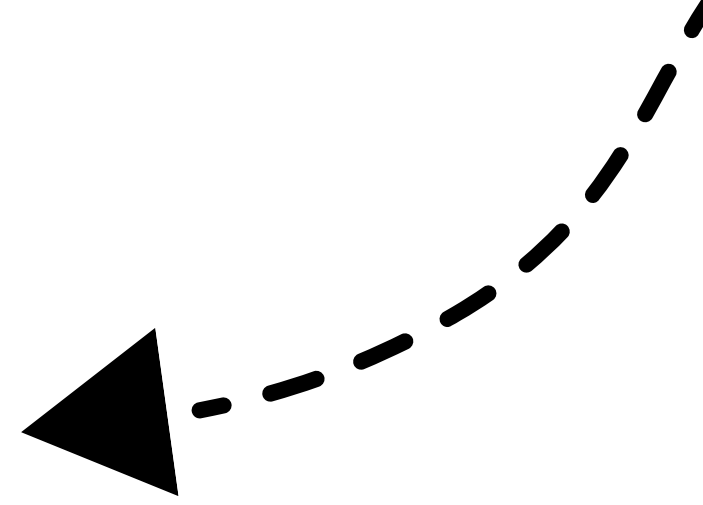


TUKITAHOT

Jos tarvitset apua, älä epäröi olla yhteydessä apua antaviin tahoihin.

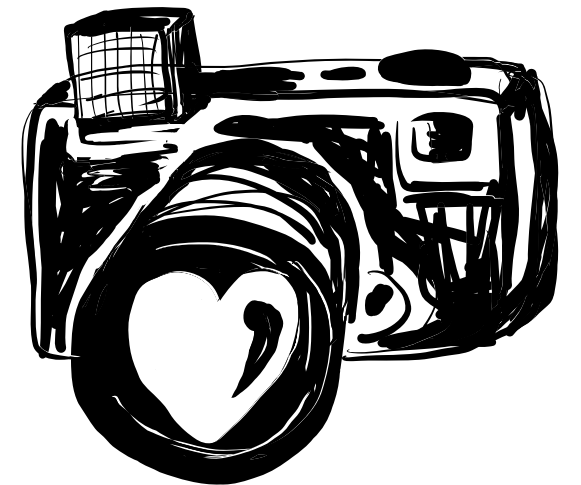


MIELENTERVEYS, JAKSAMINEN, KRIISIT

- Sekasin-chat: 12-29-vuotiaille anonyymiä keskusteluapua joka päivä klo 12-24. www.sekasin247.fi/.
- Suhteellista-chat: anonyymiä keskusteluapua ma-ke klo 17-20. www.ninchat.com/customer/spr/vastaanotto.html.
- Kriisipuhelin: 24/7, 0925250111 (ilmainen)
- Netari nettinuorisotalo: mahdollisuus keskustella chatissä muiden nuorten tai ohjaajien kanssa. www.netari.fi.
- Poikien Puhelin: Väestöliiton alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille tarkoitettu palvelu, jossa autetaan kaikissa poikien ja nuorten miesten arkeen liittyvissä pulmissa. Puh. 0800 94884 arkisin klo 13-18 (maksuton), chat klo 13-15. www.vaestoliitto.fi/poikienpuhelin.
- Lasten ja nuorten puhelin: Mannerheimin Lastensuojeluliiton ilmainen palvelu, jossa voi puhua mistä tahansa asiasta maksutta ja luottamuksellisesti. P.116 111 (suomeksi), 0800 96116 (på svenska), ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20. www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/.
- Mielenterveystalo: tietoa ja välineitä erilaisten mielenterveyden haasteiden omahoitoon ja hallintaan. www.mielenterveystalo.fi.
- Oiva-sivusto: mielen hyvinvoinnin harjoituksia. www.oivamieli.fi/dashboard.php.
- Nuorisoasemat: 13-23-vuotiaille matalalla kynnyksellä apua mielenterveydenhäiriöihin, päihteidenkäyttöön tai pelaamiseen. Helsingissä: www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/nuorisoasema/ Vantaalla: www.vantaa.fi/nuppi. Espoossa: <https://www.espoo.fi/fi/nuorten-mielenterveys-ja-paihdepoliklinikka-nupoli>.
- Vapaaksi viiltelystä -omahoito-ohjelma: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/vapaaksi_viiltelysta/Pages/default.aspx

VÄKIVALTA

- SPR:n nuorten turvatalot: www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/#collapse_99_222
 - Espoo: 09 8195 5360, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10-17)
 - Helsinki: 09 622 4322, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10-17)
 - Tampere: 040 556 6661, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10-17)
 - Turku: 02 253 9667, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10-17)
 - Vantaa: 09 871 4043, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10-17).
- Nettiturvakoti: Ensi- ja turvakotien liiton verkkopalvelu auttaa väkivallan kaikkia osapuolia. Sivustolla voi keskustella joko ammattiauttajan tai samaa kokeneiden kanssa. Erityisesti lapsia ja nuoria kannustetaan tutustumaan virtuaaliturvakotiin, jonka eri kohteita klikkailemalla saa tietoa perheväkivallasta ja avun muodoista. www.turvakoti.net.
- Keijun varjo: nettisivut ja keskusteluryhmät on tarkoitettu 15-28-vuotiaille nuorille naisille, jotka tarvitsevat tukea tunteiden, itsehillinnän ja väkivallan kysymysten kanssa. www.keijunvarjo.fi.
- Maria Akatemia ry: Tukea naisten väkivallan, aggression ja itsehillinnän aiheisiin. www.naistenvakivalta.fi.
- Naisten Linja: neuvontaa ja tukea väkivallasta huolestuneille naisille ja tytöille. Maksuton tukinumero ma-pe 16-20, p. 0800 02400. www.naistenlinja.fi/.
- Miessakit ry: Lyömätön Linja. Väkivaltaisuudesta huolestuneille miehille. www.miessakit.fi/toimintamuodot/lyomaton-linja/.
- Nollalinja: maksuton auttava puhelin kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa. Puh. 080 005 005. www.nollalinja.fi.
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen ry: apua, neuvontaa ja ohjausta seksuaalista väkivaltaa koskevissa asioissa, maksutonta ja anonyymiä neuvontaa. www.tukinainen.fi / www.nettitukinainen.fi. Toimipisteet: Helsingissä, puh. 09 5860 360 ma-pe klo 9-16 ja Jyväskylässä, puh. 044 402 4314.
- Aggredi: yksilöllistä keskusteluapua väkivallan vähentämiseksi yksilötasolla, tapaaminen kerran viikossa. Kohderyhmänä 18-v täyttäneet ja ylöspäin. Maksuton. www.aggredi.fi. Opas nuorten kanssa työskenteleville



PIDEMPAAIKAISTA TUKEA JA KANSSAKULKEMISTA

- VAMOS-palvelukokonaisuus: 16–29-vuotiaille nuorille suunnattu palvelukokonaisuus. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa nuoren omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä tukea nuorta kiinnittymään yksilöllisesti arvioituun ja suunniteltuun jatkopolkuun. Pää tavoitteena on löytää nuorelle tie koulutukseen tai työelämään. www.vamosnuoret.fi.
- Amigo-mentorointi: Amigo-mentorointi tarjoaa nuorelle mahdollisuuden pohtia itselle tärkeitä asioita luotettavan aikuisen kanssa noin vuoden ajan. www.hdl.fi/tukea-ja-toimintaa/nuorille/amigo-mentoroi/.

SEKSUAALISUUS, SUKUPUOLI

- Seta: asiantuntija- ja vertaistukea seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta. www.seta.fi.
- Sinuiksi: valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuolen moninaisuuteen liittyvien kysymysten käsittelemiseen. Puhelinpäivystys ma ja to klo 19–21 puh. 044 300 2355, sähköposti neuvontapalvelu@sinuiksi.fi. www.yhdistys.sinuiksi.fi/.
- SERI – seksuaaliväkivallan uhrin tukikeskukset: <https://thl.fi/fi/web/vakivalta/apua-ja-palveluja/seri-tukikeskus-seksuaalivakivallan-uhreille>.

PÄIHTEET, RIIPPUVUUDET

- Peluuri: valtakunnallinen ja maksuton palvelukokonaisuus pelaajille, heidän läheisilleen sekä työssään pelihaittoja kohtaaville. Auttaa netissä ja puhelimitse. Maksuton auttava puhelin 0800 100 101 arkisin klo 12–18, maanantaisin ruotsiksi. www.peluuri.fi.
- Varjomaailma-neuvontapalvelu: Aikuisten päihteidenkäytöstä huolissaan oleville 12–18-vuotiaille nuorille tarkoitettu anonyymi neuvontapalvelu Varjomaailma-verkkopalvelussa. Vastaajina toimivat lastensuojelun ja päihdeongelmien ammattilaiset. Palvelu ei vaadi rekisteröitymistä sivustolle. www.varjomaailma.fi/varjoneuvonta.

MUITA TUKITAHOJA

- Uskontojen uhrien tuki ry: Tukea uskonnollisissa yhteisöissä vaikeuksiin joutuneille ja näiden läheisille. www.uskontojenuhrientuki.fi.
- Rikosuhripäivystys: rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa parantavia matalan kynnyksen tuki- ja neuvontapalveluita. www.riku.fi.

