

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 epätietoisuus aiheuttaa turhautumista, hämmennystä ja hätää. Neuvomme myös läheisiä ja ammattilaisia!

Älä jää yksin - soita tai chattaa!

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

 0203 91920

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

Valoa-chat verkossa

 www.mtkl.fi

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

Valoa-vertaischat verkossa

 www.mtkl.fi

- Tiistaisin ja torstaisin klo 18–19
- Keskustelemassa kanssasi Mielenterveyden keskusliiton vapaaehtoiset

Kysy sosiaalietuuksista

 040 756 0578

- Arkisin klo 12–14
- Vastaamassa sosiaalityön asiantuntija

Kysy mielenterveys- palveluihin liittyvistä oikeus- ja lakiasioista

 040 843 2104

- Arkisin kello 12–14
- Vastaamassa lakimies



Mielenterveyden keskusliitto