

# Apua ja tukea

**K**aikkea ei tarvitse pohtia yksin, vaan ympärilläsi on paljon ihmisiä myös kodin ulkopuolella. He ovat juuri sitä varten, että heidän puoleensa voi kääntyä niin iloissa kuin murheissakin.

## Koulun henkilökunta:

Opettajat, kuraattori, terveydenhoitaja, koulupsykologi, koulunuorisotyöntekijät, opinto-ohjaaja

## Oman kunnan nuorten toiminta:

Nuorisotalojen ja Ohjaamojen työntekijät, etsivät nuorisotyöntekijät, työpajaohjaajat, harrastustoiminnan ohjaajat, seurakunnan työntekijät

## Tukea netissä ja puhelimessa:

- ★ [nuortelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut](https://nuortelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut) (koostettu lista kaikista nuorten tukipalveluista netissä ja puhelimitse)
- ★ [sekasin247.fi](https://sekasin247.fi) (chat)
- ★ [netari.fi](https://netari.fi) (nuorisotalo netissä)
- ★ [nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi) (tietoa & tukea)
- ★ [loistosetlementti.fi/nuorelle](https://loistosetlementti.fi/nuorelle) (chat & kysy-lue)
- ★ [nyyti.fi](https://nyyti.fi) (tukea toisen asteen opiskelijoille)
- ★ [mielenterveystalo.fi/nuoret](https://mielenterveystalo.fi/nuoret) (lisää tehtäviä)
- ★ [yeesi.fi](https://yeesi.fi) (hyvän mielen sisältöä ja vapaaehtoistoimintaa)