



Mietittäkö mielenterveys?



Tarvitsen palveluita...

- Soita kiireellisessä hätässä hätänumeroon 112
- Hae lisätukea oppilaitoksesta: esim. opettaja, opo, terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, erityisopettaja
- Kunnalliset palvelut, oma terveyskeskus

Haluan oppia mielenterveydestä!

Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:

- Mielenterveyden edistämisen vapaaehtoistoimintaa 13-29-vuotiaille nuorille kasvokkain ja verkossa
- Mielenterveydestä oppimista
- Koulutuksia, tapahtumia ja vaikuttamista

YEESI

Haluan viestitellä...

- Sekasin-chat tarjoaa tukea nuorille mielenterveyden pulmiin matalalla kynnyksellä anonyymisti, auki arkisin klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24
- Tukinetissä on tarjolla erilaisia palveluita, chatteja ja vertaistukiryhmiä, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen ja tuen tarjoaminen, kun elämässä on esimerkiksi kriisi tai muu haastava tilanne.



Voisin soittaa...

- Mieli ry:n kriisipuhelin, auki 24/7, puh. 09 2525 0111
- Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta puh. 0203 91920, ti-to klo 10–15
- Syömishäiriöliiton tukipuhelin päivystää numerossa 02 251 9207 ma klo 12–15, ke 15–17, to 11–15 & pe 9–12
- Poikien puhelin, Auttava puhelin- ja verkkopalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puhelin päivystää arkisin klo 12–18 numerossa 0800 94884. Chat auki ma-to klo 13–18.



Jotain muuta?

- Nuortennetti. Tietoa seksuaalisuudesta, mielenterveydestä, kiusaamisesta ja päihteistä.
- Mielenterveystalo.fi: paljon tietoa mielenterveydestä & paikkakunta-kohtainen palveluhaku
- Sateenkaarinuorten verkkonuorisotalo Loiste, 13-20-vuotiaille sateenkaarinuorille suunnattu verkkonuorisotalo Discordissa
- Nuorten turvasatama. Verkkovälitteistä tukea Discordissa lastensuojelun asiakkaina oleville
- Rikosuhripäivystys RIKU. Rikoksen tai rikosyrityksen kohteeksi tai todistajaksi joutuneille. Chat-palvelu auki arkisin klo 9–15, maanantaisin lisäksi klo 17–19.

