

Stöd till förändring

Har du funderingar kring beroende, problem med alkohol, droger eller spel – eller är du orolig för någon annan?

Beroendemottagningen

svarar på frågor och erbjuder stöd och hjälp till förändring.

Ring 018 531 720 vardagar kl. 8–9 eller 13–14.

Vid en nödsituation, ring

112

Ta hand om dig!

ANDTS

 **folkhälsan**

Bekymmer med alkohol, narkotika eller spel?

Hitta fakta, råd och stöd i frågor om alkoholbruk, droger och spelande.

Självhjälp och fakta om alkohol & droger

Funderat på hur du dricker? Testa dina vanor på **alkoholprofilen.se**.

Droglänken.fi ger tips och råd, erbjuder tester – och möjlighet att ställa frågor till experter.

Alkoholhjälpen.se har även ett forum där du kan diskutera med andra.

Prata med någon

Om du mår dåligt eller är orolig för någon annans psykiska hälsa kan du ringa

psykiatriska avdelningen.

Avdelningen sköter även alkohol- och narkotika-avgiftning.

Ring 018 535100 eller 018 535030. Telefonen är bemannad dygnet runt.

Fler resurser

AA (Anonyma Alkoholister) på Åland kan kontaktas på telefon 040 37 42 921.

NA (Anonyma Narkomaner) på Åland kan kontaktas på telefon 0457 34 32 483.

Problem med spel?

Stodlinjen.se erbjuder bl.a. självhjälpsprogram och fakta om spelberoende. Chattstöd erbjuds vardagar kl. 10–21.45.

Peluuri.fi/sv erbjuder stöd och information. Telefonstöd på svenska ges måndagar kl. 12–18. Ring 0800 100 101.

PAFs kundtjänst hjälper dig begränsa spelandet på olika sätt. Ring 0800 93000.

Beroendemottagningen stöder även dig som har spelproblem.

Orolig för en ungdom?

Fältarna nås på 018 531452 eller 0400 780 237, och finns på Facebook (Fältarna Mariehamns stad).

Det går alltid bra att kontakta **barnskyddet** i din kommun om du är orolig för någon under 18 år.

Även **skolhälsovårdare** eller **skolkurator** för den ungas skola kan hjälpa till.