



*Älä jää yksin pohtimaan kriisiä.*

## Keskusteluapua kriisitilanteissa

**Tiedote**      **25.2.2022 15:29**

Kun elämässä tulee eteen vaikea paikka tai ulkoinen tekijä aiheuttaa pelkoa, ei kannata jäädä pohtimaan asioita yksin. Joskus yksikin puhelinsoitto auttaa.

- Maakunnan lasten ja nuorten talon asiakaspalvelupuhelin [05 352 2360](tel:053522360): neuvonta ja palveluohjaus ma-pe klo 9-15.
- Nuorille suunnattu Sekasin-chat auki joka päivä: ma-pe klo 9-24, la-su klo 15-24. [sekasin.fi](https://sekasin.fi)
- [Kriisipuhelin](#) päivystää suomeksi 24/7 numerossa [09 2525 0111](tel:0925250111). Ruotsinkielinen linja [09 2525 0112](tel:0925250112), arabiankielinen linja [09 2525 0113](tel:0925250113) päivystysaikoina.
- Aikuisille suunnattu Tukinetin Solmussa-chat auki ma-to klo 15-19. [tukinet.net](https://tukinet.net)
- Kriisikeskukset ympäri Suomen antavat keskusteluapua kasvokkain ja etäyhteyksin, [mieli.fi/kriisikeskusverkosto](https://mieli.fi/kriisikeskusverkosto)