



BEHÖVER DU ELLER

DIN KOMPIS HJÄLP?



Rädda Barnen
Åland

BEHÖVER DU AKUT HJÄLP? OSS KAN DU RINGA OAVSETT TID PÅ DYGNET

GÖR NÅGON DIG ILLA? ÄR DU I FARA? RING 112

Ring 112 om du, din kompis eller någon annan behöver hjälp genast. I en nödsituation är det viktigast att komma ihåg nödnumret 112 och ringa så snabbt som möjligt, så att hjälpen kommer fort fram. Du behöver inte vara rädd för att ringa nödnumret! Du behöver inte heller lära dig några särskilda instruktioner utantill innan du ringer till nödnumret. När du ringer nödcentralen får du instruktioner av dem i telefonen.



MÅR DU PSYKISKT DÅLIGT?

Om du mår dåligt eller om du är orolig för någon annans psykiska hälsa kan du ringa till oss på Ålands centralsjukhus, för att prata, fråga råd och få hjälp.

Dagtid kan du kontakta hälso-centralen, tel. 018-538 500 och andra tider akuten, tel. 018-5355.

Om du har pågående vård vid psykiatri kontakta dagtid din kontaktperson, andra tider tel. 018-538 030.

ÄR DU RÄDD FÖR ATT VARA HEMMA?

Barn- och ungdomshemmet 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.

**Kontakta Tallbacken
tel. 018 – 532 842**



VI HJÄLPER DIG OCH BESVARAR DINA FRÅGOR.

Som barn och ungdom kan du själv ta kontakt med Kommunernas socialtjänst (KST) var på Åland du än bor. Av oss kan du 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. Din oro kan gälla olika saker som problem i skolan, hemma eller på fritiden.

Om du känner dig tveksam är du välkommen att rådgöra med oss utan att nämna vilket barn det gäller eller om det gäller dig själv utan att säga ditt namn.

Ring till KST:s växel, och be om att få prata med barnskyddet. Tel. 532 800, vardagar kl. 8–16.

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 om du är orolig över någon annan. Vi har tystnadsplikt, men vi har även anmälningsplikt, vilket betyder att vi måste se till att du får hjälp om vi blir oroliga för ditt liv och din hälsa.

Du når oss på tel. 018-532 815 och 040 0780237.

SAMTAL OCH VÄG- LEDNING FÖR ELEVER OCH STUDERANDE

Studerandehälsan finns till för dig som är under 21 år som studerar vid Ålands lyceum, Ålands folkhögskola och Ålands yrkesgymnasium. Här jobbar skolhälsovårdare, skolkuratorer, skolpsykologer, kolläkare och preventivmedelsrådgivare. Vi erbjuder bland annat samtal, hälsovård, praktiskt stöd och hjälper dej vidare vid behov.

Vi finns på Neptunigatan 21.
Kontaktuppgifter:

För dig som går i högstadiet kan du alltid kontakta skolhälsovårdaren, skolkuratoren eller skolpsykologen via e-post på t.ex. Wilma.

ME
DU
VAD
HE

**ALLTID
ÖPPET**
VARJE DAG, ÄVEN PÅ NATTEN.

Ring Barnens hjälptelefon tel. 018 25520 eller gå in på www.BRIS.se. Där du hittar info om BRIS chatt och mail. Ett samtal till BRIS kostar som ett lokalsamtal. Ålands landskapsregering samarbetar med barnrättsorganisationen Barnens Rätt i Samhället.

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 kan gälla bruk av eller beroende av alkohol, narkotika, läkemedel och spel om pengar. Det är okej att höra av sej med frågor eller sådant man är nyfiken på. Vi utgår från dig och hur du mår.

Vi erbjuder samtal, men också ”må bra” behandlingar (massage, ljusterapi mm). Våra arbetstider är 8:00-16:00 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!

Ring oss på tel. 018- 532 851, vardagar
8:00 – 9:00 samt 13:00 – 14:00.

I länken hittar du också ett kontaktformulär du kan använda. Styrmansgatan 2 A, 2 vån (ingång från bakgården), Mariehamn.
Tel: 531 720

PRATA MED NÅGON SOM VET HUR DET KÄNNS

På Maskrosbarns chatt kan du ta upp det som du tycker är viktigt, inga problem är för stora eller små och du är alltid anonym. Vi som chattar med dig har själva vuxit upp med föräldrar som har ett missbruk eller mår psykiskt dåligt och förstår hur det kan kännas.

Maskrosbarn är en barnrättsorganisation som arbetar med stöd till unga 13-19 år som har en förälder som har ett missbruk eller mår psykiskt dåligt. För mer info eller om du vill chatta besök: www.maskrosbarn.org eller maila mail@maskrosbarn.org


Maskrosbarn

OM RÄDDA BARNEN

Rädda Barnen på Åland har gjort den här broschyren för att underlätta för dig som är ung att söka stöd och hjälp i viktiga frågor och svåra situationer.

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.

Rädda Barnen på Åland
Norragatan 13
Tel. 018 14394
info@raddabarnen.ax

www.raddabarnen.ax



Rädda Barnen
Åland