

KRISTELEFON -hjälp och stöd i svåra livssituationer

Befinner du dig i en svår livssituation eller har du upplevt något uppskakande? Har ditt liv plötsligt förändrats och känns det oöverkomligt? Känner du att du inte längre orkar ensam med dina bekymmer? Har du självdestruktiva tankar?

Kristelefonen erbjuder samtalsstöd för personer i svåra livssituationer eller till deras närstående. Samtalen tas emot av professionella krismedarbetare och utbildade frivilliga stödpersoner. Kristelefonen är öppen för alla oberoende av kön, ålder eller boendeort. Målsättningen är att kunna hjälpa vid svåra situationer samt att förhindra självmord. De jourhavande hjälper den som ringer att hitta alternativ och metoder för att underlätta situationen, stärka de egna resurserna och lösa problemen.

De etiska principerna för Kristelefonen:

- anonymitet
- respektfullt och värdigt bemötande
- konfidentialitet
- fokus på krisen i samtalet
- ett telefonsamtal som utgångspunkt
- icke-vinstdrivande syfte

Telefonjouren är öppen:

må, on kl.16-20

ti, to och fr kl.9-13

09 2525 0112

Mer information om den svenska kristelefonen:

Camilla Björk 044 24 38 007 , camilla.bjork@pohjanmaankriisikeskus.fi

Mer information om kristelefonen på finska: www.mielenterveysseura.fi/kriisipuhelin

Mer information om kristelefonen på arabiska: www.mielenterveysseura.fi/azma