

Vill du prata  
med en vuxen anonymt?  
Ring Barnens hjälptelefon tel. 018  
25520 (lokalsamtalsavgift) eller gå  
in på [www.BRIS.se](http://www.BRIS.se)  
BRIS (Barnens Rätt i Samhället) i  
samarbete med Ålands  
landskapsregering.

### Chatta eller maila med någon som vet hur det känns

Vi som chattar med dig har själva vuxit upp med föräldrar som dricker för mycket eller mår psykiskt dåligt och förstår hur det kan kännas. På Maskrosbarns chatt kan du ta upp det som du tycker är viktigt – inga problem är för stora eller för små!

**Adda "Maskrosbarn.Chatt" på Skype, vi finns där mån-torsdag och söndag kl 21-23.**

**För dig som hellre vill maila till oss [mail@maskrosbarn.org](mailto:mail@maskrosbarn.org).**

**Vill du prata med samma person varje gång?** Du kan ha kontakt med en egen stödperson från Maskrosbarn 10 gånger. Maila till [jessika@maskrosbarn.org](mailto:jessika@maskrosbarn.org) och skriv att du vill ha en stödperson på Skype!

Maskrosbarn är Sveriges största anhörig-organisation för unga som växer upp med föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk.

### Om Rädda Barnen på Åland

Rädda Barnen på Åland r.f. bildades 1959. Rädda Barnen kämpar för att alla barn, lokalt och internationellt, ska ha tillgång till de rättigheter som är fastslagna i Barnkonventionen. Vi jobbar för en värld där man respekterar och värdesätter barn, lyssnar till barn och lär av dem, ger barn framtidstro och möjligheter. Läs mer om vårt arbete på [www.raddabarnen.ax](http://www.raddabarnen.ax).

Medlemsavgiften är 5 € (medlemmar över 29 år betalar 10 €). Betala till Ålandsbanken **IBAN FI12 6601 0001 0243 55**, märk inbetalningen med "Medlemsavgift" och uppge namn, adress samt ditt födelseår. Som medlem får du Rädda Barnens infobrev som ges ut två gånger per år.

Rädda Barnen på Åland  
Norragatan 13  
Tel. 018 14394  
[info@raddabarnen.ax](mailto:info@raddabarnen.ax)

## Behöver du eller din kompis hjälp?





”Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.”  
- Barnkonventionen, artikel 16.

FOTO: OSKAR KULLANDER/RÄDDA BARNEN

VI HJÄLPER  
DYGNET RUNT!

## Behöver du akut hjälp?

### Gör någon dig illa? Är du i fara? Ring 112

Om du, din kompis eller någon annan behöver hjälp omedelbart skall du ringa 112. I en nödsituation är det viktigast att komma ihåg nödnumret 112 och ringa till det så snabbt som möjligt, så att hjälpen kommer hastigt fram. Du behöver inte vara rädd för att ringa nödnumret, och du behöver inte heller lära dig utantill några särskilda instruktioner innan du ringer till nödnumret.

### Mår du psykiskt dåligt? Ring Ålands centralsjukhus, psykiatrisk jourtelefon, tel 535 100

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. Är situationen akut tar vi hand om ärendet omedelbart. Via telefonnumret får du kontakt med psykiatrin dygnet runt.

### Är du rädd för att vara hemma?

#### Kontakta Tallbacken, tel 531 305

Tallbacken finns till för barn och ungdomar som av olika orsaker inte kan bo hemma, t.ex. missbruk, psykisk sjukdom, misshandel eller låsta konflikter i familjerelationerna.

Tallbacken finns i södra Mariehamn och har personal dygnet runt.

## Hos oss får du stöd i vardagen och svar på dina frågor!

### Är du orolig för din eller din kompis situation?

- Som barn och ungdom kan du själv ta kontakt med **barnskyddet i den kommun du bor i** för att få stöd och råd om du är orolig för din egen situation. Du kan också kontakta oss om du är orolig för en kompis eller ett annat barn far illa. Din oro kan gälla olika saker som problem i skolan, hemma eller på fritiden. Du kan ringa till oss anonymt.
- Ring till kommunkansliet och be att få prata med barnskyddet/socialkansliet. Kontaktuppgifter hittar du också på kommunens hemsida.

### Ditt bollplank och stöd

- **Fältarna** arbetar förebyggande med ungdomar i ålder 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. Vi har tystnads- och anmälningsplikt.
- Fältarna finns på Styrmansgatan 2 A, 2 vån (ingång från bakgården), Mariehamn.
- Tel: 531 452 / 040 0780 237

### Hos oss är inga frågor ”dumma frågor” om alkohol och droger!

- Till **Beroendemottagningen** kan du ringa om du vill få hjälp med egna problem eller om du är orolig över en kompis eller någon i din familj. Det är okej att höra av sej med frågor eller sådant man är nyfiken på. Vi utgår från dej och hur du mår. Vi erbjuder samtal, men också ”må bra” behandlingar (massage, ljusterapi mm). Våra arbetstider är 8-16.15 måndag-fredag, men vi kan justera vår arbetsdag så att det passar enligt exempelvis arbete och skola. Hos oss är allt kostnadsfritt och du får självklart vara anonym. Vi har tystnadsplikt!
- Beroendemottagningen finns på Styrmansgatan 2 A, 2 vån (ingång från bakgården), Mariehamn.
- Tel: 531 720 (telefonid: kl. 08-09.00 & 13-14.00)

### Samtal och vägledning för studerande

- **Studerandehälsan** finns till för studerande på gymnasialstadiet och för Högskolan Åland. Vi tar emot all sorts ärenden och hjälper dej vidare. Allmän telefonid mån-tor mellan kl. 08.00-08.30 och ”drop-in” hos hälsovårdare alla vardagar mellan 09.00-11.00. Stödande samtal till kurator eller psykolog får man genom att boka tid i förväg.
- Studerandehälsan finns på Neptunigatan 21, Mariehamn.
- Kontaktuppgifter hittar du på skolornas hemsidor eller [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax).