



## Chat- ja puhelinpalvelut aikuisille

Valoa-chat on Mielenterveyden keskusliiton oma chat-palvelu, joka tuo valoa juuri siihen tilanteeseen, jossa olet. Chatissa kanssasi keskustelelee mielenterveysalan ammattilaiset.

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/valoachat/>

Tukinet <https://tukinet.net/> on verkkokriisikeskus, joka tarjoaa keskusteluapua päivittäin ympäri vuorokauden, toiminnassa mukana yli 80 järjestöä. Useita erilaisia yksilö- ja ryhmächat palveluita, osallistuminen vaatii kirjautumisen nimimerkein. Seuraavassa muutamia vaihtoehtoja:

Solmussa –chat aikuisille (yksilöchat ); voit keskustella mielessäsi olevasta huolesta tai hankalasta elämäntilanteesta. Sinulle vastaa koulutettu vapaaehtoinen tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen)  
<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>

Mieli Maasta –vertaischat ryhmächat, mielenterveyskuntoutujille.

Mukaan pääset rekisteröitymällä ja kirjautumalla nimimerkillä Tukinetiin. <https://tukinet.net/teemat/mieli-maasta-vertaischat/ryhmachatit/>

Sekaisin – chat, yksilöchat; 12-29-vuotiaille

<https://sekasin247.fi/fullpage/chat/>

Miete –chat mielenterveyskuntoutujille, yksinäisille ja ahdistuneille, ryhmächat,

<https://tukinet.net/toimijat/miete-ry/>



Valtakunnallinen kriisipuhelin p: 09 2525 0111,  
avoinna 24/7

Kirkon keskusteluapua

p: 0400 2211 80, avoinna ma-  
su klo 18–24

Päihdeneuvonta

p: 0800 900 45,  
avoinna 24/7, vastaa  
päihdetyön  
ammattilaisia

HelsinkiMission Juttukorva  
yksinäisyyden  
lievittämiseen

p: 045 431 0504, avoinna  
arkisin klo 13–15

Suomen punaisen  
ristin auttava puhelin

p: 0800 100 200,  
avoinna  
ma-pe klo 15–21

Surunauhan vertaispuhelin 040 545 8954, itsemurhalle  
läheisensä menettäneen vertaistukipyynnöt.

<https://surunauha.net/>

**Kainuun hyvinvointialue:**

**Kiireellisissä sosiaalisen avun tilanteissa soitetaan sosiaali-  
päivystykseen puh. 044 797 0676.**

Mielenterveys- päihdepäivystys p: 044 790 0051, avoinna arkisin  
klo 8.00–20.00 viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 10.00–20.00