

CAREERIA

Bli inte ensam- be om hjälp

Baserar sig på Maria Rauhas PowerPoint-presentation "Älä jää yksin – pyydä apua".
Foton från Pixapay-tjänsten.



Careeria Hästskogatan – kurator och psykologtjänster på svenska

Kurator

Henna Liljeström,

tfn 040 184 5658

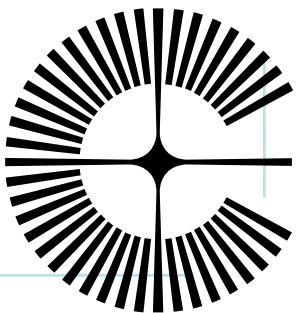
e-post henna.liljestrom@careeria.fi

Hästskogatan 2, 06100 Borgå

Kurator för svenska merkonomerna.

Psykolog Sara Renvall.

Tidsbeställning till skolpsykologen sker via kuratorn.



CAREERIA

För ungdomar 16 – 29 år

På nätet, telefon och chatt-tjänster



- **Psykporten**, <https://www.mielenterveystalo.fi/sv>, upprätthålls av HUS.
- **Navigatorn**, [https://ohjaamot.fi/sv/etusivu för personer under 30](https://ohjaamot.fi/sv/etusivu_för_personer_under_30). Plats där man får gratis hjälp och stöd i många olika frågor om alltifrån studier och arbete till boende och allt däremellan.
- **Barn och ungdomstelefonen**, chatt- och telefontjänst <https://www.nuortennetti.fi/sv/> upprätthålls av Mannerheims barnskyddsförbund. Tfn 0800 96 116 öppen mån, tis och ons kl. 14-17, tors kl. 17-20.
- **Skör barndom** <https://lasinenlapsuus.fi/sv/>, plats där unga anonymt kan prata om föräldrarnas rusmedelsproblem. Chatten öppen varje måndag och onsdag kl. 15-17.
- **Sekasin-chatten**, <https://sekasin.fi/sv/>, riksomfattande stödtjänst, här kan du prata om vad som helst som du grubblar på eller är orolig för. Chatten är öppen mån-fre kl. 15-19.
- **Förebyggande rusmedelsarbete** (rusmedel och spelande), EHYT rf., <https://ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/stod-for-olika-livssituationer/>



CAREERIA

Bli inte ensam – be om hjälp

HJÄLP PER TELEFON ELLER VIA CHAT



Jourhjälpen 24/7 HUS område, tfn **116117** avgiftsfritt nummer, vägledning till rätt vårdplats, råd om hur uppsöka vård och eventuell egenvård.

Ärligt talat – gratis stödchatt för finlandssvenskar 13-29 år, chatta anonymt med professionella handledare eller psykolog, öppen mån-fre kl. 9-12 och kl. 19-22, <https://arligttalat.fi/> . Upprätthålls av Luckan UngInfo.

Pojkarnas telefon, tfn 0800 94884 erbjuder samtals- eller chattmöjligheter för pojkar under 20 år. Chatten öppen ons kl. 15.30-18, samtalstjänsten öppen tis kl. 15.30-18 och tors 13-15.30. <https://www.vaestoliitto.fi/sv/pojkarnas-telefon/> Upprätthålls av Befolkningsförbundet i Finland.

Nationell kristelefon hjälper i frågor gällande hälsa och sociala problem. Tjänsten upprätthålls av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. Svenskspråkig kristelefon tfn. **09 2525 0112** mån och ons kl. 16-20, tis, tors och fre kl. 9-13.



Bli inte ensam – be om hjälp

HJÄLP PER TELEFON ELLER VIA CHATT

Ekonomi och skuldrådgivning, nationell chatt service, du kan chatta på svenska fredagar kl. 10-12, <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/sv/index.html#>.

Stumppi-neuvontapuhelin (på finska) får du hjälp med att sluta röka, tfn. **0800 148 484** mån-tis kl. 10-18 och tors kl. 13-16. Även möjligt att lämna ringbud på Stumppi-sidan. Tjänsten upprätthålls av Andningsförbundet.

För mera information på svenska se <https://www.hengitysliitto.fi/sv/>

Lister över **Al-Anons** stödtelefoner (på finska) finns på Al-Anons webbsida. Stöd för närstående till alkoholister. <https://www.al-anon.fi/>

Nollinjen tfn 080 005 005, nationell, avgiftsfri hjälptelefon för alla som blivit utsatta för våld eller hot om våld i nära relationer. Även för närstående till personer som utsatts för våld. Tjänsten är öppen 24/7. De som svarar på Nollinjen är yrkespersoner inom hälso- och sjukvården som svarar på svenska, finska och engelska.

Nollinjens chatt är öppen vardagar kl. 9-15, . <https://nollalinja.fi/sv/>.

Tjänsten upprätthålls av Setlementti Tammerfors



CAREERIA

Bli inte ensam – be om hjälp

HJÄLP PER TELEFON ELLER VIA CHATT



Kyrkans samtalstjänst. Hjälptelefon tfn. **0400 221 190**, öppen alla dagar kl. 20-23. Även chatt mån-ons kl. 19-21 och nätjour <https://evl.fi/kyrkanssamtalstjanst/> . Tjänsten upprätthålls av Evangeliska-lutherska kyrkan i Finland.

Monika-Naiset liitto ry erbjuder hjälp och stöd till invandrarkvinnor och barn. Hjälptelefon mån kl. 9.00-19.00 och tis-tors 9.00-16.00. tfn. **0800 05058**, Skyddshem Mona telefon 24h tfn. **045 639 6274**.

Peluuri stöder, ger råd och handleder i spelproblem. Hjälpelinjen är öppen mån-fre 12-18, svensk service på måndagar kl. 15-19, tfn **0800-100101**. Chatten öppen mån, ons och fre kl. 12-15. <https://www.peluuri.fi/sv> Upprätthålls av A-klinikstiftelsen och Sininauhaliitto.

Brottsofferjouren stöd- och rådgivningstjänster med låg tröskel för brottsoffer, hans eller hennes närmaste och vittnen. Tfn **116 006** dejourerar på svenska mån-fre kl.12-14. Riku Chatt-tjänsten är öppen kl. 9 – 15, måndagar även kl. 17 -19 <https://www.riku.fi/sv/tjansterna/rikuchat-tjanst-pa-webben/>



CAREERIA

Socialarbete – välfärdsområdena och Helsingfors

Östra Nylands välfärdsområde, Careeria Askola och Borgå
Vanda och Kervo välfärdsområde, Careeria Vanda och Kervo
Helsingfors stad, Careeria Helsingfors



Borgå och Askola:

Rådgivning och vägledning till korrekt serviceställe vardagar kl. 9-15 tfn **019 5600 151**

<https://ostranyland.fi/framsida/som-klient-hos-oss/radgivning-och-handledning/>

Vanda och Kervo:

Vuxnas och ungdomars rådgivning och handledning av socialt arbete tfn **09 4191 7010**

mån-tis kl. 9.00-11.00 och kl. 13.00-15.00, tors-fre kl. 9.00-11.00 och kl. 13.00-15.00

<https://vakehyva.fi/sv>

Helsingfors:

Socialrådgivning per telefon vardagar, avgiftsfritt, tfn **09 310 44400**, kl. 8.15–16.00



CAREERIA

Socialarbete utanför tjänstetid

Social- och krisjour



Social- och krisjouren i Östra Nylands välfärdsområde 24/7, tfn 019 5600 150,
Careeria Borgå och Askola

Social- och krisjouren i Vanda och Kervo välfärdsområde, 24/7, tfn 09 4191 5800,
Careeria Vanda och Kervo

Helsingfors stad 24/7, socialjour tfn 0206 96006, krisjour tfn 09 3104 4222 ,
Careeria Helsingfors

- Socialjouren hjälper till i krissituationer inom socialvården huvudsakligen på kvällar och under veckoslut.
- Socialjourens uppgifter omfattar situationer som kräver omedelbara åtgärder av en socialmyndighet.
- Arbetsuppgifterna har betoning på barnskyddets akuta sociala arbete.
- Jouren är verksam utanför tjänstetid. Under tjänstetid tillhandahålls servicen av det egna välfärdsområdets tjänster.
- Krisjouren hjälper till i akuta krissituationer såsom vid en nära anhörigs plötsliga död, våldssituationer, svåra handikapp, allvarliga sjukdomar eller brand.



CAREERIA

Kommunernas och städernas tjänster

Askola, Borgå



Careeria Askola:

Uppsökande ungdomsarbete: <https://www.askola.fi/etusivu/vapaa-aika-nuoriso/nuoriso/etsiva-nuorisotyö/>

Ungdomstjänster: [https://www.askola.fi/etusivu/vapaa-aika-nuoriso/](https://www.askola.fi/etusivu/vapaa-aika-nuoriso/nuoriso/)

Careeria Borgå:

Uppsökande ungdomsarbete, 16 – 29 åringar, <https://yhteysetsivaan.fi/>

De Ungas Borgå: <https://www.porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorten-porvoo/>



CAREERIA

Bli inte ensam –
be om hjälp

