Tukea ja keskusteluapua

OMA TYÖTERVEYSHUOLTO:

Työterveyslääkäri tai hoitaja voi kirjoittaa lähetteen työpsykologille

PUHELIN- JA CHATPALVELUT:

Mieli ry: 0925250111, avoinna 24 h, soittajan liittymäsopimuksen mukainen hinta

Sekaisin24.fi –chatpalvelu alle 29-vuotiaille, Solmussa –chatpalvelu aikuisille

VALTAKUNNALLINEN MIELENTERVEYSNEUVONTA:

020391920, arkisin kello 10-15 (8.35 snt/puhelu + 16.69 snt/minuutti.), myös chat –neuvontaa

KIRKON KESKUSTELUAPU:

0400221180, avoinna joka ilta kello 18-24, soittajan liittymäsopimuksen mukainen hinta, chat avoinna ma-pe 12-20

PÄIHDENEUVONTA,

Ehyt ry: 080090045, avoinna 24/7, maksuton

VANHEMPAIN PUHELIN:

MLL: 080092277, avoinna ma-to, maksuton

VÄKIVALTA:

Nollalinja: 080005005, avoinna 24/7, maksuton

Naistenlinja: 080002400, avoinna arkisin kello 16-20

Lue lisää:

Puheet.net/auttavat puhelimet Suomessa

RENTOUTUMISHARJOITUKSIA:

Oivamieli.fi, Mieli ry

Mielenterveystalo.fi