

Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

Kainuun hyvinvointialue:

Sosiaalipäivystys (kiireelliset sosiaalisen avun tilanteet, esim. perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteet, onnettomuudet, päihde- ja mielenterveysongelmat, ilman turvaa jäänyt lapsi tai vanhus) **044 797 0676**

Mielenterveys- ja päihdepäivystys **044 790 0051** (arkisin klo 8:00–20:00, viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 10:00–21:00) - Jo huoli omasta tai läheisen psyykkisestä voinnista tai päihteidenkäytöstä riittää syyksi yhteydenottoon!

Nuorisopsykiatrian (alle 18v.) poliklinikka **044 797 4425**. Yksikössä on käytössä takaisinsoittojärjestelmä. Takaisinsoittopalvelu 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 maanantaisin ja torstaisin klo 15–17. Keskusteluapua nuorille erilaisissa elämän huolissa.

MLL Lasten ja nuorten puhelin päivystää numerossa **116 111**

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 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/>

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



KAINUUN
hyvinvointialue

Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

Ensi- ja turvakotien liitto:

Lasten ja nuorten chat on tarkoitettu kaikille alle 18 vuotiaille lapsille ja nuorille
Chat on auki arkipäivisin klo 15–18 ja vastaamassa ovat Ensi- ja turvakotien liiton
koulutetut työntekijät.

https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/apua-verkossa/#lasten_ja_nuorten_chat/

Tule juttelemaan mieltäsi painavista asioista:

- vanhempasi ovat eronneet
- kotona riidellään
- seurustelusuhteessa on pulmia tai seurustelusuhde on päättynyt
- kotona on turvatonta ja sinua pelottaa
- kotona on väkivaltaa
- sinua tai jotain perheenjäsentäsi on satutettu

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24/7 numerossa **09 2525 0111**

Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti esimerkiksi silloin, kun...

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

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



KAINUUN
hyvinvointialue

Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

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 (Discord) on auki 24/7. Serverin puhe- ja tekstikanavilla voi tutustua uusiin ihmisiin, luoda kaverisuhteita ja pelaila tuttavien tai tuntemattomien kanssa turvallisesti. Vertaisten lisäksi serverillä toimii säännöllisesti eri alojen ammattilaisia nuorten tukena.

Keskustelua moderoidaan vuorokauden ympäri: discord.gg/sekasin

Väestöliitto:

Väestöliiton asiantuntijat 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/>

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. Palvelu tarjoaa 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 tapaan ne ovat luottamuksellisia.

Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

Päihdenumerot:

Ehyt ry/ Päihdeneuvontapuhelin p. 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. Palvelu tarjoaa läheisille ja käyttäjille tukea sekä tietoa. Voit soittaa puhelimeen nimettömänä. Soittoosi vastaavat yhdistyksen työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset, jotka ovat aina vaitiolovelvollisia. Kaikki yhteydenotot ja saadut tiedot käsitellään luottamuksellisina.

Väkivalta:

Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön puhelin- ja online-palvelut tytöille ja naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Ehkäisevän väkivaltatyön päivystysaikataulu ja yhteystiedot verkossa:

<https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/ehkaiseva-vakivaltatyo/>

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 linjalle nettikirjeen: <https://naistenlinja.fi/>

<https://naistenlinja.fi/turvaverkko-palvelut>

Turv@verkko -chat ja Turv@verkko -puhelin -palvelut tarjoavat tukea 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

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



KAINUUN
hyvinvointialue

Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

Nollalinja:

Nollalinja on valtakunnallinen, maksuton auttava puhelin kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa, tai joiden oma läheinen on joutunut väkivallan uhriksi. Nollalinjalla voit kertoa tilanteestasi, kokemuksistasi ja peloistasi luottamuksellisesti ja halutessasi nimettömästi. Soitto Nollalinjalle on maksuton: **080 005 005** (24/7)

Auttavan puhelimen lisäksi voit keskustella väkivaltatyön ammattilaisen kanssa myös Nollalinjan chat-palvelussa. Chat on auki arkisin klo 9-15: www.nollalinja.fi

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, vammaisuus, väkivalta

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/>



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



KAINUUN
hyvinvointialue

Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

Tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi:

Kysy ammattilaiselta seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuoli-identiteetistä.

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 tiistaisin klo 16-17 ja torstaisin klo 13-14 numerossa **044 300 2355**. Voit jättää myös tekstiviestin, mikäli numero on soittaessa varattu.

Nuorten Exitin chat on tarkoitettu 13-29-vuotiaille nuorille kaikissa omiin rajoihin, seurusteluun, seksuaaliseen kaltoinkohteluun ja vastikkeelliseen seksiin liittyvissä tilanteissa. Palvelun tarjoama tuki on kuuntelemista, neuvontaa ja palveluohjausta.

Ole rohkeasti yhteydessä, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi tilanteesta! Saat palveluun yhteyden tiistaisin klo 16-19 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/verkkonuorisotalo-loiste/>

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