

# Auttavat puhelimet

Päivitetty 3.3.2021

Auttavaan puhelimeen voit soittaa ja keskustella ongelmistasi työntekijän kanssa luottamuksellisesti. Suomessa toimii runsaasti auttavia puhelimia, ja niitä ylläpitävät usein erilaiset järjestöt. Muistathan, että osa auttavista puhelimista on maksullisia. Tässä joitain esimerkkejä auttavista puhelimista:

Valtakunnallinen [päihdeneuvonta](#) 24/7 p. 0800 900 45 (maksuton ja anonyymi). Palvelun tuottaa Ehyt ry.

AA:n auttava puhelin päihteiden käyttäjille p. 09 750 200 palvelee klo 9–21. AA:lla on lisäksi useita paikallisia puhelimia, joista listan löydät [AA:n](#) sivuilta.

[NA:n](#) infopuhelin päihteiden käyttäjille palvelee klo 18–20 numerossa 050 307 7597.

Listan [Al-Anonin](#) auttavista puhelimista päihteiden käyttäjien läheisille löydät [Al-Anonin](#) sivuilta.

[Rti huumeista ry:n](#) auttava puhelin antaa tukea, apua ja tietoa huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen numerossa 0800 98 066 arkisin 9–15 ja 18–21 (ei pe-illat). Palvelu on maksuton.

[Valtakunnallinen kriisipuhelin](#) auttaa terveydellisissä ja sosiaalisissa ongelmissa. Palvelun tuottaa Suomen mielenterveysseura.

Suomeksi 24/7 p. 09 2525 0111

Ruotsiksi (myös englanniksi): 09 2525 0112: ma, ke klo 16.00–20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00–13.00

Arabiaksi (myös englanniksi): 09 2525 0113: ma, ti klo 11.00–15.00, ke klo 13.00–16.00 ja 17.00–21.00 sekä to 10.00–15.00

[Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta](#), p. 0203 91920, Kuntoutusneuvojat vastaavat arkisin klo 10–15. Maksuton vertaistukupuhelin p. 0800 177599. Kokemusasiantuntijat vastaavat arkisin klo 10–15. Palvelun tuottaa Mielenterveyden keskusliitto.

[Nollalinja](#) on auttava puhelin lähisuhdeväkivaltaa tai naisiin kohdistuvaa väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Väkivalta- ja kriisityön ammattilaiset auttavat suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Nollalinja p.080 005 005 (valtakunnallinen, maksuton, auki 24/7). Palvelun tuottaa Setlementti Tampere.

[Kirkon keskusteluapu](#). Auttava puhelin p. 0400 22 11 80, avoinna joka ilta klo 18–24. Myös chat-, netti-, ja kirjepalvelu. Palvelun tuottaa Suomen Ev.lut. kirkko.

[Monika-Naiset liitto ry](#) tarjoaa palveluita väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanasille ja -lapsille. Auttava puhelin ma klo 9.00–19.00 ja ti-pe klo 9.00–16.00. p. 0800 05058, Turvakoti Mona puhelin 24h p. 045 639 6274.

[Peluri](#) on peliongelmissa pelaajia ja läheisiä auttava nimetön ja maksuton auttava puhelin, joka palvelee arkisin klo 12–18 numerossa 0800-100101. Palvelun tuottavat A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto.

[Velkalinja ja chat-palvelu](#), p. 0800 98009, arkisin klo 10–14 (maksuton). Palvelun tuottaa Takuusäätiö.

[Stumppi-neuvontapuhelimesta](#) saat apua tupakoinnin lopettamiseen, p. 0800 148 484 ma-ti klo 10–18 ja to klo 13–16. Mahdollisuus myös jättää soittopyyntö [Stumppi.fi](#) -sivustolla. Palvelun tuottaa Hengitysliitto.

Monilla kunnilla ja seurakunnilla on auttavia puhelimia. Näistä voit etsiä tietoa internetistä.

link