

## Hyödyllisiä linkkejä

Tähän on koottu poikkeusolojen vuoksi mahdollisesti tarpeellisia linkkejä kaiken ikäisille, joista saa maksutonta apua ja tukea.

### Orimattilan Seurakunta:

Seurakunnan kotisivuilta <https://www.orimattilanseurakunta.fi> löydät kaikkien työntekijöiden yhteystiedot. Seurakunnan työntekijät ovat töissä ja valmiina auttamaan kaikenikäisiä puhelimitse, sähköpostitse tai facebookin kautta. Voit lähettää meille viestin, niin otamme sinuun yhteyttä.

Diakoniatyöntekijöihin voit ottaa yhteyttä niin henkisen kuin taloudellisenkin tarpeen ilmetessä. Diakoniatyöntekijöitä ovat: Milla-Maria Liikala puh. 040 8362693, Teija Peltola puh. 050 3641789 ja Leena Savolainen puh. 050 3647402.

Seurakunnan löydät myös facebookista <https://www.facebook.com/Orimattilanseurakunta>

Liittymällä mukaan Orimattilan seurakunnan lapset ja perheet –facebook-ryhmään, saat lapsille ja perheille kohdennettua informaatiota: <https://www.facebook.com/groups/238707066303879>

## Mannerheimin Lastensuojeluliitto

**Älä jää yksin!** Suomi on kiinni, mutta MLL tukee ja auttaa netin ryhmissä, chatissä sekä puhelimesta: keskustelua, kysymyksiä, ilojen ja huolten jakamista, seuraa ja uusia ystäviä sekä vinkkejä arkeen ja lapsen kanssa touhuamiseen.

Soita, kirjoita tai chattaa vanhemmuuteen, lapseen tai nuoreen liittyvissä asioissa MLL:n maksuttomiin palveluihin. Voit myös varata etukäteen aikoja keskusteluun chatissa ammattilaisen kanssa.

♥ MLL:n Lasten ja nuorten puhelin, chat ja kirjepalvelu on auki joka päivä:

<https://www.nuortennetti.fi/apua.../lasten-ja-nuorten-puhelin/>

♥ MLL:n Vanhempainpuhelin, chat ja kirjepalvelu:

<https://www.mll.fi/vanhempainpuhelin/>

♥ Family Meeting Point: <https://www.facebook.com/groups/640914916745884/>

♥ Ei mitään tekemistä? Leikkipankki on täynnä vinkkejä ja ideoita eri-ikäisille:

<https://www.leikkipankki.fi/haku>

**HUOM!** Valtakunnallisesti markkinoitu "Jokaiselle lapselle lounas"-kampanja, jossa MLL on mukana yhteistyökumppanina, on käynnissä vain pääkaupunkiseudulla ja Turussa.



### Orimattilassa

♥ MLL Orimattilan yhdistys ry <https://www.facebook.com/MLLOrimattilanyhdistysry>

Toiminnanjohtaja Katri Mäki p.040 162 8626 [orimattilan.yhdistys@mll.fi](mailto:orimattilan.yhdistys@mll.fi)

## Lapsiperheet:

### En jaksa-chat

on nyt avoinna lasten ja nuorten vanhemmille! Chatin löydät osoitteesta: <https://enjaksa.fi/ph/>

En jaksa -chatissa ratkotaan arjen ongelmia. Keskusteluapu on suunnattu lasten ja nuorten vanhemmille ja jutella voi esimerkiksi lasten kasvatuksesta, korona-huolista, parisuhteesta, lasten käytöksestä tai omasta jaksamisesta. Vastajaat ovat yhtymän toiminta-alueen ammattilaisia.

Chat on avoinna:

- Ma klo 9-11
- Ti klo 9-11
- Ke klo 16-18
- To klo 12-15
- Pe klo 12-15

**Nollalinjalta saa keskusteluapua sekä tietoa turvakodeista ja niiden vapaista paikoista.**

- Palvelut ovat auki 24 h. Ammattilaiset ovat sitä varten, että he auttavat ja tukevat.
- Nollalinja 080 005 005

**Ensi- ja turvakotien liiton auttavat puhelimet, useita linjoja**

- [https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/apua-verkossa/?fbclid=IwAR2mMCzCLmknyFyy3emsBBbOs3B8jGEYEX5wy\\_v6aMbQGxO8Lryj1\\_hJvpU](https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/apua-verkossa/?fbclid=IwAR2mMCzCLmknyFyy3emsBBbOs3B8jGEYEX5wy_v6aMbQGxO8Lryj1_hJvpU)

**Lastensuojelun keskusliitto, tukea kotiopetukseen**

- <https://www.lskl.fi/blogi/huoltajan-selviytymisopas-koronaviruskaranteeniin-ja-kotiopetukseen/>

**Vanhempain puhelin ja chat**

- Vanhempainpuhelimeen voi ottaa yhteyttä ihan missä tahansa lapsiin ja vanhemmuuteen liittyvässä asiassa. Toinen vanhempi, vapaaehtoinen tehtävään koulutettu päivystäjä, keskustelee kanssasi puhelimesta tai chatissa tai vastaa nettikirjeeseesi. Voit soittaa nimettömänä, luottamuksellisesti ja maksutta.
- **Vanhempainpuhelin vastaa numerossa 0800 92277, maanantaisin kello 10–13 ja 17–20, tiistaisin kello 10–13 ja 17–20, keskiviikkoisin kello 10–13 torstaisin kello 14–24**

## Lapset ja nuoret:

### Onks tää normaalia? - chat

- Voit asioida anonyymisti joka päivä klo 10-18. Chatin löydät: <https://normaali.fi/ph/>

### Nuorten netti ja chat MLL

- Lasten ja nuorten puhelin päivystää numerossa **116 111**. **Voit soittaa lasten ja nuorten puhelimeen: ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20**

### Poikien puhelin

- Poikien Puhelin päivystää ma – pe kello 13–18 numerossa 0800 94 884. Puhelu on soittajalle maksuton ja soiton voi tehdä täysin anonyymisti.

### Nuori kirkko ry / Netti Saapas ja Nettitupu

- Palvelut on suunnattu kaikille kouluikäisille. Palvelu toimii chatilla ja sähköpostilla. Viestejä voi lähettää koska vain. Vastaukset tulevat noin vuorokauden kuluessa kouluaikoina. Nettitupu on paikalla varmimmin ti-iltaisin klo 17.30-19.30.

### Maria Akatemia

- Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön puhelin- ja online-palvelut tytöille ja naisille. Avoin Linja -puhelinpäivystys toimii numerossa 09 7562 2260 ja palvelee suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Palvelu on tarkoitettu naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

### Nuorten kriisipiste

- Nuorten Kriisipiste tarjoaa luottamuksellista kriisityöntekijän kanssa käytävää keskusteluapua 12–29-vuotiaille nuorille, aikuisille, pareille sekä nuorten perheille. Sinä päätät, mistä haluat meille puhua – me olemme sinua varten. Mikään murhe ei ole liian pieni syy tulla meille. Jaa maailmasi, et jää yksin! Päivystämme ma-to puhelimitse klo 9-11 numerossa 045 3410 583. Voit myös lähettää meille sähköpostia osoitteeseen [nuortenkriisipiste@helsinkimissio.fi](mailto:nuortenkriisipiste@helsinkimissio.fi)

### Sekaisin chat

- Sekasin-chat päivystää verkkokriisikeskus Tukinetissä arkisin klo 7-24 ja viikonloppuisin klo 15-24

## Eri-ikäisille kohdennetut palvelut:

### Orimattilan seurakunta

- <https://www.orimattilanseurakunta.fi>

### Lahden seurakunnat

- <https://www.lahdenseurakunnat.fi/uutiset/news/69219935>

### Perheasiain neuvottelukeskus

- [www.parisuhdeapua.fi](http://www.parisuhdeapua.fi)

### Diakoniatyö

- Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tarjoamaa apua erilaisissa kriisitilanteissa oleville ihmisille <https://kirkonkeskusteluapua.fi/> Suomenkielinen päivystys numerossa 0400 22 11 80 on avoinna joka ilta klo 18 alkaen. Pe ja la öinä -03 saakka, muina päivinä klo 01 saakka.

### Mielenterveystalo

- Uusi omahoito-osio tarjoaa tukea koronaviruksesta huolestuneille. Omahoito-ohjelmilla voi etsiä apua esimerkiksi ahdistukseen. Suora linkki palveluun: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen\\_liittyva\\_huolen\\_ja\\_epavarmuuden\\_sietaminen/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx)

### Suomen Mielenterveys ry:n kriisivastaanotot

- Apua erilaisissa kriiseissä. Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen numerossa 09 2525 0111.

### Ehyt ry:n päihdeneuvonta

- Päihdeneuvontapalvelua anonyymisti ja ilmaiseksi – vuorokauden ympäri, vuoden jokaisena päivänä numerosta 0800 900 45

### Päihdelinkki

- Sivuilta löytyy myös erilaiset kriisipuhelin- ja auttavien puhelimien numerot <https://paihdelinkki.fi/>

### Tukinet

- kriisikeskus netissä <https://tukinet.net/>

### Takuusäätiö

- Talous- ja velkaongelmissa voit kääntyä <https://www.takuusaatio.fi/> Takuusäätiön Velkalinja ja chat -neuvontaan kanttaa ottaa yhteyttä kun omat tai läheisen raha-asiat painavat mieltä. Huoli voi olla pieni tai suuri.

## Nollalinja lähisuhdeväkivallalle

- Nollalinja lähisuhdeväkivallalle ja naiseen kohdistuvalle väkivallalle. Nollalinja 080 005 005 on valtakunnallinen, maksuton auttava puhelin kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa.

## Muistiliitto / Muistineuvo, Vertaislinja

- Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17–21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

## Irti huumeista

- Päivystävä puhelin p. 0800 980 66 on avoinna ma-pe klo 9-15 sekä ma-to klo 18-21. Tarjoamme läheisille ja käyttäjille tukea sekä tietoa.

## Aamukorva

- Aamukorva tarjoaa ystävällisen kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina yli 60-vuotiaille. Voit soittaa Aamukorvaan, kun huolet painavat mieltäsi tai uuden päivän kohtaaminen tuntuu ahdistavalta. Päivystäjänä toimii aina tehtävään koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Aamukorva, puh. 045 341 0504 päivystää joka aamu klo 5-9. Puhelun hinta on operaattorisi hinnoittelun mukainen.

## Naisten Linja

- Naisten Linja tarjoaa tukea kaiken ikäisille väkivaltaa kokeneille tai väkivallasta huolestuneille naisille ja tytöille. Luottamuksella ja myös anonyymisti. Puhelinpäivystys: Maksuton tukipuhelin 0800 02400 ma-pe 16–20 ja la-su 12–16. Moninaisuuspäivystys erityis- ja vähemmistöryhmille sekä ammattiauttajille ke 9-13 ja kuukauden ensimmäinen la 8-11. Tukea netissä: Chat to 17–19. [Kysymys- ja vastauspalvelu 24/7](#)

## Suvanto

- Turvallisen vanhuuden puolesta. Lähi-suhteissaan kaltoinkohtelua tai väkivaltaa kohdanneille ikääntyneille ihmisille. Suvanto-linja 0800-06776 – auttava puhelin lähi-suhteissaan kaltoinkohtelua tai väkivaltaa kohdanneille ikääntyneille ihmisille. Maksuton Suvanto-linja päivystää tiistaisin klo 13–15 puhelinnumerossa 0800-06776.

## Muistiliitto / Muistineuvo, Vertaislinja

- Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17–21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat. Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin sekä hoito- ja palvelujärjestelmiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat muistityön ammattilaiset. Ruotsinkielinen päivystys (Minneslinjen) tiistaisin klo 14-17 samassa numerossa.