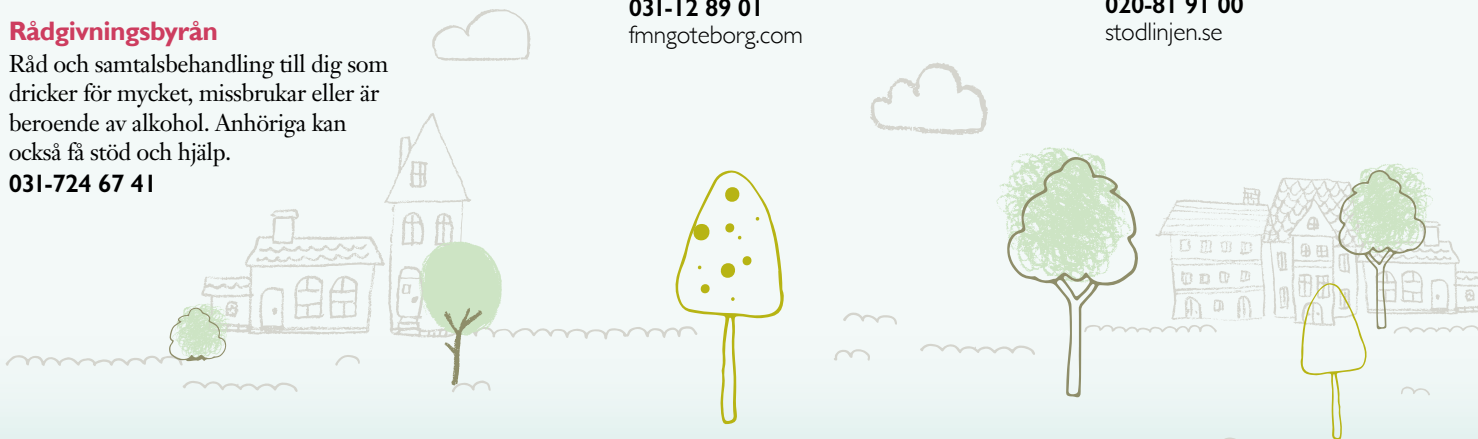
031-704 14 47

Stödlinjen för spelare och anhöriga

Stöd och rådgivning via mail eller chatt för dig som har problem med spel om pengar och dig som är anhörig. Anonymt.

020-81 91 00

stodlinjen.se



SJÄLVMORDS- TANKAR

Om du misstänker att någon är på väg att begå självmord, kan du alltid ringa larmcentralen, 112. Dygnet runt alla dagar.

Självordslinjen

Stöd och vägledning till dig som har självmordstankar och för anhöriga. Öppet dygnet runt och samtalen är gratis. Ring eller chatta.

90101
mind.se

Suicidprevention i väst

Förmedlar kontaktuppgifter till telefonjourer, stödsajter och till brukar- och närståendeföreningar.

suicidprev.com/forsta-hjalp/
stodochhalp.html



Suicide Rescue

Arbetar för att förhindra självmord. Du som misstänker att någon tänker begå självmord eller du som själv funderar på att ta ditt liv kan vända dig hit.

hello@suiciderescue.se
suiciderescue.se

HJÄLP I VARDAGEN

Socialtjänstens kontaktcenter

Informerar om hjälp som kommunen kan erbjuda.

031-724 62 00

Fixartjänst

För dig som fyllt 75 år och behöver hjälp med inomhusarbete som exempelvis byte av glödlampor, sätta upp gardiner/ tavlor eller hjälp med återvinning. En riskbedömning görs för att förebygga fallolyckor i hemmet. Tjänsten är kostnadsfri.

031-724 67 47

ANHÖRIGSTÖD

Anhörigkonsulenter

Erbjuder samtal, föreläsningar, samtalsgrupper eller studiecirklar till dig som stödjer eller vårdar en närstående.

Anhöriga till personer som är äldre, har demenssjukdom eller långvarig fysisk sjukdom:

031-724 65 46

Anhöriga till personer som har en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa:

031-724 88 02

ÄTSTÖRNINGAR

Frisk & Fri Riksföreningen mot ätstörningar

Stöd till dig som lider av ätstörningar eller är närstående till någon som är sjuk. De som svarar har själva haft eller känner någon med ätstörning.

friskfri.se
goteborg@friskfri.se

Anonyma överätare

För dig som äter tvångsmässigt (överätare, underätare, hetsätare eller bulimiker). Tvångsmässig kan man vara även om man är normalviktig. Anordnar möten i Göteborg. oasverige.org

HEMLÖS

Närhälsan vårdcentral hemlösa

Här kan du träffa läkare, tandläkare, sjuksköterska och foterapeut. Ligger vid Colin Campbells plats vid Partihallarna i Göteborg. Ingen listning och kostnadsfritt.

010-473 39 40

Socialtjänstens kontaktcenter

Rådgivning till dig som är hemlös.

031-724 62 00



EKONOMI

Konsumentvägledning

Information och råd i konsumentfrågor, exempelvis före ett köp eller vid reklamation av en produkt eller tjänst. Kostnadsfritt.

031-724 61 80

Budget- och skuldrådgivning

För dig som i förebyggande syfte vill gå igenom din ekonomi och för dig med problem med ekonomi eller skulder som gått överstyr. Tystnadsplikt och kostnadsfritt.

031-724 63 01

Försörjningsstöd

Hjälp och stöd i frågor som rör den egna ekonomin.

031-724 62 00

God man och förvaltare

Den som på grund av sjukdom, försvagat hälsotillstånd eller psykisk störning och inte kan sköta ekonomiska, juridiska eller personliga angelägenheter, har möjlighet att få hjälp av en god man/förvaltare.

031-315 18 80

NYANLÄND

Flyktingmottagningen

Samordnar mottagandet för flyktingar med uppehållstillstånd. Förmedlar bostäder och vägleder den första tiden. Samordnar undervisning i SFI och samhällsorientering, samt skola och barnomsorg.

031-724 62 00

Save the Children helpline

Har du flytt till Sverige och vill prata med någon? Ring Rädda barnens stödlinje som finns på flera olika språk. Riktat sig till barn och unga som inte hunnit lära sig svenska än. Samtalen är anonyma och gratis.

0200-77 88 20



FÖRLUST AV NÄRSTÅENDE

Sorgegrupper – leva-vidare-samtal

Svenska kyrkan erbjuder sorgegrupper och leva-vidare-samtal. Kostnadsfritt.

Björketorps församling

0301-443 58

Landvetter-Härby församlingar

031-97 71 00

Råda församling

031-338 21 14

Riksorganisationen för suicid- prevention och efterlevandes stöd

Råd och stöd till dig som är anhörig eller närstående till någon som tagit sitt liv.

08-34 58 73

spes.se

Vi som mist någon mitt i livet

Ideell förening för dig som mist en närstående mitt i livet. Anordnar träffar i Göteborg.

vimil.se

Riksförbundet för änkor och änkemän

Stödjer änkor och änkemän i sorg genom samtal och rådgivning.

08-791 90 70

efterlevande.se

Randiga huset

Hjälper barn och ungdomar som har eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall.

0774-40 00 05

randigahuset.se

Spädbarnsfonden

Stöder föräldrar och anhöriga som förlorat ett barn.

031-387 57 57

spadbarnsfonden.se

Bouppteckning

Efter ett dödsfall ska en bouppteckning göras och lämnas till Skatteverket.

010-577 96 00

Dödsboanmälan

Om den avlidne saknar tillgångar kan du vända dig till socialtjänsten för att få hjälp med en dödsboanmälan.

031-724 62 00



folkhalsoenheten@harryda.se
031-724 61 27

Broschyren är reviderad november 2017

På harryda.se hittar du mer information kring
många av de kommunala verksamheterna.



Härryda kommun | 435 80 Mölnlycke | 031-724 61 00
kommun@harryda.se
facebook.com/harrydakommun
harryda.se

