

Mistä apua?

Valtakunnalliset auttavat puhelimet

- Mielenterveysseuran ilmainen valtakunnallinen kriisipuhelin **010 195 202** (ma-pe klo 9-07, la-su klo 15-07)
- Kirkon valtakunnallinen palveleva puhelin suomenkielisille **0400 22 11 80** ja ruotsinkielisille **0400 22 11 90** (ma-to klo 18-01, pe-la klo 18-03, pvm/mpm)
- Väestöliiton parisuhteen valtakunnallinen neuvontapuhelin **0800 183 183** (to klo 12-14, psykologit vastaavat)
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton maksuton Vanhempainpuhelin **0800 922 77** (ma-ti klo 10-13 ja klo 17-20, ke klo 10-13, to klo 14-20)
- Naisten linjan väkivaltaa kokeneiden maksuton tukinumero **0800 02400** (ma-pe 16-20, la-su 12-16). www.naistenlinja.fi
- Apua väkivaltaa harjoittaneelle miehelle: Lyömätön Linja **09 6126 6212** ja naiselle: Maria Akatemia **09 7562 2260** (ti ja to klo 16-18, pe klo 12-14, mahd. vertaistukiryhmiin). Apua voi hakea kyseisiltä tahoilta myös ennaltaehkäisevästi.
- Nollalinjan maksuton puhelinpalvelu lähisuhdeväkivaltaa kohtaaville **0800 005 005**
- Ilmainen päihdeneuvonta **0800 900 45** (24 h)

Ilmaista parisuhde- ja perheneuvontaa

- Kirkon perheasiain neuvottelukusten maksuton parisuhde- ja perheneuvonta: www.ev.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonta-auttaa-maksutta
- Väestöliiton tunnekeskeinen parisuhdekurssi: www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/tunnekeskeinen-parisuhdekurssi
- Suomen ev.lut.kirkon parisuhdekurssi: www.parisuhteenpalikat.fi/nettiparisuhdekurssi/kurssin-sisalto
- Väestöliiton ja Mielenterveystalon parisuhteen omahoitokurssi netissä: www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito
- Parempi yhteys -parisuhdepuhelin: 050 3122 325 (ke-pe klo 10-16).
Tietoa parisuhdeleireistä ja tukiparitoiminnasta: <https://parempiavioliitto.fi>

Apua ja tietoa netistä

- Väestöliiton tietoa lapsiperheiden vanhemmille: www.perheaikaa.fi ja vertaistukea chateissa: www.perheaikaa.fi/live-chat
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainnetti: www.mll.fi/vanhemmille
- MLL:n lastenhoitoapua: www.mll.fi/vanhemmille/lastenhoitovalityspisteet
- Väestöliiton parisuhdesivut: <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde>
- Suomen ev.lut.kirkon parisuhdetta tukevat sivut: www.pari-suhteenpalikat.fi
- Mielenterveyshallituksen oma-hoito-ohjelmat esim. parisuhdeongelmiin, mustasukkaisuuteen ja erotilanteisiin: www.mielenterveystalo.fi
- Parisuhdekeskus Kataja, tietoa ja kursseja: <https://parisuhdekeskus.fi>
- Äimä ry:n apua masentuneille äideille: www.aima.fi
- Apua eroa harkitsevalle tai eronneelle: www.suomalainenroseminaari.fi/eroryhmat
- Tukea yksinhuoltajalle, Yhden vanhemman perheen liitto, www.yvpl.fi
- Turvakoti väkivaltaa kokeneille: www.turvakoti.net
- Nettiturvakodin chat-palvelu neuvoo avun hakemisessa: www.nettiturvakoti.fi
- Ensikodista tukea vanhemmuuteen ja elämänhallintaan: www.ensijaturvakotienliitto.fi
- Suomen mielenterveysseuran apua ja tietoa traumoihin ja kriiseihin: www.mielenterveysseura.fi
- Tukea seksuaalista hyväksikäyttöä ja väkivaltaa kohdanneille: www.tukinainen.fi
- Valtakunnallinen päihdeneuvontapalvelu: www.paihdeneuvonta.fi
- Miessakit tukee väkivallasta huolestuneita, sitä kokeneita ja harjoittaneita miehiä sekä neuvoo eroasioissa: <https://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot>
- Apua traumojen käsittelyyn: www.traumaterapiakeskus.com
- Väkivaltatilanteisiin saa apua myös terveyskeskuksista ja poliisilta