

DET ÄR OKEJ ATT  
RINGA TILL OSS!



Är du orolig för dig själv, ditt barn, en anhörig,  
vän eller granne? Här kan du se vart du kan  
vända dig för råd och hjälp. Alla instanser har  
tystnadsplikt.



## **ALKOHOL- OCH DROGMOTTAGNINGEN**

Upplever du att du eller någon i din närhet har problem med ett beroende? Med oss kan du ta kontakt så hjälper vi dig och/eller personerna i din närhet på ett anpassat och lämpligt sätt. Vi erbjuder också samtalsstöd för anhöriga.

Tel. 018 53 17 20 *(telefontid kl. 08.00–09.00 och kl. 13.00–14.00)*

# FÄLTARNA

Vi arbetar förebyggande med ungdomar på Åland i åldern 13-17 år. Vi träffar ungdomarna på stan och i skolorna, men ordnar också olika aktiviteter. Vi fungerar som bollplank för föräldrar och ungdomar, hjälper och stöder unga genom olika frågeställningar. Tveka inte att ta kontakt med oss om det är något du funderar på för egen del eller någon annan du är orolig över.

**Tel. 018 53 14 52** eller **0400 78 02 37.**

**Facebook:** Fältarna Mariehamns stad

# STUDERANDEHÄLSAN

Vi finns till för ungdomar på gymnasialstadiet/ Högskolan på Åland och arbetar med bl.a. sjukvårdsmottagning, hälsoundersökningar, stöd-samtal och utredningar. Till oss kan du vända dig om du upplever fysisk eller psykisk ohälsa eller om du har sociala svårigheter. Ta även kontakt om du känner oro för någon annan! Hos oss arbetar skolhälsovårdare, skolkuratorer, skolpsykologer och läkare.

**Tel. 018 538 680** (*telefontid vardagar 8.15–9.00*).

**Facebook:** Studerandehälsan på Åland.

Är du orolig för ett barn som går i grundskolan (*åk 1–9*) vänligen vänd dig då till respektive skolas hälsovårdare, kurator eller psykolog som kan ge hjälp och råd.

## **SOCIALA SEKTORN - BARNSKYDDET**

Du kan vända dig till barnskyddet i den kommun du bor i för att få stöd och råd om du är orolig för ett barn eller en ungdom under 18 år, det kan handla om ditt eget barn eller någon annans barn. Barn och ungdomar kan också själv ta kontakt! Gå via den aktuella kommunens hemsida eller leta i telefonkatalogen för aktuellt telefonnummer till socialarbetare.

Om du upplever att ett barn far illa och/eller att barnet saknar föräldrastöd kan du göra en barnskyddsanmälan. Privatpersoner kan göra anmälan anonymt.





## **TALLBACKEN**

Tallbacken tar emot barn och unga som av olika anledningar och omständigheter inte kan bo hemma, det kan exempelvis handla om missbruk eller våld i hemmet. Vi är också ett mödra- och skyddshem. Tallbacken finns i södra Mariehamn och har personal dygnet runt.

Tel. 018 53 13 05.

## **PSYKIATRISKA AVDELNINGEN**

Om du mår dåligt eller om du är orolig för någon annans psykiska hälsa kan du ringa till oss för att prata, fråga råd och få hjälp. På vår enhet sköter vi avgiftning av alkohol, narkotika och tabletter.

Tel. 018 53 50 30. Vår telefon är bemannad dygnet runt!

# TULLEN

Tullen arbetar för att stoppa införseln av olagliga preparat. Du kan hjälpa tullen genom att tipsa oss på vår nationella tipstelefon **0800 1 4600** eller via internet [www.tulli.fi/sv](http://www.tulli.fi/sv). Vi betjänar dygnet runt.

# POLISEN

Om du har funderingar, frågor eller information om användning av olagliga preparat kan du alltid ta kontakt med polisen.

**Tel. växel 018 527 100** (öppettider 8.00–16.15), begär narkotikagruppen.

**E-post:** [tips.aland@polis.fi](mailto:tips.aland@polis.fi). Observera att du får vara anonym. **I akuta krissituationer ring 112!**

# PAF

Ta kontakt om du vill stänga av dig från Paf Casino eller låsa ditt konto på paf.com eller på annat sätt begränsa ditt spelande på Paf. Vi berättar gärna mera om ansvarsfullt spelande - kontakta oss för mer information!

**Tel. 020 7912 231** (Paf Casino) eller **0800 93 000** (Paf kundtjänst). **E-post:** [kundservice@paf.com](mailto:kundservice@paf.com)

Fri Från Narkotika Åland har en jourtelefon för anhöriga till missbrukare som du når på tel. 040 8377115.

[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi) och [www.spelberoende.se](http://www.spelberoende.se) är hemsidor om spelmissbruk där du kan hitta information både som spelare och anhörig.