



- **Syömishäiriöliitto – SYLI ry**

Neuvontapuhelin (02) 2519 207 päivystää maanantaisin ja torstaisin klo 9-15. Puhelin on suljettu heinäkuun. Muista myös liiton erinomainen ja supersuosittu keskustelupalsta netissä. Palstan löydät os. www.syomishairioliitto.fi, siellä toimivat omat ryhmänsä syömishäiriötä sairastaville ja läheisille.

- **MTKL:n tietopalvelu Propellin puhelinpäivystys**

Mielenterveyden keskusliiton tietopalvelu Propellista saa neuvontaa kuntoutuspalveluista ja mielenterveyskuntoutujille tarkoitetuista lakisääteisistä etuuksista. Palvelu on tarkoitettu kuntoutujille, heidän läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöille. Neuvontapuhelin päivystää numerossa 0203 91920 ma, ti ja to klo 9-14, ke klo 9-16 koko kesän.

- **Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin**

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen. Puhelimessa vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. Valtakunnallista kriisipuhelinta päivystetään seitsemällätoista eri paikkakunnalla ympäri Suomea. Puhelimitse voi lähestyä auttajaa nimettömänä ja kasvottomana. Puhelinauttamisen tavoitteena on helpottaa henkistä hätää rakentavan ja tukevan keskustelun kautta. Valtakunnallinen kriisipuhelinnumero 01019 5202. Avoinna ma - pe klo 9.00 – 06.00, la klo 15.00 – 06.00, su klo 15.00 – 22.00

- **Suomen ev.lut. kirkon Palveleva puhelin**

Palveleva puhelin tarjoaa mahdollisuuden purkaa mieltä painavia asioita. Palvelevan puhelimen numero on kaikkialla Suomessa 01019-0071 suomenkielisille, 01019-0072 ruotsinkielisille, suuntanumeroa ei tarvita. Suomenkielinen päivystys on su-to klo 18-01, pe-la klo 18-03, ruotsinkielinen Samtalstjänst päivystää joka ilta klo 20-24.

- **MLL:n lasten ja nuorten puhelin ja netti**

Kerro aikuiselle, jolla on aikaa kuunnella. Puhelinnumeroon 0800 120 400 voit soittaa maksutta koko maassa. Puhelimen toisessa päässä on koulutettu vapaaehtoinen päivystäjä, jolla on aikaa kuunnella. Puhelimen päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia.

Lasten ja nuorten puhelin päivystää vuoden jokaisena päivänä. Päivystämme maanantaista perjantaihin kello 14-20 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17-20. Voit myös kirjoittaa itsellesi tärkeistä asioista luottamuksellisesti ja nimettömänä. Kirjeeseesi vastaa vapaaehtoinen, luotettava aikuinen. Kirjoittamaan pääset os. www.mll.fi/nuortennetti. Molemmat palvelut on tarkoitettu kaikille alle 20-vuotiaille. Voit ottaa yhteyttä missä tahansa asiassa, pienessä tai isossa, ilossa ja surussa.

- **MLL:n Vanhempainpuhelin ja -netti**

Väsyttääkö tai ahdistaa vanhempana olo joskus? Tuntuuko arki rutiinien loputtomalta toistolta? Mietitkö lapsesi käyttäytymistä tai kehitystä? Et ole yksin. Kaikki vanhemmat pohtivat joskus samankaltaisia asioita. Vanhempainpuhelimessa ja -netissä sinua kuunnellaan. Toinen vanhempi, vapaaehtoinen tehtävään koulutettu päivystäjä, keskustelee kanssasi puhelimessa tai vastaa nettikirjeeseesi. Voit soittaa tai kirjoittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Vanhempainpuhelin 0600 12277 tiistaisin klo 10-13 ja 17-20, torstaisin klo 14-20 ja sunnuntaisin klo 17-20.