

Keskusteluapua ja tukea Koronaepidemian haasteissa

Päijät-Hämeen Mielenterveysseura ry Lahden Seudun kriisikeskuksen asiakasvastaanotto toteutetaan toistaiseksi etä- tai puhelinvastaanottona.

Kriisikeskuksen ajanvaraus

03-877 660 arkisin klo 9-10.30.

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

09 2525 0111 suomen kielellä 24/7

Oletko vaikeassa elämäntilanteessa tai kokenut järkyttävän tapahtuman?

Koetko, ettet jaksakaan enää yksin huolen tai murheen kanssa?

Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja, Kristelefon, päivystys **09 2525 0112**
ma, ke klo 16.00-20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00-13.00

Kriisipuhelimen arabiankielinen linja päivystys **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

Englanniksi voi soittaa arabiankieliselle linjalle.

Sekaisin chatti Arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24 Chat on suunnattu 12-29-vuotiaille

<https://sekasin247.fi/#sekasin-2>

MIETE ry PUHELINPÄIVYSTYS

Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry ma-to klo 13-15 ja su klo 13-15 **044 575 7610**

Virka-aikana Nina 0440270202, Sampsa 0444890022, Riikka 0445757610

Tukea ja neuvoja ruoanlaittoon 0440345063 / Jaana

Muutokset ajoissa ovat mahdollisia.

MIETE ry CHAT yksinäisille

Ryhmächattiin mahtuu kerralla 20 keskustelijaa ja se on avoinna maanantai ja keskiviikko klo 15-17 ja tiistai ja torstai klo 17-19 ainakin 27.3.2020 saakka.

Chattiin pääset luomalla käyttäjätunnuksen ja nimimerkin <https://tukinet.net/rekisteroidy>

<https://tukinet.net/.../miete-chat-yksinaisille-.../ryhmachatit/>

Lahden seurakuntayhtymän puhelinpäivystys ma-su 9-21

050 464 6068

Ev.lut. kirkon **Valtakunnallinen Palveleva Puhelin** avoinna joka päivä klo 18-24

0400 221 180

Helsinki Mission Juttukorva-puhelinpalvelu

ma-pe klo 13-15

045 341 0504