

Föräldraguiden

– från baby till tonår

Har du små eller stora barn och bor i Akalla, Husby, Kista eller Rinkeby?

Här hittar du inspiration, tips och adresser till nytta
för dig och dina barn under uppväxten
från spädbarnstiden tills de är 18 år.

Rinkeby-Kista stadsdelsförvaltning
Box 7049, 164 07 Kista
Besöksadress: Borgarfjordsgatan 14, Kista
Telefon: 08-508 01 000

E-post: rinkeby-kista@stockholm.se
Instagram: rinkebykista
Facebook: Rinkeby-Kista stadsdelsförvaltning
stockholm.se



Familjen är viktigast!

Föräldraguiden är till för dig som är förälder och bor i Akalla, Husby, Kista eller Rinkeby. I den beskrivs verksamheter som erbjuds alla föräldrar och barn från den första spädbarnstiden till dess att ungdomarna är 18 år.

Stadsdelsförvaltningens förebyggande arbete ska bidra till att alla barn i Rinkeby-Kista får en bra uppväxt. Det är detta viktiga uppdrag som är grunden för allt i Föräldraguiden.

Familjen är allra viktigast för ett barns utveckling. Familjer kan se olika ut, men alla vuxna som lever med barn känner då och då att de inte räcker till. I Föräldraguiden beskrivs verksamheter där du kan träffa andra föräldrar, föräldrarådgivare och andra yrkesgrupper för att dela erfarenheter och få råd. På så sätt kan vi undvika att små problem blir stora.

I Föräldraguiden finns också information om parklekar, kulturgårdar och andra fina platser i stadsdelsområdet som du och din familj kan besöka.

Föräldraguiden – från baby till tonår
Akalla • Husby • Kista • Rinkeby

Utgiven av Rinkeby-Kista stadsdelsförvaltning, Stockholms stad, 2019

Omslagsfoto: Getty Images

Foto: Leif Oldenburg (sid 4), Susanne Kronholm (sid 5, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 22),
Fredrik Persson (sid 12), Per Englund (sid 14), Annika Fritsby Granström (sid 20),
Malcolm Jacobsson (sid 24, 26), Lieselotte van der Meijs (sid 28)

Grafisk form: Blomquist Communication, blomquist.se

Tryck: Åtta.45 Tryckeri 2019

Artikelnummer: 16899 Rinkeby-Kista_SDF 2019-O2

stockholm.se/familjehuset

Föräldraguiden finns på stockholm.se/familjehuset.
Där finns också texten på flera andra språk.

Innehåll

FÖRSKOLEBARN

4–7..... Familjehus, föräldrarådgivning och öppen förskola



8–9..... Förskola



FÖR ALLA

10–11..... Parker och lekplatser



12–13..... Grundskola och gymnasieskola



14–15..... Lovprogram, sport och kultur



UNGDOMAR

16–19..... Ungdomsgårdar och träffpunkter



20–21..... Fältassistenter och ungdomsmottagning



22–23..... Familjehus, föräldrarådgivning och nattvandring



24–25..... Feriejobb och praktik



MER INFORMATION

26–27..... Medborgarkontor och medborgarvärdar



28–29..... Fler kontakter för familjer





Öppna förskolan finns för barn som ännu inte har börjat i förskolan. Du deltar tillsammans med ditt barn och behöver inte anmäla dig i förväg.

”Hoppas andra föräldrar tar chansen att delta!”

Jsraa Gamshin är mamma till fyra barn och deltagare i ABC föräldraträff

Hur vill du att ditt barn ska beskriva dig om 20 år? Den frågan ställdes vid en av föräldraträffarna som Jsraa deltog i och den fick henne att tänka till.

–Nu försöker jag verkligen lyssna på mina barn för att få en bra kontakt, säger hon.

ABC-träffarna har gett henne flera bra tips som hon provar hemma tillsammans med sin familj.

–Jag hoppas att andra föräldrar också tar chansen att delta. Det kanske verkar långt att sitta två timmar under en kväll men tiden går så fort!

För Jsraa som tränar på sin svenska är det en stor fördel att föräldralotsen Nazek som talar arabiska är med under träffarna och kan översätta svåra ord. ●



Ditt barn får leka och du möter andra vuxna

I familjehuset i Rinkeby och Husby kan du träffa andra föräldrar och prata om sådant som rör ditt barn och dig som förälder. Du kan prata enskilt med en föräldrarådgivare eller delta i en grupp. Har du barn under sex år kan ni komma hit och leka på öppna förskolan.

FAMILJEHUSEN i Rinkeby och Husby är till för alla föräldrar. Här finns många olika möjligheter att få råd och stöd – av andra föräldrar och av dem som arbetar här. Allt är avgiftsfritt.

ÖPPNA FÖRSKOLAN är en mötesplats där du kan knyta kontakt med andra föräldrar samtidigt som ditt barn får leka i en pedagogisk miljö. Verksamheten vänder sig till föräldrar med barn i åldern 0–6 år som inte

går på någon förskola. Öppna förskolan ordnar också tematräffar och erbjuder kurser i babymassage. Du behöver inte anmäla dig utan kan komma och gå när du vill under öppetiderna. På lördagar är det öppet särskilt för pappor och barn, men pappor är förstas välkomna även övriga dagar.

I familjehuset finns också **FÖRÄLDRARÅDGIVNINGEN** för dig som är förälder – från

det att du väntar barn till dess ditt barn fyller 18 år.

Vill du själv eller tillsammans med annan förälder prata om ditt barn eller om att vara förälder kan du boka egen tid med en föräldrarådgivare. De har tystnadsplikt.

Du kan också delta i olika kurser från det att du väntar barn tills barnet blir 18 år. Träffarna leds av en föräldrarådgivare och du kan gå på dag- eller kvällstid. Vad passar dig? Här är några exempel:

- **UTBILDNING** för blivande föräldrar.
- **ABC:** fyra föräldraträffar för alla med barn 3–12 år.

- **KOMET BARN:** elva föräldraträffar för dig med barn 3–11 år och som har tröttnat på tjat och bråk.
- **FÖRÄLDRASKAP I SVERIGE:** fem träffar för dig som vill veta mer om det svenska samhället.

I syskongrupper kan du tillsammans med ledare och andra föräldrar dela erfarenheter om syskonrelationer och vardagsliv. Är du pappa och vill samtala om barn och föräldraskap finns vår pappaverksamhet. Familjehuset arrangerar också dialogmöten, tematräffar och föreläsningar där olika ämnen tas upp.

Familjehuset finns för dig med barn i åldern 0–18 år. Läs mer om stöd till tonårsföräldrar på sidan 22–23 och på stockholm.se/familjehuset.



Hembesök hos förstagångs- föräldrar

Har du fått ditt första barn och går på barnavårdscentralen (BVC) i Rinkeby, Husby eller Kista erbjuds du flera hembesök av en sjuksköterska från BVC och en föräldrarådgivare. Det är en möjlighet att få kunskap och prata om ditt barn och föräldraskap. ●

Introduktions- förskolan

På introduktionsförskolan får ditt barn leka och delta i en pedagogisk verksamhet tillsammans med andra barn och lära känna förskolans miljö. Samtidigt får du träna på det svenska språket. Om du vill delta kontaktar du någon av introduktionsförskolorna. ●

Kontakt

Rinkeby

FAMILJEHUSET

Skårbygränd 1
stockholm.se/familjehuset
Instagram: familjehusen

Öppna förskolan
telefon: 08-508 01 557,
08-508 01 911

Föräldrarådgivningen
telefon: 08-508 01 119

INTRODUKTIONSFÖRSKOLAN

Gamlebyplan 9
telefon: 08-508 01 498,
08-508 01 198

Akalla

ÖPPNA FÖRSKOLAN

Nykarlebygatan 5
telefon: 08-508 01 891,
08-508 01 892
Instagram:
oppnaforskolaniakalla

Husby

FAMILJEHUSET

Edvard Griegsgången 9
stockholm.se/familjehuset
Instagram: familjehusen

Öppna förskolan
telefon: 08-508 01 535,
08-508 01 526

Föräldrarådgivningen
telefon: 08-508 01 119

INTRODUKTIONSFÖRSKOLAN

Bergengatan 26
telefon: 08-508 01 872,
08-508 02 620

Föräldrar och
barn leker och lär
känna andra familjer
på öppna förskolan
i Rinkeby.





Barnen på förskolan Fröhuset i Kista berättar sagan om de sju killarna och vargen för varandra.

Här läggs grunden för framtiden

Från ett års ålder kan ditt barn börja förskola. På förskolan arbetar förskollärare och barnskötare som ger ditt barn en god omsorg. Tillsammans med andra barn och engagerade vuxna får ditt barn leka, lära och utvecklas. Miljön är trygg och anpassad efter barngruppen.

Ett av förskolans viktigaste uppdrag är att ge alla barn möjlighet att utveckla sitt modersmål och det svenska språket.

Du väljer själv vilken förskola du vill att ditt barn ska gå på. Kontakta gärna den förskola du är intresserad av och boka ett besök.

Avgiften för förskolan beror på om ditt barn går hel- eller deltid, har syskon och familjens inkomst. Alla barn som fyllt tre år har rätt till avgiftsfri allmän förskola tre timmar om dagen.

"Maten, miljön och språket är viktigast"

Nasar Khan är förälder till Deeba på förskolan Ribegården i Kista

– Förskolan är jättebra för barnens utveckling, de lär sig av att leka och vara med andra barn, säger Nasar.

När han och hans fru skulle välja förskola besökte de flera olika förskolor innan de bestämde sig. Maten, miljön och möjligheten att utveckla språket var viktigt för dem.

– Ribegården har en egen kock och en stor lekplats, berättar Nasar.

Han uppskattar också att dottern får träna sin svenska på förskolan eftersom familjen talar urdu hemma.

Nasar tycker att det är positivt att föräldrarna är delaktiga i förskolans arbete. Han har bjudit in de andra föräldrarna i förskolan till en grupp i WhatsApp för att kunna hålla kontakten och framföra gemensamma förslag till förskolan. ●



Kontakt

Sök plats på förskola

Du hittar information om förskolan och kan söka plats på forskola.stockholm.se. Där kan du se vilka förskolor som finns i Akalla, Husby, Kista och Rinkeby.

Om du vill ha hjälp med ansökan kan du vända dig till ditt medborgarkontor, se sidan 27.

Fler frågor?

KONTAKTCENTER FÖRSKOLA

kan svara på allmänna frågor om förskola.

Telefon: 08-508 00 508



I parkleken Rinken i Rinkeby kan barn och vuxna leka tillsammans alla dagar om året.

Ha roligt ute året om

Att leka och röra sig ute i friska luften är roligt och nyttigt för alla. I Rinkeby-Kista finns många fina platser och mycket att göra utomhus för dig och dina barn oavsett om de är små eller stora.

I stadsdelsområdet finns kulturgårdar och parker att göra utflykter till, parklekar med personal och lekplatser. Det finns också många bollplaner i olika storlekar för fotboll, bandy och basket.

För dig som vill bada med ditt småbarn på sommaren finns plaskdamm och vattenlekplatser. Ett nytt utomhusbad vid Eggeby gård på Järvafältet invigs 2020. Mot avgift kan du bada inomhus i Husbybadet, ett äventyrsbad med vattenrutschbanor

och bassänger för motionssimning. Där finns också simskola. Badet är stängt under sommarlovet.

På vintern finns möjlighet att åka skridskor i Trudelutten, Hinderstorpsparken och parkleken Rinken. Skridskobanorna där spolas när det är tillräckligt kallt.

Hitta information om alla stadsdelsområdets lekplatser på stockholm.se.

"Alla är välkomna hit för att leka med sina barn"

Esat Esen är fritidsledare i parkleken Rinken i Rinkeby

Till parklekarna kommer vuxna och barn för att umgås i den roliga och pedagogiska miljön. Esat och hans kollegor finns på plats i Rinken alla dagar och plockar fram lekutrustning och ordnar aktiviteter i samband med lov.

– Vi pratar med besökarna om vilka aktiviteter de vill ha. När vi fick besök av en trollkarl nyligen var det helt fullt här, berättar Esat. ●



Kontakt

Akalla

I **AKALLA BY** finns lekplats, plaskdamm, 4H-gård med djur, kafé, grillplats, dansbana och bangolf. Intill Akalla By finns också ett utegym. Se akallaby.se.

Mellan bostadshusen i kvarteren bakom Sibeliusgången finns parker med konstgräsplan, plaskdamm, lekplats och utegym.

Husby

HUSBY GÅRD har lekplats, plaskdamm, kafé, konsthall, grillplats, boulebana och en gräsyta för bollspel och picknick. Se husbygard.nu.

I **LOFOTENPARKEN**, som är en lekplats nära Husby centrum, finns en plaskdamm. En ny parklek planeras i Husbyparken.

ÄVENTYRSBADET HUSBYBADET, Edvard Griegsgången 30, se stockholm.se/husbybadet.

Kista

I Ärvinge i Kista finns **LEKPLATSEN TRUDELUTTEN** med plaskdamm, en skatepark och ett utegym som även är anpassat för personer med funktionsnedsättning.

Rinkeby

PARKLEKEN RINKEN är en öppen fritidsverksamhet med personal. I parken finns både lekredskap och natur. Här finns också en gunga, anpassad för barn med behov av extra stöd. Vid parkleken finns en plaskdamm.

I **HINDERSTORPSPARKEN** finns parkleken Hinken med personal under sommaren. I parken finns vattenlek, lekplats och ett utegym som är anpassat för personer med funktionsnedsättning.

Hyra cykel?

Kontakta enheten för arbetsmarknadsinsatser, telefon: 08-508 01 282.

Hämta en karta!

Idrotts- och friluftskartan visar ställen att idrotta och motionera på både inne och ute. Kartan finns att hämta på **MEDBORGAR-KONTOREN** i Husby och Rinkeby, se sidan 27.

Fler tips!

Fler tips hittar du på stockholm.se/kulturfritid.



Hur ska du som förälder veta vilken skola som är bra? På skolverkets webbplats valjaskola.se får du råd.

Ditt engagemang är viktigt för barnens lärande

Alla barn och ungdomar har rätt till en bra skola. Du söker till den grundskola du önskar för ditt barn. Det finns både kommunala och fristående skolor. Ditt engagemang som förälder är viktigt för ditt barns tid i skolan.

Det är obligatoriskt för barn från sex år att börja i förskoleklass som är en egen skolform, med ett stort inslag av skapande arbete och lek. Förskoleklassen är avgiftsfri.

Från hösten det år barnet fyller sju år börjar grundskolan som pågår i nio år. Varje skola är uppdelat i en höst- och en vårtermin. Utbildningen ska vara likvärdig för alla oavsett var i landet eleven går i skolan. De flesta grundskolor är kommunala och det vanligaste är att elever går i en kommunal skola nära hemmet. I Rinkeby-Kista finns fem kommunala skolor som har årskurserna förskoleklass till årskurs 6, tre skolor som

har förskoleklass till årskurs 9 samt en skola med årskurs 7–9.

Fristående grundskolor har en annan huvudman än kommunen. De fristående grundskolorna är öppna för alla och undervisningen ska motsvara den som ges i kommunala grundskolor.

Om du arbetar, studerar eller är föräldraledig har ditt barn möjlighet att vara på fritidshem eller fritidsklubb under den skolfria delen av skoldagen och på loven. Verksamheten är frivillig och avgiftsbelagd.

"Tonårstiden är en utmaning för alla!"

Hassana El hajoui är föräldrarådgivare för föräldrar med tonårsbarn



– Tänk om mina föräldrar hade fått stöd när jag var tonåring, det hade underlättat, konstaterar Hassana som är uppvuxen i Järva där hon nu arbetar med föräldrarådgivning.

Hon beskriver hur många tonåringar till föräldrar med utländsk bakgrund lever i två olika världar – en i skolan, som lägger stort ansvar på ungdomarna, och en annan hemma med andra förväntningar.

Hennes råd till föräldrar är att visa intresse för tonåringarnas liv utanför hemmet, att inte enbart se som sin uppgift att sätta gränser utan också skapa en relation till sina barn.

Hassana träffar tonårsföräldrar i enskilda samtal och i grupp i föräldraträffarna "Älskade förbannade tonåring" och "Föräldraskap i Sverige".

– Tonårstiden är en utmaning för alla, inte minst på grund av alla förändringar som sker i kroppen. Att tonåringar tar större risker och sover länge på morgonen har biologiska orsaker. När föräldrar får kunskap om det är det lättare att få förståelse för sina tonåringar. ●

Kontakt

Välja och ansöka om skola

På stockholm.se kan du jämföra skolor i Stockholms stad och se på en karta var skolorna finns. Du kan se antal elever i skolan, andel behöriga lärare och hur nöjda elever och vårdnadshavare är med skolan. Du kan också ansöka om skola på webbplatsen. Stöd i att välja skola finns också på valjaskola.se.

Läxhjälp

Läxhjälp erbjuds i skolan, på ungdomsgårdar och bibliotek samt av olika föreningar i stadsdelsområdet.

Hur kan du stötta ditt barn i skolan?

Om du funderar över hur du kan stötta ditt barns skolgång, kan du kontakta skolan. Du kan också boka tid för ett samtal med en föräldrarådgivare i familjehuset, telefon: 08-508 01 119.

Varje termin har eleven, läraren och du som förälder ett utvecklingssamtal för att gå igenom hur det går i skolan och hur ditt barn trivs. Andra möjligheter för dig att påverka ditt barns skolgång är på föräldramöten och på föräldraråd som finns på vissa skolor.

Slutbetyg för grundskolan ges i årskurs 9. Det är med slutbetyget som eleven söker in till gymnasieskolan.

Gymnasieskolan är avgiftsfri, frivillig och består av ett flertal program. Varje program pågår under tre år. Gymnasieprogrammen kan antingen vara yrkesprogram eller högskoleförberedande.

Testa något nytt under lovet

Att vara aktiv och ha kul på fritiden gör att skolarbetet går lättare. Under skolloven ordnas aktiviteter inom sport och kultur för alla lediga barn och ungdomar. Då finns chans att pröva och hitta något att fortsätta med efter lovet.

Förutom att ungdomsgårdarna har öppet under loven, så finns aktiviteter på parklekarna, biblioteken, Berättarministeriet i Husby, Husby Gård och Akalla By. Du hittar information om lovaktiviteter på stockholm.se/rinkeby-kista.

Barn och ungdomar i Rinkeby-Kista får många möjligheter att uppleva och själva skapa kultur. Förskolebarn erbjuds två professionella **KULTURPROGRAM** per år med konserter, dans- och teaterföreläsningar.

Barnen är också själva med och skapar kultur. Vissa söndagar kan familjer se teater på Kulturskolan i Husby och på Kulturarenan i Rinkebyskolan. Se program på stockholm.se/sondagsteater.

KOLLO är ett sommarläger som ger barn och ungdomar chans att uppleva naturen och träffa nya kompisar. Hur mycket det kostar att åka på sommarläger beror på hur många barn och vilken inkomst familjen har. Se stockholm.se/kollo.

Höstlovs-
lediga barn och
ungdomar testar
klättring under Multi
Sport Camp.

”Leta tills ni hittar något ditt barn gillar”

Malin Bernt samordnar fritidsaktiviteter för barn och unga med funktionsnedsättning

– En aktiv fritid är viktig för alla barn och unga men kanske särskilt viktigt för den som har en funktionsnedsättning. Det kan vara tufft att vara annorlunda och då behöver man göra sådant man blir glad av och träffa kompisar man är trygg med, tycker Malin Bernt.

Hon organiserar aktiviteter på skolloven för barn och unga med funktionsnedsättning.

– Jag hoppas att deltagarna ska pröva olika aktiviteter och kanske hitta något som de vill fortsätta med framöver. Mitt råd till föräldrar är att leta tills de hittar någon fritidsaktivitet som barnen gillar. Det betyder så mycket och gör att det blir lättare att orka med skola och träning.

Föräldrar som vill ha tips på aktiviteter för sina barn med funktionsnedsättning kan också kontakta Malin på telefon: 076-12 02 509. ●



Pianot hemma stod tyst så Alfred började spela

Alfred Almlöf spelar piano i Kulturskolan

Alfred är nio år och bor i Kista. Han har spelat piano i Kulturskolan i tre-fyra år. Att det blev just piano förklarar han så här:

– Pappa hade köpt ett piano, men det var ingen som spelade på det! För något år sedan började Alfred även att sjunga i Kulturskolan. Han gillar också att lyssna på musik. ●

I Kista Galleria finns Stockholms näst största **BIBLIOTEK**. Det finns också bibliotek i Husby och i Rinkeby. Förutom att låna böcker finns mycket annat att göra för små och stora. Här kan du delta i skaparverkstad, sagostunder, språkkafé, författarbesök, läxhjälp eller boka ett studierum.

HUSBY BIBLIOTEK: Edvard Griegsgången 9

KISTA BIBLIOTEK: Kista Galleria

RINKEBY BIBLIOTEK: Skårbygränd 1

Se öppettider och allt som händer på biblioteket.stockholm.se.

KULTURSKOLAN finns för barn och unga mellan 6 och 22 år som vill vara aktiva på sin fritid. Cirka 70 kurser erbjuds i musik och sång, dans och cirkus, teater och musikal, konst och media. Kulturskolan har lokaler

i Husby och i Gröna Huset vid Rinkebyskolan. Den som vill gå en kurs får betala en terminsavgift. Se stockholm.se/kulturskolan.

Det finns många **FÖRENINGAR** som erbjuder verksamhet under fritiden och på loven för barn och unga i stadsdelsområdet. Ideella föreningar kan få stöd till sin verksamhet för barn och unga i form av bidrag. Stadsdelsförvaltningen har även mer långsiktig samverkan med åtta föreningar genom idéburet offentligt partnerskap (IOP). Dessa är Folkets Husby, Fryshuset, Kista Sports Club, Löparakademin, Rinkeby Folkets Hus, Shanta IF, Somaliska mediaföreningen och Studieförbundet. Partnerskapen har olika utformning och omfattning men innehåller sammantaget verksamheter för förskolebarn, ungdomar och föräldrar.



Vissa kvällar har ungdomsgårdarna öppett bara för tjejer och vissa kvällar bara för killar. Men oftast är det öppet för alla.

För unga med plats för alla

Det finns minst en ungdomsgård i varje stadsdel, dit ditt barn eller tonåring kan gå på fritiden. Ungdomarna är själva med och planerar och genomför aktiviteterna tillsammans med personalen.

Syftet är att alla ska hitta någon aktivitet som passar just deras intresse och kanske få tillfälle att prova något nytt. Förutom att ungdomsgårdarna är mötesplatser och erbjuder olika fritidsaktiviteter, finns här vuxna att prata med och möjlighet till läxhjälp. En av gårdarna, Electric, riktar sig särskilt till unga med funktionsnedsättning.

På **FRITIDSNATET.SE** finns aktiviteter för barn, ungdomar och vuxna som behöver extra stöd på grund av funktionsnedsättning. Här hittar du tips om föreningar, fritidsgårdar och andra verksamheter i Stockholms län.

"Möjligheten att spela in musik lockade mig till gården"

Hawo Abdullahi Mohamed är 14 år och besökare på Rinkeby ungdomsgård

Det var möjligheten att använda musikstudio som lockade Hawo till Rinkeby ungdomsgård.

– Musiken är allt för mig, jag älskar att sjunga, berättar Hawo som skriver egna låtar som hon får hjälp att spela in i studio på ungdomsgården.

– Jag plockar några beats (takter) jag gillar från YouTube och utgår från det när jag gör egen musik. I texterna förklarar jag mina känslor, oftast skriver jag dem på engelska tillsammans med min syster.

Hawo vill fortsätta med musiken och hoppas på att bli artist i framtiden. ●





Dansa, spela spel eller gör egen musik på Rinkeby ungdomsgård.

Kul för 10–12-åringar på ungdomsgårdarna

På helgerna ordnas särskilda aktiviteter för barn i åldern 10–12 år på ungdomsgårdarna. Barnen är tillsammans med fritidsledare och leker både inne och ute, pysslar och gör utflykter.

Det finns möjlighet till **LÄX-HJÄLP** under terminerna. Under sommarlovet erbjuds **DAGKOLLO** i området. ●

"Jag längtar till de dagar jag kan gå till gården"

Sara Aissaoui är 11 år och besökare på Rinkeby ungdomsgård

– De som jobbar på gården finns i mitt hjärta – de är snälla, roliga och hjälper till när det behövs, säger Sara som deltar i 10–12-årsverksamheten på Rinkeby ungdomsgård.

– Jag längtar till de dagarna jag kan gå hit, berättar Sara.

Hon har lärt känna nya kompisar på gården och tycker om när de gör utflykter till andra delar av Stockholm som hon inte varit i.

– När det är matteprov i skolan får jag hjälp att träna på matte och jag kan göra mina läxor här. ●



Kontakt

Akalla

På **AKALLA UNGDOMSGÅRD** för 13–15-åringar finns bland annat möjlighet att dansa och skapa egna projekt med hjälp av ledarna. På lördags- och söndagseftermiddagar är det 10–12-årsverksamhet.

Adress: Akalla ungdomsgård, Sibeliusgången 11
Instagram: akalla_ug

UNGDOMSGÅRDEN ELECTRIC i Akalla by är öppen för ungdomar 12–21 år med funktionsnedsättning. Här kan barn och unga träffa kompisar, sjunga karaoke, spela musik, baka, fika och spela spel.
telefon: 08-752 08 49, 076-825 15 89
Facebook: ElectricUng Ungdomsgård
Instagram: electricungdomsgard

Kista

På **KISTA UNGDOMSGÅRD** för 13–15-åringar finns också 10–12-årsverksamhet fem eftermiddagar i veckan. Ungdomsgården får ny lokal under 2019.

Instagram: Kistaungdomsgard

Under 2019 startar en **NY UNGDOMSGÅRD FÖR TJEJER OCH HBTQ-PERSONER** centralt i Kista.

Rinkeby

På **RINKEBY UNGDOMSGÅRD** för 13–15-åringar finns en musikstudio där ungdomarna får lära sig göra musik. Det går även att pröva på olika sportaktiviteter. Här är det verksamhet enbart för 10–12-åringar tre dagar i veckan.

Adress: Rinkeby ungdomsgård, Rinkebystråket 53
Instagram: rinkebyungdomsgard

UNGDOMENS HUS vänder sig till ungdomar 16–19 år. Här kan unga delta i verksamheter inom sport och kultur, få läxhjälp och samhällsvägledning.

Adress: Ungdomens Hus, Rinkebystråket 53
Facebook: Ungdomens Hus Rinkeby

Husby

HUSBY UNGDOMSGÅRD är för 13–15-åringar. Här är hälsa och motion en viktig del och det finns ett gym/dansrum på gården. Det finns också en musikstudio där man kan producera egen musik och poddar. Två eftermiddagar i veckan är det verksamhet enbart för 10–12-åringar.

Adress: Husby ungdomsgård, Edvard Griegsgången 26
Instagram: husbyug

REACTOR i stadsdelshuset i Husby är en mötesplats för 16–19-åringar. Här kan de spela in musik, läsa, spela spel och delta i andra kreativa verksamheter.

Adress: Reactor, Edvard Griegsgången 9
Instagram: reactorhusby



Att lyssna på ungdomar är en viktig del av fältassistenternas uppdrag.

Vuxna med tid att lyssna

När ditt barn växer och blir äldre, blir även andra vuxna viktiga. De kan aldrig ersätta din viktiga roll som förälder, men de kan komplettera dig och finnas till hands för din tonåring utanför familjen.

FÄLTGRUPPEN består av fältassistenter som arbetar uppsökande och förebyggande bland ungdomar i åldern 10–19 år. De besöker skolor, ungdomsgårdar och andra platser där ungdomar rör sig. Fältassistenterna försöker tidigt upptäcka ungdomar som mår dåligt för att förebygga användning av droger samt psykisk ohälsa och kriminalitet. De är trygga vuxna med tystnadsplikt som ungdomarna kan prata med om små och stora saker.

Fältgruppen arbetar dagtid, kvällstid och helger. De har kontakt med föräldrar och

föreningar i området och samverkar med andra som arbetar med ungdomar, till exempel skolor, ungdomsgårdar, socialtjänst och polis. Du som är förälder är välkommen att kontakta fältgruppen om du undrar över något som gäller ditt barn.

Undersökningar visar att ungdomar verkligen bryr sig om vad deras föräldrar tycker. Därför är det viktigt att du som förälder är tydlig med att det inte är okej att använda tobak eller alkohol före 18 års ålder och att cannabis och annan narkotika är olagligt och skadligt.

"Någon att prata med när livet förändras"

Susanne Berglund är kurator på Järva ungdomsmottagning

Vem är jag och vad vill jag med mitt liv? Det är frågor som blir viktiga under ungdomsåren när det händer så mycket i livet, menar Susanne, som träffar många ungdomar i enskilda samtal.

–Många unga känner sig stressade och oroliga över alla beslut de behöver fatta och det kan vara skönt att prata med någon som står utanför och inte är så involverad i deras liv, säger Susanne.

Det är lätt att få en tid hos ungdomsmottagningen och de flesta kommer för samtal en gång i veckan under en kortare eller längre tid. De som arbetar på ungdomsmottagningen har tystnadsplikt. ●



"Vi finns där för ungdomarna"

Abdirizack "Abdi" Ali är samordnare för fältgruppen

Abdi har vuxit upp i Rinkeby, är utbildad lärare och har jobbat i fältgruppen i fyra år. Han tycker att den viktigaste uppgiften är att finnas där för ungdomarna och stötta dem om de behöver.

Fältassistenterna kan till exempel följa med den som vill till ungdomsmottagningen.

–Relationsskapande är A och O för oss, säger Abdi. Det bästa med jobbet är att kunna ställa upp för ungdomarna och se dem utvecklas. ●



Kontakt

Ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningen är till för alla unga till och med 22 år som vill prata med någon, undersöka kroppen eller få hjälp med preventivmedel. Här arbetar barnmorskor, kuratorer och gynekolog.

JÄRVA UNGDOMSMOTTAGNING

Isafjordsgatan 32 B i Kista
telefon: 08-123 36 020.
Tidsbokning och drop-in.
Facebook: Järva ungdomsmottagning.

På **UMO.SE**, en ungdomsmottagning på nätet, kan unga ställa frågor och få svar om sex, hälsa och relationer.

Fältgruppen

Telefon: 08-508 01 089. Föräldrar kan ringa till kl. 21.00 måndag–torsdag, till kl. 23.00 på fredagar och lördagar. Instagram: faltgruppenrinkeby-kista

Förebygga drogmissbruk

Behöver du argument och kunskap om olika droger kan du kontakta stadsdelsförvaltningens **PREVENTIONSSAMORDNARE**, telefon 08-508 01 648, se också stockholm.se/nejtillcannabis.



Papporna i familjehusets pappagrupp delar erfarenheter.

Träffa andra tonårsföräldrar och få råd och stöd

Mycket händer under tonåren. Möt andra föräldrar och få stöd genom att delta i träffar för tonårsföräldrar i familjehuset i Rinkeby och Husby.

Du som har barn mellan 12 och 17 år kan träffa och prata med andra tonårsföräldrar i ett program som heter **"ÄLSKADE, FÖRBANNADE TONÅRING"**. Ni ses fyra gånger med en gruppledare och pratar om olika vardagssituationer som de flesta föräldrar kan känna igen sig i.

Ett mer omfattande program är **KOMET TONÅR**, med åtta träffar. Det är för dig med barn 12–18 år som vill byta konflikter och bråk mot en lugnare relation med ditt barn.

För dig som vill veta mer om det svenska samhället finns fem träffar på temat **FÖRÄLDRASKAP I SVERIGE**.

Om du vill ha ett enskilt samtal om att vara förälder till en tonåring, kan du boka tid med en **FÖRÄLDRARÅDGIVARE** i något av familjehuset. Du som är pappa och vill samtala med andra pappor om barn och föräldraskap är välkommen till pappaverksamheten. Familjehuset finns för dig med barn i åldern 0–18 år. Läs mer om stöd till föräldrar med yngre barn på sidan 4–7.

Nattvandring

På fredags- och lördagskvällar nattvandrar frivilliga vuxna i stadsdelsområdet för att öka tryggheten.

Fuaado Maalin och Fardowsa Iman Abdi är nattvandrande mammor i Rinkeby. De vill gärna att fler vuxna nattvandrar.

– Kom när du har tid! En halvtimme eller en timme en gång är bättre än inget alls, säger Fuaado.

Hör av dig till samordnaren för nattvandring om du vill gå med eller veta mer, telefon: 08-508 01 222. ●



"När min son blev tonåring var jag inte beredd"

Muhubo Yusf är deltagare i kursen Komet för tonårsföräldrar

Muhubo har tre barn. Hennes son är en "typisk" tonåring som argumenterar och ifrågasätter, säger hon.

– Jag var inte beredd, eftersom min dotter har varit så lugn, säger Muhubo. I föräldrakursen Komet har hon fått tips och idéer som hon haft nytta av. Hon nämner särskilt FUB-metoden som betyder Förberedelse, Utmaning, Bekräftelse.

– Tidigare kunde jag säga till min son samma morgon att "nu ska vi åka till simhallen!". Då blev det stressigt. Nu förbereder jag honom dagen innan i stället, så att han får möjlighet att förbereda sig (utmaning). Då vet han nästa morgon att vi ska i väg och det blir lugnare för oss båda. Då kan jag också bekräfta honom och säga att "vad bra du har gjort, nu hinner vi!".

Muhubo tycker att relationen mellan henne och sonen har blivit bättre, men att hon fortfarande behöver öva.

– Jag kan absolut rekommendera andra föräldrar att gå Komet, avslutar Muhubo. ●



Kontakt

För kontakt och anmälan till föräldraträff, vänd dig till familjehuset.

FAMILJEHUSET I HUSBY
Edvard Griegsgången 9
telefon: 08-508 01 119

FAMILJEHUSET I RINKEBY
Skårbygränd 1
telefon: 08-508 01 119

Följ familjehuset på Instagram: familjehuset och på stockholm.se/familjehuset.

Ungdomar 16–29 år som varken arbetar eller studerar får vägledning och stöd i Ungdomens Hus i Rinkeby.



Hassan vill jobba med service

Hassan Abadir Ismail sommarjobbar inom parkskötsel

Hassan bor i Rinkeby och läser på handel- och serviceprogrammet på gymnasiet. Han kom till Sverige som ensamkommande barn från Somalia för tre år sedan. Han feriejobbade sommaren 2018 med parkskötsel i Husby. Han har tidigare arbetat som personlig assistent vilket kändes lite ensamt. Därför trivdes han med att arbeta tillsammans med de andra sommarjobbarna i gruppen.

– Det är roligt att måla staket, det har jag inte gjort förut. Men att rensa ogräs och sköta om buskar kan jag redan eftersom min familj odlade egna grönsaker i hemlandet, berättar Hassan.

Att samarbeta, planera arbetet och hjälpa besökarna i parken är bra erfarenheter han får genom sommarjobbet. Hassan vill gärna arbeta i affär framöver eftersom han trivs med att ge service, arbeta i högt tempo och träffa många människor. ●



Ger erfarenheter inför framtida jobb

En del ungdomar vet precis vad de vill göra när grundskolan är slut men för de flesta är det en tid av funderingar och sökande. Vad ska jag plugga? Finns det jobb? Möjligheten att söka feriejobb, praktik eller vägledning till gymnasiestudier finns för alla unga.

Under loven har ungdomar möjlighet att få feriejobb i kommunal verksamhet eller hos någon förening. För många blir feriejobbet den första kontakten med arbetslivet.

De som är 16–29 år och inte studerar eller arbetar kan få hjälp med att hitta studier eller arbete som passar dem. Ungdomens Hus i Rinkeby och Reactor i Husby är

öppna på dagtid för unga i åldern 16–29 år som vill få stöd och vägledning att börja studera, praktisera eller söka jobb. Den öppna verksamheten sker i samarbete med bland andra Jobbtorg Unga och föräldraföreningar.

Kontakt

Hjälp att söka jobb, praktik eller utbildning

Den som är 16–29 år och varken studerar eller arbetar kan kontakta:

UNGDOMENS HUS I RINKEBY

Rinkebystråket 53
telefon: 08-508 01 922
Instagram: studier_arbete

REACTOR

Edvard Griegsgången 9, Husby
telefon: 08-508 01 922
Instagram: studier_arbete

JOBBTORG UNGA

Kista Galleria, trapphus 2, plan 2
telefon: 08- 508 35 960
Instagram: jobbtorg.unga.kista

Söka feriejobb

Information om feriejobb finns på stockholm.se/feriejobb.

Ställ frågor om feriejobb per telefon: 08-508 01 938 eller e-post: feriejobb.rinkeby-kista@stockholm.se
Instagram: feriejobbrinkebykista

Människan bakom uniformen

"Människan bakom uniformen" är ett program för ungdomar med tio träffar som innehåller både teori och praktik. Ungdomar får träffa yrkesgrupper från polis, räddningstjänst och kollektivtrafik med flera för att få veta mer om dessa yrken och deras roll i samhället. Kontakta Fältgruppen för mer information, telefon: 08-508 01 089.



Samhällsvägledarna kan ge råd om hur du söker plats i förskola eller skola för ditt barn.

Du får personlig service och svar på det mesta

Besök medborgarkontoren i Rinkeby eller Husby om du vill ha information och vägledning i kontakt med myndigheter. Här kan du också få hjälp att planera din ekonomi och träffa konsumentvägledare eller jurist.

På medborgarkontoren kan du få råd och information inom många områden, till exempel hur du söker bostad och plats i förskolan. Du kan också få budget- och skuldrådgivning, konsumentvägledning, råd om anhöriginvandring, enklare juridisk rådgivning och du kan även utreda ditt

behov av färdtjänst här. Samhällsvägledarna kan också hänvisa vidare till andra myndigheter.

Du kan låna en dator för att söka information eller uträtta ärenden.

"Jag älskar att hjälpa till"

Khatera Ahmadzai är medborgarvård i Rinkeby



Oftast är det ungdomar som tar kontakt med Khatera när hon rör sig i Rinkeby i sitt arbete som medborgarvård. Det händer att hon får frågor om utbildning och jobb och att hon får hjälpa till att skriva CV.

– Jag älskar att hjälpa människor och var själv lite stökig när jag var yngre, så jag känner igen mig i ungdomarna – även om de är bråkiga på ett annat sätt nu, säger hon.

Khateras och hennes kollegors uppdrag är att vara en länk mellan invånarna och stadsdelsförvaltningen.

– Vi delar information och förmedlar synpunkter från invånarna till förvaltningen via våra chefer.

Det bästa med jobbet tycker Khatera är att hon får träffa så många människor.

– Vi skapar relationer med dem som bor här och genom vår närvaro i området kan vi bidra till tryggheten. ●

Kontakt

Medborgarvårdar

Medborgarvårdarna arbetar utomhus i stadsdelsområdet dagtid, kvällar och helger för att bidra till trivsel och trygghet. Medborgarvårdarna har speciella arbetskläder och samarbetar med polis, företagare, bostadsbolag, ordningsvakter, nattvandrare och föreningar.

MEDBORGARVÄRDAR

telefon: 08-508 01 080

MEDBORGARKONTORET RINKEBY

Rinkebystråket 79
telefon: 08-508 01 794
e-post: medborgarkontoret.rinkeby-kista@stockholm.se

MEDBORGARKONTORET HUSBY

Edvard Griegsgången 9
telefon: 08-508 01 129
e-post: medborgarkontoret.rinkeby-kista@stockholm.se



Fler kontakter för familjer

Om du inte vet vart du ska vända dig i olika frågor kan du alltid kontakta medborgarkontoren i Rinkeby och Husby. De kan hänvisa dig rätt.

Barn med funktionsnedsättning

HABILITERINGEN ger stöd och behandling till personer med funktionsnedsättning, se.

KONTAKTCENTER FUNKTIONSNEDSÄTTNING ger information i frågor som rör funktionsnedsättning, telefon: 08-508 11 508, e-post: kc.funktionsnedsattning@stockholm.se.

Föräldraledighet och ersättning vid sjukt barn

FÖRSÄKRINGSKASSAN, se forsakringskassan.se.

Hälso- och sjukvård

På 1177.se hittar du kontaktuppgifter till:

- Barnavårdscentraler
- Barnmorskemottagningar
- Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)
- Folktandvården

Oro för barn som far illa

Kontakta **MOTTAGNINGSGRUPPEN FÖR BARN OCH UNGDOM** inom socialtjänsten i Rinkeby-Kista, om något barn 0–20 år behöver stöd eller skydd. De tar emot ansökningar om stöd från vårdnadshavare och anmälningar om barn som far illa på telefon: 08-508 01 968.

Kvällar och helger kontaktas istället **SOCIALJOURN**, telefon: 08-508 40 000.

Oro för drogmissbruk

Om du är orolig för att din tonåring använder droger, kontakta **FRAMTID STOCKHOLM JÄRVA – MINI MARIA**. Öppen rådgivning och tidsbokning under kontorstid. Besöksadress: Degerbygränd 2, Rinkeby, telefon: 08-508 43 710.

Om du är orolig för att någon är drogpåverkad och behöver akut hjälp är **MARIA UNGDOMS AKUTMOTTAGNING** öppen dygnet runt för besök eller rådgivning. Besöksadress: Finsens väg 1, (St Görans sjukhusområde på Kungsholmen), telefon: 08-123 47 410.

Oro för våld i familjen

RELATIONSVÅLDSTEAMET I RINKEBY-KISTA ger råd och stöd till personer över 18 år som är utsatta för våld av sin partner eller familj, telefon: 08-508 01 420.

RELATIONSVÅLDSCENTRUM VÄST erbjuder stöd och behandling till våldsutövare och personer som är utsatta för våld i nära relation, telefon: 08-508 03 670, stockholm.se/rvc.

Stöd till unga som utsatts för brott

STÖDCENTRUM NORD erbjuder stöd till ungdomar som utsatts för brott och tar även emot ungdomar som är misstänkta för brott. Stöd ges också till ungdomar som får ersättning för att utföra sexuella tjänster. Även anhöriga kan vända sig hit och få råd och stöd. Besöksadress: Sundbybergsvägen 15, Solna, telefon: 08-508 48 015.

Stöd vid separation och skilsmässa

FAMILJERÄTTEN I RINKEBY-KISTA ger råd, stöd och medling till skilda föräldrar. Öppen mottagning vissa dagar i familjehuset i Rinkeby, telefon: 08-508 01 900.

FAMILJERÅDGIVNINGEN I STOCKHOLM erbjuder par, föräldrar och familjer hjälp i olika samlevnadsfrågor, stockholm.se/familjeradgivning.

Söka bostad

BOSTADSFÖRMEDLINGENS webbplats är bostad.stockholm.se.



Mina anteckningar

[illegible]