



Hur har du det?

Samtalsstöd online

Digitala kriscentret Valo

Erbjuder riksomfattande samtalsstöd på svenska enligt lågröskelmodellen. Vi kan erbjuda samtalsstöd inom tre vardagar med en professionell krismedarbetare 5-6 gånger kostnadsfritt, anonymt och konfidentiellt.

Det kan handla om krissituationer i vardagen samt att klara av svåra situationer i livet. Vi definierar inte vad en kris är. När du behöver hjälp och någon som lyssnar ta kontakt med oss.

Stöd kan behövas vid :

Parförhållande- eller familjetvister

Stress och oro över vardagen

Ensamhet

Du har förlorat någon nära

Problem i arbetslivet

Traumatiska upplevelser

Andra svåra livssituationer

mieli.fi/sv

mieli
Psykisk Hälsa Finland rf

Tidsbokning
044 979 2439
må-to kl.9-15



Ålands
landskapsregering