



# 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!

**Neuvonnan ammattilaiset tavoitat seuraavasti:**

**Neuvontapuhelin 020 391 920**  
Tiistaista torstaihin klo 10–15

**Valoa-chat [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)**  
Arkisin klo 12–15

**Kysy sosiaalietuuksista ja palveluista**  
puhelimitse 040 756 0578  
Tiistaisin klo 12–15

**Sosiaaliturva-chat [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)**  
Torstaisin klo 9–12

**Kysy oikeus- ja lakiasioista mielenterveyteen liittyen 040 843 2104**  
Arkisin klo 12–14

**Vertaistukea saat chateista:**

**Valoa-vertaischat [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)**  
Keskiviikkoisin ja torstaisin klo 18–20

**Ryhmächatit [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)**  
Tiistaisin ryhmächat klo 18–19.30

**Chat-laatikon löydät [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) -sivun oikeasta alakulmasta!**

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



**Mielenterveyden keskusliitto**