



FAMILJEGUIDEN

För barn, unga, föräldrar och andra viktiga vuxna.
Råd, stöd och aktiviteter i Habo kommun.



HABO
KOMMUN

Välkommen till Habo!

Den här familjeguiden ger dig vägledning om vad kommunen har att erbjuda när det gäller aktiviteter samt information om olika sorters stöd som finns för dig och din familj. Hoppas att guiden ger dig svar på det du söker.

I Habo jobbar vi familjecentrerat, vilket innebär att olika verksamheter i kommunen jobbar tillsammans för hela familjen - med mötesplatser, föräldraskapsstöd, stöd för barn och unga samt olika aktiviteter.

Innehåll

Stöd till föräldrar barn och unga.....	3
Förskola och skola.....	8
Natur, friluftsliv och utflykt.....	11
Idrott, friskvård och föreningar.....	12
Kultur och mötesplatser.....	14
Hälso- och sjukvård.....	16
Fler du kan vända dig till för stöd.....	17



Barn och unga ska få en god start i livet och familjen ska kunna leva ett gott liv i Habo kommun, men ibland är det inte så lätt. Alla människor kan ibland behöva hjälp och stöd av olika slag. Stödet kan behövas akut, under en kortare period eller sträcka sig under en längre tid. I familjeguiden kan du läsa om en del av det stöd som Habo kommun kan erbjuda och ge dig eller din familj.

Familjecentral

Familjecentralen är en verksamhet som vänder sig till alla blivande föräldrar och till föräldrar med barn i åldern 0–6 år. Verksamheten är ett samarbete mellan öppen förskola, socialtjänst, barnhälsovård och kvinnohälsovård. På familjecentralen finns också en socionom som erbjuder enskilda samtal för att ge råd och stöd till dig som förälder.

Familjecentralen

Besöksadress: Kärrsvägen 33 D

073-460 77 71

oppnaforskolan.fc@habokommun.se

Föräldraskapsstöd

Vägledande samspel (ICDP) ger dig stöd i din föräldraroll. Du som förälder vet bäst vad ditt barn behöver, därför utgår programmet från den unika relationen mellan dig och ditt barn.

Trygghetscirkeln utgår från anknytningsteorin, att de barn som får sina behov av skydd och omvårdnad tillgodosedda utvecklar en trygg anknytning. Barnet får erfarenheter av att vuxna är tillgängliga för att ge stöd och lär sig gradvis att själv klara av svårigheter, om de är rimliga. En trygg anknytning under barn- och ungdomen har visat sig utgöra en buffert mot senare psykisk ohälsa.

COPE ger föräldrar verktyg att förstå och hantera vardagsproblem, öka tilltron till den egna förmågan, förbättra samspelet i familjen och att skapa stödjande nätverk.

Kontakta individ och familjeomsorgen för mer information om föräldraskapsstöd. Se kontaktuppgifter nedan.

Individ- och familjeomsorgen (IFO)

Föräldraskapet, småbarnsåren och tonårsperioden kan vara ganska omvälvande faser i livet. Många av oss kommer någon gång att behöva söka hjälp av något slag. Kommunens individ- och familjeomsorg (IFO) arbetar för att förebygga problem och ge stöd och hjälp till barn, ungdomar och familjer.

Behovet av råd, stöd och hjälp kan se olika ut i olika situationer. Kommunen har därför olika former av stöd och verksamheter som riktar sig till familjer, barn och ungdomar. Det kan handla om:

- » du är barn eller ungdom och inte har det bra i din familj
- » du vill ha stöd i din föräldraroll
- » du är utsatt för våld eller hot, eller själv har utövat våld eller hot
- » du kan inte försörja dig själv
- » du behöver stöd i att minska eller sluta dricka eller använda andra droger
- » du är orolig för en närstående.

Du kan komma i kontakt med IFO på två sätt, antingen genom en egen ansökan eller genom anmälan från någon som är orolig för en minderårig. Vår strävan är att lösa så många problem som möjligt genom rådgivande samtal. Men om en ansökan är orsakad av svårare problem, eller om vi får in en anmälan, så inleds en utredning som ska visa om barnet eller ungdomen behöver stöd.

Individ- och familjeomsorgen

Besöksadress: Södergatan 4C

socialforvaltningen@habokommun.se

036-442 83 30

Fältsekreterare

Fältsekreteraren arbetar förebyggande och uppsökande. Det gör de både dag- och kvällstid genom att röra sig i miljöer där ungdomar finns. Fältsekreterarna kan ge råd och stöd till ungdomar, enskilt eller i grupp.

Fältsekreterarna samverkar mycket med skola, fritidsgård, polis, föräldrar och civilsamhälle. Man har även gruppverksamhet om behov finns och här kan man samverka med ex. skolans elevhälsa.

Genom att lyssna och skapa goda relationer vill man öka ungdomars välmående och känsla av trygghet. All kontakt med fältsekreterare bygger på frivillighet.

Fältsekreterare
036-442 83 30
socialforvaltningen@habokommun.se

Samverkan för barn och unga

Många barn och unga, och deras familjer, behöver stöd av samhället under perioder av barnets och den unges liv.

I Habo kommun finns en organisation där alla verksamheter som arbetar med barn och unga samarbetar. Det är viktigt att vi kan erbjuda rätt kunskap och arbeta nära barnet eller den unge i samarbete med familjen. Vi inriktar oss på tidig upptäckt och tidiga samordnade insatser. Målet är att alla barn och unga ska ges en bra start i livet och få samma förutsättningar till att bli goda samhällsmedborgare.

Vill du veta mer eller är du i behov av särskilt stöd och samordnade insatser är du välkommen att vända dig till barn- och ungdomssamordnaren.

Barn- och ungdomssamordnare
036-442 80 77
bun@habokommun.se



Elevhälsan

Skolan utgör våra elevers arbetsplats. De vistas där en stor del av sin vardag. Elevhälsan fungerar här som företagshälsovård för eleverna. En av utgångspunkterna för elevhälsans verksamhet är att hälsa och lärande går hand i hand. Med det avses att elever behöver må bra för att vilja och kunna orka lära sig i skolan. Elever behöver också känna att de kan och lyckas i skolan, det i sig bidrar till att de mår bra. En annan viktig utgångspunkt för elevhälsans verksamhet är att den ska vara tillgänglig för alla elever, men med ett särskilt fokus på elever i behov av särskilt stöd.

**Elevhälsa för respektive skola,
kontakta växel 036-442 80 00**

Barn- och ungdomshälsan

Barn- och ungdomshälsan är en mottagning för barn och ungdomar fr.o.m. förskoleklass upp till 18 år och deras föräldrar.

På barn- och ungdomshälsan får man behandling, råd och stöd. Det kan t.ex. handla om oro, ångest, kriser, nedstämdhet eller relationsproblem. Det kan också vara huvudvärk eller magont där vården inte hittar kroppsliga orsaker.

För att komma i kontakt med oss ringer du till:

**En väg in, barn och unga psykisk hälsa
på telefonnummer: 010-241 10 30**



Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen är till för ungdomar som är från 13 till och med 21 år och som har frågor om saker som påverkar den som är ung. Det kan handla om preventivmedelsrådgivning och provtagning för sexuellt överförbara sjukdomar (STI) samt att ge samtalsstöd till ungdomar på deras eget initiativ.

Nu är det också möjligt att besöka kurator, psykolog, barnmorska och sjuksköterska, via videosamtal direkt i din smartphone eller surfplatta via ungdomsmottagningen online.

Ladda ner appen:

”Ungdomsmottagningen Jönköpings län online” via App Store eller Google Play.

Kontakta ungdomsmottagningen:
010-242 98 80

Kommunalt aktivitetsansvar (KAA)

Ungdomar i åldern 16–20 år som inte går på gymnasiet eller saknar gymnasieexamen erbjuds information om olika vägar till utbildning och sysselsättning. Habo kommun har en ungdomscoach som ansvarar för kommunens uppdrag med kommunalt aktivitetsansvar. Ungdomscoachens uppdrag är att:

- » öka skolnärvaron och minska antalet ungdomar utan sysselsättning
- » minska riskerna för ett långvarigt utanförskap
- » se till att det finns rätt verktyg för att förebygga detta
- » säkerställa att övergångarna mellan grundskola, gymnasieskola och arbetsmarknad fungerar bra

Ungdomscoach/KAA
070-180 82 40
kaa@habokommun.se

Familjerätt

När föräldrar inte lever tillsammans kan det ibland vara svårt att samarbeta. Vid frågor eller problem kring barnens vårdnad, boende eller umgänge kan familjerätten/socialtjänsten ge hjälp för att komma vidare.

Man kan t.ex. få hjälp och stöd kring vårdnad om barnen, barnets rätt till umgänge med föräldrar och andra närstående.

Individ- och familjeomsorg
036-442 83 30
socialforvaltningen@habokommun.se

Akut hjälp/socialjour

Måndag-fredag 08.00-16.00, kan du ringa individ- och familjeomsorgen för råd och stöd. Telefon 036-442 83 30

Utanför kontorstid har socialjouren ansvar för akuta nödsituationer i sociala ärenden som inte kan vänta till nästa vardag. Främst tas akuta ärenden om hand avseende barn och unga som far illa, våld i nära relation samt akut missbruk.

Socialjouren når du via SOS Alarm 112



**Vid akuta
situationer
RING 112**

Funktionshinderomsorgen

Om du har ett barn med funktionsnedsättning har du och ditt barn samma rätt till delaktighet och jämlika levnadsvillkor som andra barn och familjer. För att det ska uppnås kan ditt barn eller du som förälder behöva särskilt stöd, utöver stöd som finns för alla barnfamiljer.

Det finns flera insatser som kan ges från socialförvaltningens funktionshinderomsorg, bland annat:

Vistelse på korttidshem kan möjliggöra rekreation och miljöombyte för ditt barn och möjlighet till avkoppling för dig som förälder.

Avlösarservice i hemmet innebär att en person tillfälligt tar över omvårdnaden om ditt barn. Därigenom kan du som förälder få möjlighet till avlastning, avkoppling och deltagande i egna aktiviteter.

Kontaktperson kan ges som insats om barnet är lite äldre. Insatsen bidrar till att minska isolering genom att ditt barn kan umgås med och delta i fritidsaktiviteter tillsammans med sin kontaktperson.

Ledsagarservice är en insats som ska minska isolering och möjliggöra umgänge och deltagande i fritids- och kulturaktiviteter. Som förälder till ett barn med funktionsnedsättning kan du också få stöd av kommunens anhörigsamordnare. Det kan till exempel innebära information, vägledning, samtal eller deltagande i stödgrupp.

Enhetschef biståndsenheten
036-442 83 51
socialforvaltningen@habokommun.se



Alla barn i Habo kommun erbjuds en skolmiljö av god kvalitet som främjar utveckling och lärande.

Öppen förskola

Öppna förskolan är en del av Familjecentralen. Det är en mötesplats för föräldrar och barn upp till sex år. Här har man möjlighet att träffa andra barn och föräldrar för att leka, sjunga, pyssla, prata och skapa nya relationer. Du som förälder har även möjlighet att få råd och stöd i din föräldraroll.

Det är kostnadsfritt och man kommer och går som det passar under öppettiderna, och ingen anmälan behövs. Du som förälder ansvarar för ditt barn, och att ni är friska vid besöket. På öppna förskolan erbjuds bland annat baby-massage, tematräffar samt föräldragrupper.

Förskola

Förskolan är till för barn från ett år tills de börjar förskoleklass. Genom lek, skapande och att tillsammans utforska omvärlden lär sig barnen nya saker och utvecklas. Utbildningen i förskolan erbjuder alla barn pedagogisk stimulans och ger möjlighet till lärande och positiv utveckling. En viktig del i förskolans uppdrag är att tillsammans med hemmet ge barnen trygghet och omsorg.

Kvälls- och helgomsorg – vänder sig till dig som har barn 1–12 år och har obehövliga arbetstider.

Ansökan/Att välja förskola – Du ansöker tidigast åtta månader innan ditt barn behöver platsen. Önskar du plats på en fristående förskola, kontaktar du den förskolan direkt.



Grundskola

Alla barn i Sverige har rätt att gå i skolan. Skolplikt gäller från det år barnet fyller sex år och börjar i förskoleklass.

Skolan ska vara en meningsfull, utmanande och utvecklande plats att vara på, där elever ska känna delaktighet – för sin egen framtids skull.

Alla barn har en skolplats i närområdet, men som vårdnadshavare har du möjlighet att önska en annan skola.

Elevhälsa

Hälsa och lärande går hand i hand, elever behöver må bra för att vilja och orka lära. Alla skolor har ett elevhälsoteam med specialpedagog, kurator och sjuksköterska. Teamet finns som stöd för eleverna – för att de ska utvecklas, lära och må bra.

Fritidshem

När du arbetar eller studerar erbjuds ditt barn en plats i fritidshem, från hösten barnet börjar förskoleklass till och med vårterminen det år eleven fyller 13 år. Här kan ditt barn vara före och efter skolan. Verksamheten kompletterar skolan och erbjuder eleverna en meningsfull och utvecklande fritid.

Anpassad grundskola

Skolgång i anpassad skola är en rättighet och ett erbjudande för barn, ungdomar och vuxna som på grund av en intellektuell funktionsnedsättning inte bedöms kunna uppfylla grundskolans kunskapskrav.

Det gäller också för de som fått en betydande och bestående begävningsmässig funktionsnedsättning på grund av hjärnskada. Du som vårdnadshavare ansöker om skolgång i anpassad grund- eller gymnasieskola för ditt barn.





Kontakt

Barn- och utbildningsförvaltningen
Besöksadress: Jönköpingsvägen 19
bun@habokommun.se

Utbildningschef
036-442 80 40

Handläggare
- Grundskola
036-442 80 70

- Förskola/fritidshem
036-442 83 29

- Gymnasium
036-442 80 41

Öppna förskolan
0734-60 77 71
oppnaforskolan.fc@habokommun.se

Anpassad grundskola
Biträdande rektor
0701-06 26 88

Elevhälsochef
036-442 81 43

BESÖK

**habokommun.se
för mer information**

Naturområden och naturreservat

"Habo naturguide", som visar vägen till 40 olika naturupplevelser i kommunen, finns att hämta gratis på biblioteket och på Habo turistinformation.

| upplev.habokommun.se

Cykel- och vandringsleder, fiske

Med sin vackra natur så erbjuder Habo kommun många fina cykel- och vandringsleder. Det finns även gott om fiskesjöar, allt från Vättern till de mindre sjöarna på Hökensås.

| upplev.habokommun.se

Lekparker

Det finns närmre 30 lekparker spridda runt om i kommunen, och därutöver har även förskolor och skolor lekparker som allmänheten kan använda då det inte pågår någon verksamhet där. Våra lekparker ska uppmuntra till lek och stimulans för barn i alla åldrar.

| Hitta till våra lekparker:
habokommun.se, sök *lekparker*



Idrottsanläggningar och hallar

På Slättens idrottsplats finns flera fotbollsplaner, friidrottsbana, isbana, beachvolleyplaner, tennis- och padelbanor, skateboarder, minigolf, boulebana samt träningsplaner för hundar.

Det finns flera sporthallar med olika storlekar i Habo kommun där du kan boka tider på kvällstid och helger. Du kan välja att hyra en stående tid varje vecka eller enstaka tid för till exempel barnkalas.

OBS! Under sommarlovet hyr vi inte ut sporthallar.

habokommun.se, sök *Hyra av sporthall*

Motionsspår

Det finns flera spår i kommunen, från 3 – 14 km. Elljusspår finns vid Gränsenstugan, Bränningeområdet i Habo, samt i Fagerhult och Fursjö.

habokommun.se, sök *motionsspår*

Utegyms

Det finns två utegyms i Habo. Ett vid Gränsenstugan och ett på Kärnekulla vid lekplats Gläntan.

habokommun.se, sök *utegym*

Simskola

Under två veckor på sommaren erbjuds nybörjarsimskola för elever från årskurs 1 och övriga äldre som inte kan simma. Det är fritids- och kulturförvaltningen som är ansvariga för detta och personal från fritidsgården som genomför den.

Simskola
036-442 81 10
fritidsgarden.ftg@habokommun.se

Hälsocenter

I Habo kommun finns ett hälsocenter där du kan träffa en hälsocoach som ger dig stöd att förändra dina levnadsvanor för en bättre och bibehållen hälsa.

habokommun.se, sök *Hälsocenter*
Adress: Tidaholmsvägen 5
halsocenter@habokommun.se
036-442 85 21



Fritidsbanken

På fritidsbanken i Habo kan du lämna in och låna sport- och friluftsprylar. Välkommen att låna vad du behöver, helt gratis, i två veckor. Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek, fast med sport- och friluftsprylar istället för böcker. Fritidsbankens värdegrund säger att alla får låna, allt är gratis och att miljön står i fokus genom ett smart återbruk.

Fritidsbanken
Besöksadress: Tidaholmsvägen 5 (vid
Fritidsgården)
0708-48 20 70
fritidsbanken@habokommun.se

Föreningar

I Habo erbjuds ett mångsidigt utbud av aktiviteter, genom det rika föreningsliv som finns. Här finns något för alla!

Fritids- och kulturförvaltningen
036-442 8116
fritidkultur@habokommun.se



Kulturskolan

Kulturskolan är mötesplatsen för barn och ungdomar som vill ha en rolig och utvecklande fritid. Våra engagerade lärare ser till att du växer och utvecklas i en inspirerande miljö!

kulturskolanhabo.se
036-442 82 63
kulturskolan@habokommun.se

Biblioteket

På biblioteket kan du låna böcker, ljudböcker, filmer och spel. Det finns även tidningar att läsa och låna, samt datorer och studieplatser att använda. På barnavdelningen kan ni läsa och mysa tillsammans. Biblioteket har även olika aktiviteter vilka du kan läsa mer om på Bibliotekets egen webbplats.

bibliotek.habokommun.se
036- 442 80 20
biblioteket@habokommun.se

Fritidsgården

Fritidsgården är en mötesplats för i första hand barn och unga mellan 10–18 år. Fritidsgården har generösa öppettider och erbjuder många olika aktiviteter men kan också vara en plats att "bara vara" på tillsammans med kompisarna.

På loven anordnas särskilda aktiviteter som man kan anmäla sig till, mer om detta finns att läsa under aktuellt lovprogram på hemsidan.

Här hittar du mer information om deras verksamhet för barn i årskurs 4-6 samt årskurs 7 - upp till 18 år.

habokommun.se, sök fritidsgård
036-442 81 10
fritidsgarden.ftg@habokommun.se

E-sportcenter

Habo e-sportcenter är förlagt i anslutning till fritidsgårdens lokaler i Gunnarsbohuset.

Målgruppen är i första hand barn och unga men verksamheten finns tillgänglig för alla. Övrig tid kan disponeras av andra grupper för studiecirklar eller liknande.

habokommun.se, sök e-sportcenter

Teknikgården/ Motorgården

På Spinnet i Habo finns en lokal för teknik- och motorintresserade ungdomar. Motorgården är en kommunal verksamhet som drivs av fritids- och kulturförvaltningen. Kommunen tillhandahåller verktyg och maskiner samt personal.

habokommun.se,
sök teknikgården/motorgården



Öppna förskolan

På öppna förskolan har du och ditt barn möjlighet att träffa andra föräldrar och barn. Vi leker, sjunger, skapar, läser och fikar tillsammans. Mer information om tider för våra aktiviteter hittar du på habokommun.se

Besöksadress: Kärrsvägen 33
073-460 77 71
oppnaforskolan.fc@habokommun.se

Mötesplats Habo Global

Till Mötesplats Habo Global kan du komma för att träffa andra, fika och prata, men även få hjälp. Behärskar du inte språket kan det vara svårt att förstå all post och veta hur du fyller i olika blanketter, här kan du få hjälp med det.

Habo global
Integrationscoach
036-442 83 30
socialforvaltningen@habokommun.se

Kyrkorna i Habo

Habos kyrkor erbjuder gemenskap och stöd genom aktiviteter och gruppsamlingar, för barn, unga och familjer.

För mer information, sök respektive kyrka eller genom nedanstående kontakt.

Fritids- och kulturförvaltningen
036-442 8116
fritidkultur@habokommun.se



Vårdcentraler

Det är i första hand vårdcentralen du ska vända dig till om du eller ditt barn behöver sjukvård. Vårdcentralen har rådgivning digitalt via app, på telefon eller via 1177.se.

Du kan också få vård och bli lotsad till rätt vårdcentral genom 1177 Vårdguiden.

Telefon: 1177
Webbplats: 1177.se

Bra Liv Habo vårdcentral
Adress: Kärrsvägen 37
Hållplats: Vårdcentralen
App: Bra Liv Nära – välj mottagning,
Bra Liv Habo vårdcentral
Telefon: 010-242 48 00

Tandvård

Du väljer själv vilken tandläkarmottagning du vill vara ansluten till. I Habo finns Tandvården i Habo AB.

Tandvården i Habo
036-474 60

Barn- och ungdomshälsan

Barn- och ungdomshälsan är en mottagning för barn och ungdomar fr.o.m. förskoleklass upp till 18 år och deras föräldrar.

På barn- och ungdomshälsan får man behandling, råd och stöd. Det kan t.ex. handla om oro, ångest, kriser, nedstämdhet eller relationsproblem. Det kan också vara huvudvärk eller magont där vården inte hittar kroppsliga orsaker. Vid behov samarbetar vi även med skolan och andra som är viktiga för barnet/ungdomen. Vi som arbetar på barn- och ungdomshälsan är bl.a. psykolog, kurator, specialistsjuksköterska och vårdadministratör.

För att komma i kontakt med oss ringer ni till:

En väg in, barn och unga psykisk hälsa
på telefonnummer: 010-241 10 30



BRIS – Barnens rätt i samhället

BRIS ger stöd och hjälp till barn och unga. Du kan ringa, mejla eller chatta om vad du vill. Det kan både handla om dig själv eller någon du känner. Även vuxna kan få hjälp av BRIS i frågor som handlar om barn. Att ringa är gratis och syns inte på telefonräkningen.

Telefon för barn: 116 16
Vuxentelefon: 077-150 50 50
www.bris.se

Röda Korset

Röda Korset finns över hela världen och gör många olika saker. I Sverige finns till exempel läxhjälp, anhörigstöd och stöd i frågor om asyl.

Telefon: 0771-19 95 00
www.redcross.se

Orostelefonen

Orostelefonen är en nationell stödtelefon om radikalisering. Den drivs av Rädda Barnen. Orostelefonen vänder sig till dig som är orolig över att någon i din närhet håller på att radikaliserar. Du kan också ringa om du själv befinner dig i en miljö du vill lämna. Du behöver inte säga vad du heter och samtalet syns inte på telefonräkningen.

Telefon: 020-100 200

Ungarelationer.se

Ger stöd och information till dig under 20 år som blir utsatt i din relation, är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter. Det kan vara pågående eller ha hänt tidigare. Vår chatt är öppen varje kväll kl 20-22.

Stödlinjen

Första hjälpen vid spelproblem.

www.stodlinjen.se

Ungdomsmottagning

En ungdomsmottagning på nätet.

www.umo.se

Friends

Kunskap och stöd om mobbning, kränkningar och trakasserier.

www.friends.se

Mind

Mind är en förening som arbetar för psykisk hälsa. Självmordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har någon i din närhet som har sådana tankar. Du kan ringa, chatta eller mejla.

Telefon: 90 101
www.mind.se

Kvinnofridslinjen

En nationell stödtelefon

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50, ger stöd till dig som utsatts för våld och hot.

För kvinno-, tjej-, och ungdomsjourer sök på www.unizon.se/hitta-jour eller www.roks.se/hittaenjour