



Chat- ja puhelinpalvelut nuorille

Kainuun hyvinvointialue:

Sosiaalipäivystys (kiireelliset sosiaalisen avun tilanteet): 044 797 0676

Mielenterveys- ja päihdepäivystys 044 797 0051 (arkisin klo 8:00–20:00, viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 10–21)

Nuorisopsykiatrian poliklinikka p. 044 797 4425. Yksikössämme on käytössä takaisinsoittojärjestelmä. Takaisinsoittopalvelumme on avoinna ma – to klo 7.30–16.00, perjantaisin ja arkipyhien aattona klo 7.30–15.00.

Onks tää normaalia-chat <https://normaali.fi/kainuu/>

Avoinna maanantaista torstaihin klo 15–17 keskusteluapua nuorille erilaisissa elämän huolissa.

MLL Lasten ja nuorten puhelin päivystää numerossa [116 111](tel:116111)

Avoinna vuoden jokaisena päivänä ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20

Puhelu on sinulle ilmainen eikä näy sinun puhelinlaskussasi. Voit ottaa yhteyttä nimettömästi eikä puheluita nauhoiteta.

MLL:n Lasten ja nuorten chatissa voit jutella luottamuksellisesti ja nimettömästi vapaaehtoisen päivystäjän kanssa, ihan mistä tahansa aiheesta. **Lasten ja nuorten chat on auki jokaisena päivänä klo 17–20.** <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24/7 numerossa [09 2525 0111](tel:0925250111)

Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti esimerkiksi silloin, kun

- elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla,
- olet kokenut järkyttävän tapahtuman,
- koet, ettet jaksu yksin pelon, huolen tai surun kanssa,
- sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai
- olet huolissasi läheisestäsi.

Sekasin-chat

Sekasin-chat päivystää ma-pe klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24. Sekasin-chat luo toivoa ja auttaa ratkomaan mieltä painavia ongelmia. Chat on suunnattu 12–29-vuotiaille. sekasin.fi

Sekasin Gaming

Sekasin Gaming serveri on auki 24/7. Serverin puhe- ja tekstikanavilla voi tutustua uusiin ihmisiin, luoda kaverisuhteita ja pelailla tuttavien tai tuntemattomien kanssa turvallisesti. Vertaisten lisäksi serverillä toimii säännöllisesti eri alojen ammattilaisia nuorten tukena. Keskustelua moderoidaan vuorokauden ympäri. discord.gg/sekasin

Väestöliitto:

Asiantuntijamme keskustelevat alle 20-vuotiaiden nuorten kanssa seksuaalisuudesta ja ihmissuhteista seksuaalineuvontachatissa

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

Kaikki nuorille suunnatut materiaalit seksuaalisuudesta löytyvät [Hyvä kysymys -verkkopalvelusta](https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/nuorten-vaestoliitto-artikkelit/).

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/nuorten-vaestoliitto-artikkelit/>

**Poikien Puhelin on auttava puhelin- ja verkkopalvelu pojille ja nuorille miehille****Puhelin päivystää arkisin klo 13–18 numerossa 0800 94884**

Puheluihin vastaa aikuinen, poikien maailmaan perehtynyt, koulutettu mieshenkilö. Tarjoamme kuuntelevaa korvaa, juttukaveria sekä hyödyllistä tietoa kaikissa elämään liittyvissä pulmissa ja tilanteissa. Puhelu on soittajalle maksuton ja soittaa voi nimettömänä.

Poikien puhelimen Chat on auki ma-to klo 13–18 ja pe klo 13–15

<https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>

Chatissa keskustelut käydään kahden kesken Poikien Puhelimen työntekijän kanssa ja puheluiden tapaaminen ovat luottamuksellisia.

Päihdenumerot:

Ehyt ry/ Päihdeneuvontapuhelin 0800 900 45 tarjoaa päihteisiin ja huumeisiin liittyviin kysymyksiin neuvontaa ja apua kellon ympäri, vuoden jokaisena päivänä – ilmaiseksi ja nimettömästi.

Irti huumeista Päivystävä puhelin p. 0800 980 66 on avoinna ma-pe klo 9–15 sekä ma-to klo 18–21. Tarjoamme läheisille ja käyttäjille tukea sekä tietoa. Voit soittaa puhelimeen nimettömänä. Soittoosi vastaavat yhdistyksen työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset, jotka ovat aina vaitiolovelvollisia. Kaikki yhteydenotot ja saamamme tiedot käsitellään luottamuksellisin.

Väkivalta:

Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön puhelin- ja online-palvelut tytöille ja naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Avoin Linja -puhelinpäivystys toimii numerossa 09 7562 2260, päivystysajat: ti ja to klo 16–18, pe klo 12–14.

Naisten Linja tarjoaa tukea kaiken ikäisille väkivaltaa kokeneille tai väkivallasta huolestuneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen luottamuksella ja anonyymisti. Voit soittaa, chatata tai kirjoittaa meille nettikirjeen.

<https://naistenlinja.fi/etusivu>

Puhelinpäivystys: Maksuton tukipuhelin 0800 02400 ma-pe 16–20

Moninaisuuspäivystys erityis- ja vähemmistöryhmille sekä ammattiauttajille ke 9–13 ja kuukauden ensimmäinen la 8–11.

[https://naistenlinja.fi/turvaverkko-palvelut:](https://naistenlinja.fi/turvaverkko-palvelut)

Turv@verkko-chat joka keskiviikko klo 12–14

Turv@verkko-puhelin joka torstai klo 12–14

Numerossa 0800 02400

Voimme olla tukena esimerkiksi tilanteessa, jossa...

- koet häirintää tai vähättelyä somessa
- kumppanisi painostaa näyttämään viestejä
- pelkää, että kuviasi levitetään muille
- saat häiritseviä tai pelottavia viestejä
- joku mustamaalaa sinua netissä

Tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi Kysy ammattilaiselta seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuoli-identiteetistä. Puhelinpäivystys uusille asiakkaille maanantaisin ja torstaisin klo 19–20 p. **044 300 2355**

Sinuiksi-palvelun ammattilaiset antavat tukea seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville ja identiteettiään pohtiville ihmisille sekä heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Yhteydenoton aiheita voivat olla seksuaalinen suuntautuminen, seksi ja seksuaalisuus, sukupuoli-identiteetti sekä sukupuolen ilmaisu.

Puhelinpäivystys on auki maanantaisin klo 19–20 ja torstaisin klo 13–14 numerossa 044 300 2355

**Chat-palvelut:**

SOS-Lapsikylän Apuu-chat on tarkoitettu 7–15-vuotiaille lapselle tilanteeseen, jossa hän kokee olonsa turvattomaksi tai uhatuksi kotona ja tarvitsee apua. Chat on auki joka päivä klo 9–22.

<https://www.sos-lapsikyla.fi/apuu-chat/>

Netari - Suomen suurimmassa nettinuorisotalossa pääset tutustumaan uusiin kavereihin ja tarvittaessa keskustelemaan luottamuksellisesti turvallisen aikuisen kanssa.

<https://www.netari.fi>

Help.somesta saat tietoa ja tukea esimerkiksi kiusaamis- ja häirintätapauksissa sekä rikosasioiden selvittelyssä Pelastakaa Lapset ry:n työntekijöiltä, Rikosuhripäivystys RIKUn työntekijöiltä sekä Nettipoliiseilta. <https://www.netari.fi/helpsome/>

Tukinet <https://tukinet.net/> on verkkokriisikeskus, joka tarjoaa keskusteluapua ja tukea elämän eri vaiheisiin ja tilanteisiin. Pääset mukaan kirjautumalla Tukinettiin ja luomalla nimimerkin. Tukinetin teemojen kautta voit tutustua sinua koskettaviin aiheisiin, osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Tukinetin teemoja ovat: arjen asiat, [erilaisuus](#), [ihmissuhteet](#), [itsemurha](#), [kriisi](#), [mielenterveys](#), [omaiset ja läheiset](#), [päihteet ja riippuvuudet](#), [seksuaalisuus ja sukupuoli](#), [terveys ja sairaus](#), [työ ja työttömyys](#), [vammainen ja väkivalta](#).

Nuorten Exitin chat on tarkoitettu 13–29-vuotiaille nuorille kaikissa omiin rajoihin, seurusteluun, seksuaaliseen kaltoinkohteluun ja vastikkeelliseen seksiin liittyvissä tilanteissa. Tukemme on kuuntelemista, neuvontaa ja palveluohjausta. Ole rohkeasti yhteydessä, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi tilanteesta! Saat meihin yhteyden tiistaisin klo 16–19 ja torstaisin klo 14–16 chatissa.

Kaikki yhteydenotot käsitellään luottamuksellisesti.

<https://nuortenexit.fi/nuorille/>

Seta ry:

Verkkonuorisotalo Loiste toimii Discord-alustalla. Tästä linkistä pääset Setan sivustolle, josta pääsee kirjautumaan mukaan toimintaan: <https://nuoret.seta.fi/verkkonuorisotaloloiste/>
Toimintaan kuuluu:

- nuorisotyöntekijän ohjaamia viikoittaisia chatteja
- teemailtoja, tapahtumia sekä pienryhmiä
- nuorten itse suunnittelemaa ja toteuttamaa vertaistoimintaa
- yksilöohjausta hankkeen nuorisotyöntekijän sekä Sinuiksi tuki- ja neuvontapalvelun työntekijän toimesta

Asiakasesite on laadittu Mukana elämässä Itsemurhien ehkäisy Kainuussa -hankkeessa, hankeaika 2021–6/2023.