

## Hyödyllisiä linkkejä:

### Kirkon keskusteluapua / verkko ja puhelinapu

- Sinua varten, joka kaipaat kuuntelijaa. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia sekä kirkon työntekijöitä. Päivystys joka päivä klo 18 alkaen klo 01 saakka ja viikonloppuisin klo 03 saakka. Puheluissa operaattorin liittymän mukainen hinta.
- **Puh. 0400 22 11 80**
- **Palveleva chat** [www.kirkonkeskusteluapua.fi](http://www.kirkonkeskusteluapua.fi) keskustelut ovat kahdenkeskisiä ja yhteydenottaja näkyy päivystäjälle nimettömänä. Chat avoinna ma-pe klo 12-20.
- **Palveleva netti** [www.kirkonkeskusteluapua.fi](http://www.kirkonkeskusteluapua.fi) viestiä vastataan päivän, parin kuluessa.

### Mielenterveystalo

- [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)
- Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa, jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen.

### Suomen mielenterveysseura

- [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)
- Tukea, apua, materiaalia, tietoa, vinkkejä
- Mielenterveysseuran vertaisneuvojan tavoittaa puhelimitse ma-pe klo 10-15 numerosta **0800 177 599**

### Suomen mielenterveysseura/ kriisipuhelin ja tukinet

- Keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen sekä tarvittaessa ohjeet jatkoavun hakemiseen
- Kriisipuhelin päivystää numerossa **010 195 202** arkisin kello 9–07 ja viikonloppuisin sekä juhlapyhinä kello 15–07. Puhelimeen vastaavat kriisityöntekijät sekä koulutetut vapaaehtoiset. Soittaa voi nimettömänä. Puhelu maksaa operaattorin perimän hinnan verran.
- Nuorille suunnattu Sekasin-chat päivystää arkisin klo 7-24 ja viikonloppuisin klo 15-24 osoitteessa [www.sekasin247.fi](http://www.sekasin247.fi)
- Aikuisille suunnattu Solmussa-chat päivystää maanantaina ja keskiviikkona klo 15-19 osoitteessa [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

### Mielenterveysomaiset Pirkanmaa-FINFAMI RY

- Puh. **0407224292**
- [omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi](mailto:omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi)
- AA-ryhmä
- Hämeenkatu 25 A, 33200 Tampere

## Surunauha

- Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille
- Lähetä tekstiviesti ”Tukipuhelu” numeroon **045 130 8603**, niin vertaistukija soittaa sinulle. Halutessasi voit kirjoittaa viestiin toiveen soittoajasta ja vertaistukijan menetystaustasta. Esimerkkiviesti: *Tukipuhelu, lapsen menettänyt äiti, arki-iltaisin*. Sinulle soitetaan lähipäivinä, viimeistään viikon kuluessa.
- Vertaistukipuheluja myös toimiston numeron kautta, soita puh. **040 545 8954**

## Suvanto- Turvallisen vanhuuden puolesta

- Maksuton linja ikääntyneille ihmisille, jotka ovat kokeneet kaltoinkohtelua tai väkivaltaa läheisissä tai muissa luottamuksellisissa ihmissuhteissa. Puhelimeen voivat soittaa myös läheiset sekä ammattilaiset ja opiskelijat, jotka työskentelevät ikääntyneiden kanssa.
- Puhelin avoinna tiistaisin ja torstaisin klo 12-16 numerossa **0800 06776**. Puhelut ovat luottamuksellisia ja soittaa voi nimettömästi.
- Lakineuvonnan juristi tavoitettavissa samasta numerosta parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 16-18.

## MLL Lasten ja nuorten puhelin

- Puh. **116111** maksuton, ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20.
- [www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi) ← soita/ kirjoita/ chattaa/ keskustele ja/tai osallistu. Sivustolla tukea, tekemistä, tietoa ja keskusteluja.

## Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry

- Tietoa, tukea, materiaalia ja neuvoa liittyen alkoholin, tupakan, huumeiden käyttöön. Ehyt ry pyrkii myös vähentämään pelaamisesta syntyviä haittoja. Pääpainopiste on ennaltaehkäisyssä.
- [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)

## Miessakit ry

- [www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)
- Lyömätön linja. Miehillä jotka ovat käyttäneet lähisuhdeväkivaltaa tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. **044 751 1334**, sp. [lyomaton.linja@miessakit.fi](mailto:lyomaton.linja@miessakit.fi)
- Väkivaltaa kokeneet miehet: p. **044 7511340** ma-ke klo 9-12, muuna aikana voi jättää viestin vastaajaan
- Erosta elossa. Tukea, opastusta ja vertaistukea miehille eroasioiden käsittelyyn. puh. **044 751 1342 / 09 6126 6216** (puhelinaika ma-pe klo 9-12). Puhelun mennessä vastaajaan, jätä yhteystietosi, niin otamme yhteyttä.
- Isyyden tueksi. Puh. **044 751 1332** (puhelinaika ma-pe klo 9-16). Muulloin voit jättää yhteystietosi, niin otamme yhteyttä, sp. [isyyden.tueksi@miessakit.fi](mailto:isyyden.tueksi@miessakit.fi)

## Naisten linja

- Puh. **0800 02400** ma-pe klo 16-20 [www.naistenlinja.fi/](http://www.naistenlinja.fi/)
- Neuvontapuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille.

## Tukinainen

- Puh. **0800 97899** (ma-to klo 9-15, viikonloppuisin, aattoina ja pyhinä klo 15-21)
- [www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)
- Maksutonta neuvontaa seksuaalirikosten uhreille ja heidän läheisilleen, sekä ammattiauttajille.

## Leijonalinja

- Puh. **045 869 8335**
- [www.leijonaemot.fi](http://www.leijonaemot.fi)
- Vertaistukea kaikille erityislasten vanhemmille yli diagnoosirajojen

## Irti huumeista ry

- Apua ja tukea huumeiden käytön lopettamiseen
- Puh. 010 804 550
- [www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)
- Puhelimeen voi soittaa nimettömästi arkisin klo 9-15 ja klo 18-21. Perjantaisin ei iltapäivystystä.

## AA- ryhmä, Anonyymit alkoholistit

- [www.aapirkanmaa.fi](http://www.aapirkanmaa.fi)
- Virroilla perjantaisin klo 19, Rantatie 9, 34800 Virrat (srk-keskuksen alakerta)
- Ruovedellä keskiviikkoisin klo 19, Syväojantie 113, 34600 Ruovesi

## NA-ryhmä, Nimettömät narkomaanit

- [www.nasuomi.org](http://www.nasuomi.org) Sivustolla tarkempaa tietoa ryhmien kokoontumisista.
- Na-Infopuhelin klo 18-20 puh. **050 307 7597**

**Tampereen Sosiaalipäivystys: puh. 0500 625 990**