

Hjälp och stöd

Allt behöver man inte bära ensam – kom ihåg att det finns många människor runt dig också utanför ditt hem. De finns där just för att man ska kunna vända sig till dem med såväl glädjeämnen som sorger.

Personal i skolan:

Lärare, kurator, hälsovårdare, skolpsykolog, skolans ungdomsledare, studiehandledare

Ungdomsverksamhet i kommunen:

Medarbetare på fritidsgårdar och Navigatorer, uppsökande ungdomsledare, verkstadshandledare, instruktörer för fritidsverksamhet, församlingens medarbetare

Stöd på nätet och per telefon:

- ★ <https://www.ungdomsliv.fi/stod-och-kristjanster> (en sammanställning över alla stödtjänster för unga på internet och per telefon)
- ★ sekasin247.fi (chatt)
- ★ netari.fi (ungdomsgård på internet)
- ★ nuortenlinkki.fi (info- och stödtjänst)
- ★ loistosetlementti.fi/nuorelle (chatt & fråga-läs)
- ★ nyyti.fi (stöd för studerande på andra stadiet)
- ★ mielenterveystalo.fi/nuoret (fler övningar)
- ★ yeesi.fi (må bra-innehåll och frivilligverksamhet)