



Ålands hälso-
& sjukvård

Någon att prata med



Det finns någon att tala med

Vi som jobbar på Lågtröskelmottagningen för barn och unga har sammanställt kontaktuppgifter till chattar, kristelefoner mm.

Lågtröskelmottagning för barn och unga.

När du vill nå oss kan du ringa närsomhelst på dygnet och lämna ett meddelande - så ringer vi oftast upp dig inom två vardagar.

Telefon: 018 533 999

Vid akuta fall ring 112!

I livshotande situationer, såsom svår bröstsmärta, plötsliga andningssvårigheter, medvetslöshet, förlamningssymptom eller kramper, ring nödnumret 112.

ÅHS sjukvårdsupplysning

Är du eller någon i din familj sjuk? Är du orolig och undrar vad du ska göra? Ring vår sjukvårdsupplysning! Sjukskötarna som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och vägleder dig till lämplig vårdmottagning när så behövs.

Telefon: 018 535 117 Alla dagar kl. 8-20

MIELI

Kristelefon - hjälp och stöd i svåra livssituationer

Telefon: 09 2525 0112

Måndag och onsdag kl. 16-20, tisdag, torsdag och fredag kl. 9-13

MLL - Mannerheims barnskyddsförbund

Barn- och ungdomstelefonen erbjuder tryggt samtalsstöd.

Telefon: 0800 96 116 Måndag - onsdag kl. 14-17 och torsdag kl. 17-20

BRIS-barnens rätt i samhället

Du som är under 18 år kan ringa till Bris för att få prata med en kurator om det du funderar på eller behöver hjälp med.

Telefon: 116 111 (öppet dygnet runt)

Du kan även chatta på www.bris.se

Livslust projektet

Projektet, som drivs av Ätstörningscentrum har en rådgivningstelefon. Om du funderar över din egen eller någon kompis situation, kan du ringa deras kostnadsfria rådgivningstelefon. Vi lyssnar på dig, diskuterar med dig och bedömer hurdan hjälp du eller din kompis behöver.

Telefon: 050 522 0077 Måndag-torsdag kl. 9-16 och fredag kl. 9-14.

Brottsofferjouren

Den ger brottsoffer möjlighet att prata med en person som förstår vad det kan innebära att bli offer för ett brott. Du kan även ringa anonymt.

Telefon: 116 006 Måndag-fredag kl. 12-14

Kyrkans samtalstjänst

Du får berätta om det som du tycker är jobbigt eller det som gjort dig glad. Eller så kan du prata om sådant som ingen annan lyssnar på.

Telefon: 0400 22 11 90 kl. 19-21

Kvinnofridslinjen

Stöd till dig som utsatts för hot eller psykiskt, fysiskt och sexuellt våld.

Telefon: +358 18 25 500 Öppet dygnet runt

Väestöliitto - telefon och chatt för pojkar

Telefon: 0800 94884 Tisdag kl. 15.30-18 och torsdag kl. 13-15.30

Alternativ till våld - för män

Alternativ till våld är ett behandlingserbjudande till män med aggressionsbenägenhet i sin nära relation. Nära relation innebär i detta sammanhang att den som använder våld och den som blir utsatt för våld kan vara partner, före detta partner eller förälder/styvförälder och barn.

Telefon: 0457 5291 041 Måndag och torsdag kl. 12-13

Chattar:

Röda korsets chatt (Sverige, obs svensk tid)

Måndag-torsdag kl. 18-21 och lördag-söndag kl 14-17.

<https://www.rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis/>

Ärligt talat-chatten (13-29 år)

Måndag-fredag kl. 9-12 och 19-22

<https://arligttalat.fi/>

SEKASIN (12-29 år)

Måndag-fredag kl. 15-19

<https://sekasin.fi/sv/sv>

Våga fråga

Ställ frågor om vad som helst, helt anonymt!

<https://www.decibel.fi/>

Barnens rätt i samhället

<https://www.bris.se/for-barn-och-unga/prata-med-oss/>
Öppet dygnet runt

Kyrkans samtalstjänst

<https://evl.fi/kyrkanssamtalstjanst>
Chatt alla dagar kl. 20-23

Skör barndom chatten

Chatten riktar sig till dig som lider av att din förälder eller annan nära anhörig dricker för mycket
Måndag och onsdag kl. 15-17
<https://lasinenlapsuus.fi/sv/chatten/>

Chatt för föräldrar

Föräldrachatt
Måndag kl. 16-18 och fredag kl. 12-14



Skyddshem:

Tallbacken

Om du har blivit eller är utsatt för våld i en nära relation eller lever under hot om sådant våld kan du söka skydd vid Tallbackens skyddshem.

Telefon: +358 18 53 28 42 eller 0457 378 0018

Kolla på:

<https://unginfo.fi/chattkalender/> för att lättare se vilka chattar som är tillgängliga när!



All information i denna folder är hämtad från respektive organisations eget material. Vi reserverar oss för justeringar i tider och tillgänglighet.



PB 1091 AX-22111 Mariehamn
Tfn +358 18 5355 (vxl) | www.ahs.ax