

# Tietopankki ja valtakunnallinen apu

## Verkkofoorumit

[Nuorten netistä](#) löydät tietoa ja muiden kokemuksia ihmissuhteisiin liittyen. Sivulla on nuorten omia kirjoituksia heidän kokemuksistaan ja neuvoja siihen, miten erilaisissa tilanteissa voi toimia. Myös [Tukinet](#) on kriisikeskus verkossa, josta saat apua arjen tilanteisiin.

## Valtakunnalliset yhteystiedot

- [Valtakunnallinen kriisipuhelin](#), Suomen mielenterveysseura
- [Rikosuhripäivystys, auttavat puhelimitä sekä vertaistuki](#), Punainen risti
- [Tietoa ja tukea jaksamiseen, yhteystietoja](#) eri tarpeisiin, Apua.info
- [Lasten ja nuorten puhelin, netti ja chat](#), Mannerheimin lastensuojeluliitto