

”Kenelle voin puhua, soittaa tai kirjoittaa, kun tarvitsen apua?”

Yleinen hätänumero: 112

LAPSET JA NUORET:

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin & netti: <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/> päivystävät puhelinnumerossa **116 111**, maksuton ja luottamuksellinen palvelu

Apuu-chat (7-12v.): <http://apuu.fi/>

Sekaisin-chat: <https://sekasin247.fi/>

Poikien puhelin & chat: puh. 0800 94884 <https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>

Tukinet (nuorille ja aikuisille): <https://tukinet.net/>

Länsiluotsi ja yleensä alueellinen Luotsi-toiminta:

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/ota-yhteytta/hae-yhteystietoja/toimipistekuvaus?id=8074>

Alueellinen nuorisotyö:

<https://www.hel.fi/static/liitteet/nk/Nuorisotilojen%20yhteystiedot.pdf>

Tyttöjen ja Poikien talot & chat: <https://tyttojentalo.fi/> <https://poikientalo.fi/>

Nuorten kriisipiste: <https://www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste>

SPR Nuorten turvatalo: <https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta>

AIKUISET:

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa **09 2525 0111** suomen kielellä 24/7. På svenska: 09 2525 0112, Arabic/ English: 09 2525 0113 <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-keskusteluapua-numerossa-09-2525-0111>

SOS-kriisikeskus (Helsinki): <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus>

Tukinet (nuorille ja aikuisille): <https://tukinet.net/>

Sosiaalipäivystys (klo 16 eteenpäin): puh. 020696006