

# Puhelin -tukivaihtoehtoja aikuisille

*Suomen punaisen ristin  
auttava puhelin*

**800 100 200**

avoinna ma-pe klo 15-21

*HelsinkiMission Juttukorva  
yksinäisyyden lievittämiseen*

**045 431 0504**

avoinna arkisin klo 13-15

*Kirkon keskusteluapua*

**0400 2211 80**

avoinna ma-su klo 18-24

*Surunauhan vertaispuhelin*

**040 545 8954**

itsemurhalle  
läheisensä menettäneen  
vertaistukipyynnöt:

<https://surunauha.net/>

*Valtakunnallinen kriisipuhelin*

**09 2525 0111**

avoinna 24/7

*Kainuun hyvinvointialue*

Kiireellisissä sosiaalisen avun  
tilanteissa: sosiaalipäivystys

**044 797 0676**

Mielenterveys- päihdepäivystys

**044 790 0051**

avoinna arkisin klo 8.00-20.00  
viikonloppuisin ja arkipyhinä  
klo 10.00-20.00

*Päihdeneuvonta*

**0800 900 45**

avoinna 24/7, vastaa  
päihdetyön ammattilainen

MUKANA  
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



**KAINUUN**  
hyvinvointialue

# Chat -palveluita tueksi arkeen

*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:

*Mieli Maasta –vertaischat*  
Ryhmächat mielenterveyskuntoutujille. Mukaan pääset rekisteröitymällä ja kirjautumalla nimimerkillä Tukinetiin.

<https://tukinet.net/teemat/mieli-maasta-vertaischat/ryhmachatit/>

*Miete –ryhmächat* mielenterveyskuntoutujille, yksinäisille ja ahdistuneille

<https://tukinet.net/teemat/miete-chat-mielenterveyskuntoutujille-yksinaisille-ja-ahdistuneille/ryhmachatit/>

*Kiusatut –ryhmächat*, avoinna kerran kuukaudessa.

<https://tukinet.net/teemat/kiusatut-ryhmachat/ryhmachatit/>

Keskusteluissa aina mukana kaksi koulutettua ohjaajaa.

*Mitä mielen päällä? –ryhmächat*

<https://tukinet.net/teemat/mita-mielen-paalla/ryhmachatit/>

*Solmussa –chat* aikuisille (yksilöchat)  
Chatissa voit keskustella mielessäsi olevasta huolesta tai hankalasta elämäntilanteesta. Vastaamassa koulutettu vapaaehtoinen tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen.

<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>

*Sekaisin –chat* (yksilöchat 12-29-vuotiaille)

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

MUKANA  
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



**KAINUUN**  
hyvinvointialue