



Kun olet kohdannut jotakin järkyttävää, apu voi olla tarpeen

Menetysten kohtaaminen voi herättää paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia. Osa niistä voi olla kipeitäkin. Näistä ajatuksista ja tunteista on aina hyvä keskustella läheisten ja tuttavien kanssa. Joskus lisääpuakin kaivataan, tällöin on hyvä tietää, että ajatusten kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Tukitahoja

Opiskeluhyvinvoinnintuki Vantaalla

- Opiskeluhoolto tarkoittaa muun muassa psykologi-, kuraattori- ja terveydenhuoltopalveluita, joita tarjotaan Vantaalla päiväkodeissa, kouluissa, lukioissa ja ammattiopisto Variassa. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue järjestää nämä palvelut tammikuusta 2023 alkaen. Lapsi ja nuori voi saada tukea ja neuvoja myös muilta oppilaitosten ja päiväkotien ammattilaisilta, kuten oppilaanohjaajilta.
- Yhteystietoja [Opiskeluhoolto | Vantaa](#)

Pääkaupunkiseudun kaupunkien kriisipäivystykset

Kriisipäivystykset toimivat psykososiaalisen tuen ensihälytysyksikköinä, ja päivystävät vuorokauden jokaisena tuntina. Kriisipäivystyksen työntekijät antavat henkistä ensiapua puhelimitse, tekevät tarvittaessa kotikäyntejä/tulevat onnettomuuspaikoille, selvittävät jatkopalveluiden ja tuen tarpeen sekä auttavat sen järjestämisessä.

- Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys
 - puh. 029 151 2221 (ympäri vuorokauden)
- Vantaan ja Keravan sosiaali- ja kriisipäivystys
 - puh. (09) 41915800 (ympäri vuorokauden)
- Helsingin kriisipäivystys
 - puh. (09) 310 44 222 (ympäri vuorokauden)
- Helsingin sosiaalipäivystys
 - puh. 020 696 006 (ympäri vuorokauden)

[MIELI Suomen mielenterveys ry \(mieli.fi\)](#)

- [Valtakunnallinen kriisipuhelin](#)

- (suomeksi), puh. 09 2525 0111, 24/7
 - (ruotsiksi), puh. 09 2525 0112 ma, ke klo 16-20, ti, to, pe klo 9-13.
 - (arabiaksi), puh. 09 2525 0113 ma, ti klo 11-15, ke 13-16 ja 17-21, to 10-15.
 - (englanniksi), etävastaanotto ajanvarauksella, mieli.fi/support-and-help
-
- [Keskusteluapua kriisivastaanotoilla Suomessa \(mieli.fi\)](#)

[Nuorten kriisipiste 12 - 29 vuotiaille, Helsinki Missio \(helsinkimissio.fi\)](#)

- Ota yhteyttä Nuorten kriisipisteeseen, jos sinulla on huolia ja toivot luottamuksellista keskustelutukea itsellesi tai yhdessä kumppanisi kanssa. Palvelemme 12–29-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia. Riittää, kun olet meihin yhteydessä, me autamme sinut tarvittaessa eteenpäin.
- Varaa puhelinaika. Puhelimitse tapahtuvan ensikohtaamisen jälkeen keskusteluapua on mahdollista saada 1–5 kertaa.

[Kirkon keskusteluapua \(evl.fi\)](#)

- Palveleva puhelin: Evankelisluterilaisten seurakuntien ylläpitämä, puh. 0400 221180
- (suomeksi), ma-su 18-24// 0400 221190 (på svenska) ma-su klo 18-24.
- Palveleva nettikirje
- Palveleva chat
- Palveleva kirje

[Tukinet \(tukinet.fi\)](https://tukinet.fi)

- Tukinetistä löydät palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä
- tarvitseville ja kokemusten jakaminen. Tukinetin teemojen kautta voit tutustua sinua koskettaviin
- aiheisiin, osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön.

[Sekasin chat \(sekaisin.fi\)](https://sekaisin.fi) ma-pe klo 9-24, viikonloppuisin klo 15-24, Sekasin-chat on suunnattu 12–29-vuotiaille

[Lasten ja nuorten puhelin ja chat - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

Lasten ja nuorten puhelimessa ja chatissa lapsi voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta.

Lasten ja nuorten puhelin numerossa 116 111 päivystää maksutta koko maassa vuoden jokaisena päivänä, myös pyhäpäivinä. Palvelun kohderyhmää ovat kaikki alle 25-vuotiaat lapset ja nuoret. Yhteydenottoihin vastaavat koulutetut, aikuiset päivystäjät. Päivystäjillä on tukena sosiaali- tai terveysalan ammattilainen, jolle yhteydenotto voidaan tarvittaessa siirtää.