

## 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!

VISION: **NOLL**  
**-TOLERANS**  
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.

**Självmondsjouren** nås också dygnet runt på telefon 018 25540.

## Fler resurser

**AA (Anonyma Alkoholister)** samt **Al-Anon** för anhöriga på Åland kan kontaktas på telefon 040 37 42 921.

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

**Fri från Narkotika** på Åland har en jourtelefon för anhöriga till missbrukare. Den nås på 040 837 7115.

## 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.