

# Mistä apua?

Tarvitsetko tietoa tai kaipaatko kuuntelijaa? Jos sinulla on huoli omasta tai läheisesi mielenterveydestä, omat keinot ovat hukassa, koet olevasi yksin huolesi kanssa tai mietit, mistä saisit apua, soita tai chattaa meille. Et ole tilanteesi kanssa yksin. Jutellaan ja etsitään yhdessä ratkaisua asiaasi.

Neuvontapalveluista saat tukea, ohjausta ja neuvontaa aina, kun koet olevasi neuvoton ja epä tietoisuus aiheuttaa turhautumista, hämmennystä ja hätää. Neuvomme myös läheisiä ja ammattilaisia!

**Älä jää yksin - soita tai chattaa!**

## Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

 0203 91920

- Arkisin klo 10–15
- Langan päässä: Ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa
- Puhelun hinta: 8,35 senttiä/ puhelu + 16,69 senttiä/ minuutti

## Kysy sosiaalietuuksista

 040 756 0578

- Arkisin klo 12–14
- Riikka Mettälä, sosiaalityön asiantuntija

## Kysy mielenterveyspalveluihin liittyvistä oikeus- ja lakiasioista

 040 843 2104

- Arkisin kello 12–14
- Oskari Korhonen, lakimies

## Valoa-chat verkossa

 [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

- Joka arkipäivä klo 12–15
- Vastaamassa mielen-terveysalan ammattilainen

## Valoa-vertaischat verkossa

 [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

- Torstaisin klo 18–19
- Keskustelemassa kanssasi Mielenterveyden keskusliiton vapaaehtoiset

