

## Lapsiperheille keskusteluapua Koronaepidemian haasteissa

### **Vanhempainpuhelin 0800 92277**

maanantaisin	klo 10–13 ja 17–20
tiistaisin	klo 10–13 ja 17–20
keskiviikkoisin	klo 10–13
torstaisin	klo 14–20

Vanhempain chatti ma-ti klo 10-13, to klo 17-20 ja pe klo 10-13  
Mahdollisuus varata tunnin keskustelu aika chatissa.

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

### **Lasten ja nuorten puhelin 116 111**

maanantaista perjantaihin klo 14–20  
lauantaisin ja sunnuntaisin klo 17–20

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

Kanssasi keskustele Mannerheimin Lastensuojeluliiton kouluttama päivystäjä.  
Puhelu on sinulle maksuton.

### **MLL, Lasten ja nuorten chat su-ke 17-20**

**MLL - Leikki pankki**, vinkkejä yhteistoimintaan

<https://leikki pankki.xn--leikki piv-12ac.fi/haku>

**Martat**, vinkkejä yhdessä tekemiseen

<https://www.martat.fi/aikaa-olla-kotona/>

**Lahden ensi- ja turvakoti ry:n avopalvelun**

**päivystävä puhelin tiistaina ja torstaina klo 13-15, 050 345 4793 ja 050 561 4132**

Keskusteluapua hyvinvointiin liittyvissä huolissa.

**Ensi- ja turvakotiliiton verkkopalvelu**

Vauvaperheiden chat sekä Vauvaperhe ja päihteet -chat ovat

avoinna arkipäivisin klo 10-15. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/>

**Valtakunnallinen Kriisipuhelin**

**09 2525 0111** suomen kielellä 24/7

**Lahden seurakuntayhtymän päivystyspuhelin**

**050 464 6068** ma-su klo 9-21

**Helsinki Mission Juttukorva-puhelinpalvelu**

**045 341 0504** ma-pe klo 13–15