

## Mistä apua?

### Apua ja tietoa netistä

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

### 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)
- Parempi avioliitto ry:n Parempi yhteys -parisuhdepuhelin 050 3122 325 (ti-pe klo 10-16). [www.parempiavioliitto.fi/tukiparityo/](http://www.parempiavioliitto.fi/tukiparityo/) parisuhdepuhelin
- Parisuhdekeskus Katajan parisuhdepuhelin 050 337 9053 (ma klo 14-16)
- Naisten linjan väkivaltaa kokeneiden maksuton tukinumero 0800 02400 (ma-pe 16-20, la-su 12-16). [www.naistenlinja.fi](http://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 neuvottelukeskusten maksuton parisuhde- ja perheneuvonta: [www.evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonta-auttaa-maksutta](http://www.evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonta-auttaa-maksutta)
- Väestöliiton tunnekeskeinen parisuhdekurssi: [www.hyvakysymys.fi/kurssi/tunnekeskeinen-parisuhdekurssi](http://www.hyvakysymys.fi/kurssi/tunnekeskeinen-parisuhdekurssi)
- Väestöliiton ja Mielenterveystalon parisuhteen omahoitokurssi netissä: [www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen\\_omahoito](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito)
- Parempi avioliitto ry:n tukiparitoiminta tarjoaa vertaistukea parisuhdekriisissä tai haastavassa tilanteessa olevalle parille. Tukiparia voi hakea nettilomakkeella: [www.parempiavioliitto.fi/apua-nopeasti/tukiparityo](http://www.parempiavioliitto.fi/apua-nopeasti/tukiparityo)
- Mennään eteenpäin -aviopariviikonloput: [www.mennaaneteenpain.fi](http://www.mennaaneteenpain.fi)
- Parisuhdekeskus Katajan verkkokurssit, luennot ja vertaistukiryhmät: [www.parisuhdekeskus.fi/kalenteri](http://www.parisuhdekeskus.fi/kalenteri)