

Jos sinulla on huolia ja kaipaat keskustelutukea, voit olla yhteydessä koulun tai oppilaitoksen opiskeluhuollon työntekijöihin: terveydenhoitajaan, koulukuraattoriin tai koulupsykologiin.

Myös Savonlinnan kaupungin nuorisotyöntekijät ja etsivät nuorisotyöntekijät auttavat ja kuuntelevat sinua mielellään. Voit olla yhteyksissä asiassa, kun asiassa, silloin kun tarvitset luotettavaa juttuseuraa. Nuorisotyöntekijät: Inka Mustasilta puh. 044 4174280, Kia Lämsä 044 4174283, Janna Uskali 050 534 1120, Samuli Tuikkanen 050 4654548.

Etsivät nuorisotyöntekijät: Eeva Karjalainen 044 4174248, Pekka Loikkanen 044 4174247, Hanna Herttuainen 046 9223008, Sariia Linnamurto 044 4174250.

Sen lisäksi on käytettävissä netin kautta erilaisia muita täydentäviä palveluita:

Sosterin/Savonlinnan kaupungin ylläpitämät nettisivut ja chattailu: www.normaali.fi. Huolitesti tai chattailu nimettömästi aikuisen ammattilaisen kanssa ma-to klo 8-17 ja pe klo 8-15.

Kriisikeskus Savonlinna. Käynnit Kriisikeskuksessa ovat maksuttomia, et myöskään tarvitse lähetettä. Mahdollisuus tapaamiseen etäyhteydellä. Yhteydenotto riittää. Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10 – 16, puh. 0440 273 700.

MIELI ry:n Kriisipuhelin

MIELI Suomen Mielenterveysseuran [Kriisipuhelin](#) päivystää päivittäin ympäri vuorokauden numerossa 09 2525 0111. Keskusteluapua saa koronaviruksen aiheuttamiin huoliin tai mihin tahansa muihin kriiseihin tai murheisiin.

Nyyti ry

Valtakunnallinen yhdistys Nyyti ry edistää opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä. Nyytin [ryhmämuotoisessa chatissa](#) jutellaan erilaisista opiskelijan arkea ja elämää koskettavista aihepiireistä. Chatissa on mukana aina Nyytin vapaaehtoiset tai työntekijät. Koronaepidemiaan liittyviä chatteja järjestetään torstaisin klo 18–20 ja tiistaisin klo 15–17.

Mielenterveyden keskusliiton neuvonta

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta: 0203 91920, Arkisin klo 10–15. Langan päässä on ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa. Maksullinen palvelu. Vertaistukipuhelin: 0800 177599, Arkisin klo 10–15. Langan päässä on mielenterveysongelmia itse kokenut ihminen, joka tietää, mistä puhut. Valoa-chat www.mtkl.fi, joka arkipäivä klo 12–18, Chattaamassa joko mielenterveysalan ammattilainen tai kokemusasiantuntija

Nuorten Väestöliitto

[Verkkosivulle](#) on koottu tietoa ja useita ja chat-palveluita nuorille. Sivusto on suunnattu 13–19-vuotiaille.

MLL:n nuortennetti.fi

Mannerheimin lastensuojeluliiton [lasten ja nuorten puhelin](#) (p. 116 111) on avoinna arkisin **ma-pe klo 14–20 ja la-su klo 17–20**. Numerossa voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen päivystävät aikuiset ovat vaitiolovelvollisia. MLL:n [lasten ja nuorten chatissa](#) voi jutella luottamuksellisesti ja nimettömästi vapaaehtoisen päivystäjän kanssa. Chat on auki su-ke klo 17–20.

Sekasin-chat

[Sekasin-chat](#) on avoinna joka päivä: arkisin klo 9–24 sekä la-su klo 15–24. Sekasin on valtakunnallinen keskustelualusta 12–29 -vuotiaille. Sitä koordinoivat MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Punainen Risti, ja chatissa päivystävät usean järjestön ammattilaiset eri ammattialoilta sekä koulutetut vapaaehtoiset. Chatissa voi puhua nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Sekasin Gaming

Sekasin Gaming on Discordissa toimiva Suomen suurin ammatillisesti moderoitu nuorille suunnattu verkkoyhteisö. Serveri tarjoaa mahdollisuuden keskustella puhe- ja tekstikanavilla lähes 14 000 muun suomalaisen nuoren kanssa anonyymisti. Vertaisten lisäksi serverillä toimii säännöllisesti eri alojen ammattilaisia nuorten tukena. Auki 24/7. discord.gg/sekasin

Kohtaa mut -verkkokahvila ja -puhelin

Kehitysvammaisten Tukiliitto antaa tukea nuorille ja aikuisille kehitysvammaisille. [Tukinet-chatissa](#) kokoontuu kaikille avoin Kohtaa mut -verkkokahvila tiistaisin klo 17–19. Kohtaa mut -puhelimeen voi soittaa, jos tuntee itsensä yksinäiseksi tai kaipaa juttukaveria. Puhelin (0400 878 781) on avoinna arkisin klo 15–18. Puhelimeen vastaa Tukiliiton työntekijä.

Kirkon keskusteluapu

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työntekijät ovat tavoitettavissa puhelimitse tai verkon kautta. Lisätietoja löytyy eri seurakuntien verkkosivuilta ja somekanavista. Kirkko tarjoaa [keskusteluapua](#) sekä henkistä tai hengellistä tukea. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia, koulutettuja vapaaehtoisia sekä kirkon työntekijöitä. Palveleva puhelin (0400 22 11 80) on avoinna päivittäin klo 18–24. Palveleva [chat](#) on avoinna arkisin klo 12–20. Chat-keskustelut ovat kahdenkeskisiä ja anonyymeja.

Netari

Pelastakaa Lapset ry:n digitaalinen nuorisotalo [Netari](#) tarjoaa keskustelutukea lapsille ja nuorille poikkeustilanteen keskelle. Netarissa voi hengaila rennosti kavereiden kanssa tai jutella mieltä askarruttavasta asiasta luotettavan aikuisen kanssa. Chat-palvelus, jossa voit jutella aikuisen kanssa on avoinna su-to klo 18-21.

Poikien puhelin

Väestöliiton [Poikien puhelin](#) on auttava palvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puheluihin vastaa aikuinen, koulutettu mieshenkilö. Puhelut voi soittaa nimettömänä, ja ne

ovat luottamuksellisia. Puhelin (0800 94884) on avoinna arkisin klo 13–18. Poikien puhelimen chatiin pääsee [verkkosivun](#) oikeasta alakulmasta (puhelimessa vihreä palkki näkyy näytön alalaidassa). Chatissa käydään keskustelua kahden kesken Poikien puhelimen työntekijän kanssa, ja ne ovat luottamuksellisia ja nimettömiä. Chat on avoinna ma–to klo 13–18 ja pe klo 13–15.