



**AUTTAVAT
PUHELIMET JA
NETTITUKI**

Auttavat puhelimet ja nettituki

Apu löytyy helposti muutaman klikkauksen tai puhelinsoiton päästä.

- **Kriisipuhelimet**
- **Yleiset palvelevat puhelimet**
- **Auttava netti**
- **Rikos ja väkivalta**
- **Päihde ja riippuvuus**
- **Seksuaalisuus**
- **Muita auttavia puhelimia**

KRIISIPUHELIMET

Espoon kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystys (24h)

<https://www.espoo.fi/sosiaalijakriisipaivystys>

Onko läheisesi kuollut tai sairastunut vakavasti? Onko sinulla huoli lapsesta tai perheen tilanteesta? Oletko joutunut onnettomuuteen tai väkivallan kohteeksi? Sosiaalityöntekijät ja psykiatriset sairaanhoitajat päivystävät ja antavat äkillisiin kriisitilanteisiin kriisi- ja sosiaaliapua ympäri vuorokauden.

p. 09 816 42439

Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin

www.mielenterveysseura.fi/kriisipuhelin

Oletko sinä tai läheisesi vaikeassa elämäntilanteessa tai kokenut järkyttävän tapahtuman? Tuntuuko sinusta, ettet jaksakaan enää? Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua. Kriisipuhelimeen voit soittaa nimettömänä. Puhelimeen vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset.

p. 010 195 202

arkisin klo 9.00–07.00

viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00.

Arabiankielinen kriisipuhelin

<https://mieli.fi/lang-opt/arabia>

p. 040 195 8202

Lisätietoa Suomen Mielenterveysseuran nettisivuilta

YLEISET PALVELEVAT PUHELIMET

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta – Mielenterveyden keskusliitto MTKL

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

Puhelimeen vastaavat kuntoutusneuvojat. Puhelin on tarkoitettu myös mielenterveyskuntoutujien läheisille.

Neuvontapuhelin 0203 91920

Ma, ti, to ja pe 9–14, ke 9–16.

Puhelun hinta 8,35 snt/puh. + 16,69 snt/min,

(ulkomailta soitettaessa normaali ulkomaanpuhelun hinta).

Vertaistukipuhelin – Mielenterveyden keskusliitto MTKL

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

Puhelimeen vastaavat kokemusasiantuntijat. Palvelu on tarkoitettu myös mielenterveyskuntoutujien omaisille.
p. 0800 177 599, maksuton.
Arkisin klo 10–15.

Palveleva puhelin – Suomen evankelisluterilainen kirkko

<https://kirjonkeskusteluapua.fi/>

Kirkon keskusteluapu on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat kuuntelijaa. Päivystäjät ovat kirkon vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia sekä työntekijöitä. Palvelua voit saada suomeksi ja ruotsiksi. Kirkon keskusteluapua saat netissä, chatissa, puhelimitse sekä kirjeitse. Chat palvelee arkisin klo 12–20.

Keskustelukumppani seniorille – Helsinki Mission Aamukorva

<https://www.helsinkimissio.fi/senioreille/aamukorva>

Aamukorva on tarkoitettu yli 60-vuotiaille, jotka kaipaavat kuulijaa ja keskustelukumppania aamun hiljaisina ensitunteina. Puhelimeen vastaa tehtävänsä koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat täysin luottamuksellisia. Joka aamu klo 5–9, p. 045 341 0504.

Lasten ja nuorten puhelin – Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

Lasten ja nuorten puhelimeen voit soittaa maksutta koko maassa joka päivä. Puhelimeen vastaa koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella. Lasten ja nuorten puhelimessa voit kysyä tai keskustella luottamuksellisesti, mistä tahansa mietityttävästä asiasta.

p. 116 111

Ma–pe 14–20 ja la–su 17–20.

Poikien puhelin – Väestöliitto

https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekkee/palvelut/puhelinneuvonta/poikien_puhelin/

Poikien puhelin on tarkoitettu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puhelimessa autetaan kaikissa poikien ja nuorten miesten arkeen liittyvissä pulmissa.

p. 0800-94884

Ma–pe klo 13–18.

Auttava puhelin – Helsingin ortodoksinen seurakunta

<https://www.hos.fi/apua-tukea/auttava-puhelin/>

Helsingin ortodoksisen seurakunnan Auttava puhelin tarjoaa lähimmäisenapua elämän vaikeuksien kohtaamisessa.

p. 09 856 46 299

p. 040 028 1585

Ti, pe ja la klo 18–22.

AUTTAVA NETTI – YLEISET

Kriisikeskus netissä – Tukinet.net

<https://tukinet.net/>

Tukinetistä löytyy erilaisia järjestöjen tarjoamia kriisipalveluja, tukipalveluja ja auttamispalveluja. Tukinetin kautta on mahdollista osallistua myös chatteihin.

Palveleva netti ja chat – Suomen evankelisluterilainen kirkko

<https://kirjonkeskusteluapua.fi/>

Kirkon keskusteluapu on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat kuuntelijaa. Päivystäjät ovat kirkon vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia sekä työntekijöitä. Palvelua voit saada suomeksi ja ruotsiksi. Kirkon keskusteluapua saat netissä, chatissa, puhelimitse sekä kirjeitse. Chat palvelee arkisin klo 12–20.

Solmussa-chat aikuisille - Suomen Mielenterveysseura

<https://www.tukinet.net/solmussa.tmp1>

Solmussa-chat on aikuisille suunnattu chat-päivystys, jossa voit keskustella mielessäsi olevasta huolesta tai hankalasta elämäntilanteesta. Chatissa vastaa koulutettu vapaaehtoinen tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. Solmussa-chat ma ja ke klo 15–19.

Selma oma-apuohjelma traumaattisiin kriiseihin – Suomen Mielenterveysseura

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/selma-oma-apuohjelma>

Selma on oma-apuohjelma, jonka avulla voit käsitellä traumaattista kriisiä itsenäisesti ja kirjoittamalla. Järkyttävää tapahtumasta tulee olla kulunut vähintään 6 kk.

Selma koostuu kahdeksasta viikon välein avautuvasta istunnosta.

Sekasin-chat nuorille – Suomen Mielenterveysseura

<http://sekasin247.fi/#sekasin-2>

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Chat luo toivoa jokaiselle nuorelle ja auttaa ratkaisemaan mieltä painavia ongelmia. Chat on auki vuoden jokaisena päivänä.

Ma–pe klo 09–24, viikonloppuisin klo 15–24.

Nuorten netti – Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL

<https://www.nuortennetti.fi/>

MLL:n Nuortennetissä on tietoa mm. mielenterveydestä, kiusaamisesta, päihteistä, seksuaalisuudesta ja seurustelusta. Lasten ja nuorten chat on auki sunnuntaista keskiviikkoon klo 17–20.

Chatit opiskelijoille – Nyyti ry

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>

Nyytin ryhmämuotoisessa chatissa jutellaan opiskelijan arkea ja elämää koskettavista aiheista. Chatteja järjestetään joka toinen tostai klo 18–20. Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen yhdistys.

Väestöliitto - Nettikurssit

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/>

Vanhempainnetti – MLL

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Vanhempainnetti on Mannerheimin Lastensuojeluliiton perheille ja vanhemmille suunnattu sivusto. Vanhempainnetti tarjoaa muun muassa paljon tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, tukivinkkejä, keskustelut, blogin sekä kirjepalvelun.

Mielenterveystalo.fi

<https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>

Mielenterveystalo.fi on terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä valtakunnallinen nettipalvelu. Palvelua voi käyttää kuka tahansa ja apua voit löytää niin itselle kuin läheisillesi. Tarjolla on myös nettiterapiaa, jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen.

Mielenterveyden keskusliitto – neuvontachat

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/neuvonta/>

Neuvontapalveluista saat tukea, tietoa, ohjausta ja neuvontaa aina, kun koet olevasi neuvoton ja epätietoisuus aiheuttaa turhautumista, hämmennystä ja hättää.

Apua.info

<http://www.apua.info/fi-FI/auttavatverkkopalvelut/>

Apua.info -verkkosivustolle on koottu auttavia verkkopalveluita.

Lasten ja nuorten puhelimen kirjepalvelu

<https://www.lastenjanuortennetti.net/>

Voit kirjoittaa meille itsellesi tärkeistä asioista luottamuksellisesti. Kirjeeseen vastaa vaitiolovelvollinen vapaaehtoinen aikuinen tämän nettisivun kautta kahden viikon sisällä.

RIKOS JA VÄKIVALTA

Väkivallan uhri – Nettiturvakoti

<https://nettiturvakoti.fi/>

Nettiturvakodista saat apua, tietoa ja tukea perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan. Nettiturvakotiin voit soittaa ympäri vuorokauden ja chat on avoinna maanantaisin klo 17–19, tiistaisin klo 13–15, keskiviikkoisin klo 13–15, torstaisin klo 13–15 ja perjantaisin klo 13–15.

Päivystys lähisuhdeväkivaltaa kohdanneille – Espoon kaupungin Omatila (24h)

<http://www.espoo.fi/omatila>

Omatila on matalan kynnyksen palvelu, joka on tarkoitettu lähisuhdeväkivaltaa kohdanneille, väkivaltaisissa kodeissa eläville tai lähisuhdeväkivaltaa pelkääville espoolaisille.

p. 043 825 0535

Arkisin 8–16 ja viikonloppuisin 9–16.

Muina aikoina soita Sosiaali- ja kriisipäivystykseen p. 09 816 42439.

Rikosuhripäivystys (RIKU)

<https://www.riku.fi/>

Rikosuhripäivystys tarjoaa tukipalveluja rikoksen uhreille ja heidän läheisilleen. Palvelut ovat maksuttomia.

p. 116 006

Ma–ti klo 13–21,

ke–pe klo 17–21.

<https://www.riku.fi/fi/palvelut/rikuchat+--+palvelu+verkossa/>

Chat auki ma–pe klo 9–15 sekä lisäksi ma klo 17–19.

Nollalinja lähisuhdeväkivallalle (24 h)

<https://www.nollalinja.fi/>

Nollalinja auttaa kaikkia, jotka ovat kokeneet henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai väkivallan uhkaa läheisessä ihmissuhteessaan. Nollalinja on tarkoitettu myös väkivaltaa kokeneiden läheisille sekä ammattilaisille ja viranomaisille. Päivystäjät ovat ammattilaisia, jotka kuuntelevat, tukevat ja neuvovat vaikeassa tilanteessa. Nollalinjalle voit soittaa maksutta ja nimettömästi. Puhelu ei näy puhelinlaskussa.

p. 080 005 005, päivystys 24 h.

Neuvonta- ja tukipuhelin väkivaltaa kohdanneille naisille – Naisten linja

<https://www.naistenlinja.fi/>

Naisten linja on valtakunnallinen ja maksuton neuvonta- ja tukipuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Naisten Linjalla kuunnellaan, ymmärretään, tuetaan, annetaan tietoa väkivallasta ja siitä selviytymisestä sekä ohjataan tarvittaessa muiden palvelujen piiriin.

p. 0800 02400

Suomeksi ma–pe 16–20 ja la-su 12–16,

ruotsiksi ke 16–20,

englanniksi pe 16–20.

Väkivaltaa käyttäville naisille – Maria Akatemia ry:n Avoin linja

<https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/ehkaiseva-vakivaltatyo/avoin-linja-ja-demeter/>

Päivystävä puhelin on tarkoitettu naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Maria Akatemian palveluihin kuuluvat kartoitusluonteiset yksilökeskustelut ja ohjattu vertaisryhmä. Apua myös tyttöjen väkivaltasuuteen. P. 09 7562 2260, ti ja to klo 16–18, pe klo 12–14.

Pääkaupungin turvakoti ry (24h)

<https://paakaupunginturvakoti.fi/>

Turvakoti Haaga p. 09 4777 180

Turvakoti Toukola p. 050 565 0636

Turvakoti Pellas p. 040 457 3840

Seri-tukikeskus seksuaaliväkivallan uhreille (24h)

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/naistenklinikka/poliklinikat/seri-tukikeskus/Sivut/default.aspx>

Seri-tukikeskus on seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden tukiyksikkö yli 16-vuotiaille sukupuolesta riippumatta. Tukikeskus on matalan kynnyksen yksikkö, jonne voit hakeutua itse, omaisten kanssa tai viranomaisen ohjaamana. Sinun ei tarvitse tehdä rikosilmoitusta, vaikka siihen kannustetaan.

Päivystyspuhelin p. 040 701 8446.

Tukea raiskauksen uhreille – Tukinainen

<https://www.tukinainen.fi/>

Raiskauskriisikeskus Tukinainen antaa tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikosten uhreille, heidän läheisilleen ja uhrien parissa työskenteleville. Puhelu on maksuton,

p. 0800 97899

ma–to klo 9–15

la–su klo 15–21

pyhinä ja niiden aattona klo 15–21.

Itsemurhan tehneiden läheisten vertaistukipuhelin – Itsemurhan tehneiden läheiset ry

<https://surunauha.net/vertaistuki/puhelin/>

Oletko menettänyt läheisesi itsemurhalle? Haluaisitko puhua asiasta saman kokeneen kanssa? Lähetä yhdistykselle tekstiviesti ”Tukipuhelu” tai soita toimistolle, niin vertaistukija soittaa sinulle viikon kuluessa.

Tekstiviesti p. 045 130 8603.

Toimisto p. 040 545 8954.

PÄIHDE JA RIIPPUVUUS

Päihdeneuvonta – Helsingin Diakonissalaitos ja EHYT ry (24h)

<http://www.ehyt.fi/fi/paihdeneuvonta>

Päihdeneuvonta tarjoaa apua kellon ympäri ilmaiseksi ja nimettömästi. Voit ottaa yhteyttä, jos haluat puhua omasta, läheisesi tai asiakkaasi päihdeiden käytöstä. Neuvoa antavat päihdetyön ammattilaiset.

p. 080 090 045, päivystys 24 h.

Nimettömät alkoholitit – AA

<http://www.aa.fi/>

AA on toipuvien alkoholistien yhteisö, jossa jaetaan vertaistukea ja kokemuksia. Tavoitteena on ratkaista yhteisiä ongelmia ja tukea toisia toipumaan.

p. 09 750 200, klo 9–21.

Nimettömät narkomaanit – NA

<https://www.nasuomi.org/>

NA on yhteisö toipuville huumeiden käyttäjille. Yhteisö järjestää säännöllisiä kokoontumisia ympäri Suomea.

p. 050 307 7597, klo 18–20.

Irti huumeista ry

<https://irtihuumeista.fi/>

Irti Huumeista ry:n valtakunnallinen päivystävä puhelin tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista tukea ja tietoa huumeista huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen. Puhelimeen voit soittaa nimettömänä. Maksuton.

P. 0800 980 66, ma–pe klo 9–15, ma–to klo 18–21.

Peliongelma? – Peluuri

<https://peluuri.fi/fi>

Peluurin auttavassa chatissa ja puhelimessa voit keskustella asiantuntijan kanssa kaikesta pelaamiseen liittyvästä. Keskustelu on luottamuksellista ja työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus.

Chat ma, ke, pe klo 12–15.

Peluurin auttava puhelin palvelee arkisin 12–18, p. 0800 100 101.

Päihdelinkki

<https://paihdelinkki.fi/fi>

Päihdelinkki-verkkopalvelu tarjoaa kattavasti tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista.

Huoli vanhempien päihteiden käytöstä – Varjomaailma

<https://varjomaailma.fi/>

Varjomaailma on tarkoitettu nuorille, joilla on huoli vanhempien alkoholin juomisesta tai muusta päihteiden käytöstä. Varjomaailmassa on tietoa, neuvontaa ja nettiryhmiä.

Chat on avoinna satunnaisesti. Chatin aukioloajat ilmoitetaan Instagramissa @varjomaailma.fi.

SEKSUAALISUUS

Tukea seksuaalisuuteen – Tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi

<https://www.sinuiksi.fi/tietoa-palvelusta>

Tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi on avoin kenelle tahansa, jota seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuolen moninaisuus pohdituttaa. Asia voi liittyä omakohtaiseen kokemukseen tai esimerkiksi perheenjäsenen.

Arkipäivisin 10–15 p. 040 5107488 ja

ma ja to 19–21 p. 044 300 2355.

MUITA AUTTAVIA PUHELIMIA

Mielenterveystalo.fi:n palveluhakemisto

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_ja_apua/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo.fi-sivuston palveluhakemistoon on kerätty valtakunnallisia ja paikallisia auttamispalveluita. Voit valita oman asuinpaikkakunnan ja tarkastella alueen palveluita.

Tukinetin palveluhakemiston puhelinpalvelut

https://tukinet.net/teemat/?orderby=last_activity

Tukinetin palveluhakemistoon on kerätty ympäri Suomea erilaisia auttamis- ja tukipalveluja.