

## POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE

Pohjanmaan hyvinvointiopas tarjoaa tukea, kun elämä tuntuu vaikealta. Tutustu sivuihin ja löydä juuri sinulle sopiva apu.

<https://hyvinvointiopas.pohjanmaanhyvinvointi.fi>

Mielenterveys- ja päihdepalvelut - Tukea, neuvontaa ja ohjausta palveluihin. Apua saat myös silloin, kun et ole varma mistä aloittaa.

<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi>

Sosiaali- ja kriisipäivystys  
Apua äkillisissä kriiseissä ja huolta herättävissä tilanteissa.

Palvelee ympäri vuorokauden.

☎ 06 218 9555

<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/palvelum/sosiaalipalvelut/sosiaali-ja-kriisipaivystys/>



Tämä pieni lista on tarkoitettu ensiaskeleeksi silloin, kun tarvitset hetken hengähtää ja jäsentää tilannetta.

Kaikkea ei tarvitse tehdä heti.

- Puhu jollekin luotettavalle
- Ota hetki itsellesi
- Lue rauhassa nämä sivut
- Valitse yksi yhteystieto ja tallenna se
- Palaa tähän myöhemmin, jos nyt ei jaksa

Suunnittelu ja toteutus: Tanja Krohns  
Matilda Essén ja Miika Virtanen

## ENTÄ MINÄ?

Tämä esite on tarkoitettu sinulle, joka elät puolison tai kumppanin kanssa ketä käyttää päihteitä.

Voit saada keskusteluapua, neuvontaa, vertaistukea ja ohjausta palveluihin. Tärkeintä on, ettet jää tilanteessa yksin.

Tukea on saatavilla myös partnerille - ei vain päihteitä käyttävälle.



## VERKKOTUKI, NEUVONTA

USM ry - ruotsinkielistä tukea ja ohjausta riippuvuuteen liittyvissä tilanteissa myös läheisille Pohjanmaalla

FinFami - tukea ja neuvontaa läheisille

Al-Anon - vertaistukea alkoholiongelmaisen läheisille

Päihdelinkki - Tukea ja tietoa läheisen tilanteeseen.

Mielenterveystalo - Apua omaan jaksamiseen ja arjen tueksi.

EHYTin Päihdeneuvonta - Nimettömästi keskusteluapua ja neuvontaa.

Kuivin jaloin / Irti Huumeista - Tietoa, tukea ja väyliä avun hakemiseen

Mieli kriisipäivystys - Apua akuuteissa kriisitilanteissa, kun tarvitset kiireellistä tukea.



Folkhälsan (Vaasa):  
+358 44 066 56 49

FinFami:  
Puhelinajat ma-pe klo 9-15 (Vaasa)  
+358 44 0334 280

Puhelinajat ma-pe klo 9-15 (Karleby)  
+358 44 7634 100

Mieli kriisipuhelin:  
09 2525 0111

Kirkon keskusteluapu:  
suomeksi (ma-su 18:00-00:00)  
ruotsiksi (ma-su 20:00-23:00)  
+358 40 022 1180

Ehyt ry:  
0800 900 45

Al-Anon:  
050 9205292

## TÄRKEITÄ NETTISIVUJA

- 1 <https://www.mieli.fi/>
- 2 <https://missbrukarvard.fi/>
- 3 <https://www.kondis.net/>
- 4 <https://paihdelinkki.fi/tietoa-ja-tukea-laheisille/>
- 5 <https://www.al-anon.fi/>
- 6 <https://www.kuivinjaloin.fi/apua-laheisille/mista-apua/>
- 7 <https://ehyt.fi/>
- 8 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/>
- 9 <https://www.folkhalsan.fi/>
- 10 <https://www.finfamipohjanmaa.fi/tuki-ja-neuvonta/>

## ÖSTERBOTTENS VÄLFÄRDSOMRÅDE

Österbottens välfärdsguide erbjuder stöd när livet känns svårt.

Bekanta dig med sidorna och hitta den hjälp som passar just dig.

<https://valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi/>

Mental- och missbrukartjänster -  
Stöd, rådgivning och vägledning till  
tjänster.

Du kan få hjälp också när du inte är säker  
på var du ska börja.

<https://osterbottensvalfard.fi/>

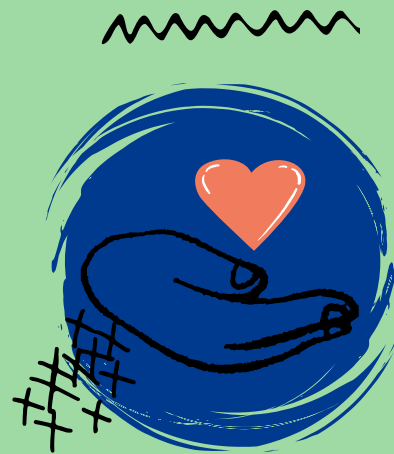
Social- och krisjour

Hjälp vid plötsliga kriser och situationer  
som väcker oro.

Jour dygnet runt.

☎ 06 218 9555

[https://osterbottensvalfard.fi/  
vara-tjanster/socialvardstjanster/  
social-och-krisjour/](https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/social-och-krisjour/)



Den här lilla listan är tänkt som ett  
första steg när du behöver stanna upp  
en stund och samla tankarna.

Allt behöver inte göras på en gång.

- Prata med någon du litar på
- Ta en stund för dig själv
- Läs igenom de här sidorna i lugn och ro
- Välj en kontakt och spara den
- Kom tillbaka till detta senare om du inte orkar just nu

Planering och utformning: Tanja Krohns,  
Matilda Essén, Miika Virtanen

## OCH JAG DÅ?

Den här broschyren är avsedd för  
dig som lever med en partner  
som använder rusmedel.

Du kan få samtalsstöd, rådgivning,  
kamratstöd och  
vägledning till tjänster.  
Det viktigaste är att du inte  
blir ensam i situationen.

Det finns stöd också för partner-  
inte bara för den som använder  
rusmedel.



## WEBBSTÖD OCH RÅDGIVNING

USM rf – svenskspråkigt stöd och handledning i beroenderelaterade situationer också för närstående i Österbotten.

FinFami – stöd och rådgivning för närstående.

Al-Anon – kamratstöd för närstående till personer med alkoholproblem

Päihdelinkki – Stöd och information för dig som är närstående.

Mielenterveystalo – Hjälp för den egna orken och stöd i vardagen.

EHYTs rusmedelsrådgivning – Anonym samtalshjälp och rådgivning.

Kuivin jaloin / Irti Huumeista – Information, stöd och vägar till hjälp.

Mieli krisjouren – Hjälp i akuta krissituationer när du behöver brådskande stöd.



Folkhälsan i Vasa:  
+358 44 066 56 49

FinFami:

Telefonöppettider mån-fre kl 9-15 (Vasa)  
+358 44 0334 280

Telefonöppettider mån-fre kl 9-15 (Karleby)  
+358 44 7634 100

Mieli krisjouren:  
09 2525 0111

Kyrkans diskussionshjälp linje:  
finska (mån-sön 18:00-00:00)  
svenska (mån-sön 20:00-23:00)  
+358 40 022 1180

Ehyt:  
0800 900 45

Al-Anon:  
050 9205292



## VIKTIGA WEBBPLATSER

- 1 <https://mieli.fi/sv/>
- 2 <https://missbrukarvard.fi/>
- 3 <https://www.kondis.net/kondis-ry-svensk/>
- 4 <https://paihdelinkki.fi/sv/>
- 5 <https://www.al-anon.fi/>
- 6 <https://www.kuivinjaloin.fi/apua-laheisille/mista-apua/>
- 7 <https://ehyt.fi/sv/>
- 8 <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/>
- 9 <https://www.folkhalsan.fi/>
- 10 <https://www.finfamiosterbotten.fi/>