Tilanteen aiheuttamista tuntemuksista voi keskustella **Mieli Ry**:n kriisipuhelimessa, joka päivystää suomeksi vuorokauden ympäri numerossa 09 2525 0111. [www.mieli.fi/kriisipuhelin](http://www.mieli.fi/kriisipuhelin)

Mieli Ry:n Kriisipuhelimeen voi soittaa myös englanniksi päivystää numerossa 09 2525 0113 ja WhatsAppissa 040 195 8202 ma ja ti klo 11-15, ke klo 13-16 ja klo 17-21 sekä to klo 10-15.

Svenskspråkig Kristelefon 09 2525 0112. Telefonjouren är öppen: må, on kl. 16-20 ti, to och fr kl.9-13.

**SOS-kriisikeskus** Helsingissä tarjoaa maksutonta, lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Voit tulla vastaanotolle yksin, puolisosi kanssa tai perheenä. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä.

SOS-kriisikeskus tarjoaa apua ja tukea myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja tulkin välityksellä omalla äidinkielellä. Ajanvaraus puhelimitse numerosta (09) 4135 0510. Kriisityöntekijät ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus>

**Kriisikeskus Monikan** auttava puhelin naisille (myös dariksi):  
Kriisikeskus Monikassa on yksi daria ja farsia puhuva kriisityöntekijä. Jos Afganistanin tilanne ahdistaa ja aktivoi aikaisempia traumaattisia kokemuksia asiakkaita saa ohjata heidän palveluihinsa. He pyrkivät auttamaan ja tukemaan resurssiensa puitteissa.

Toiveena on, että henkilö varaisi ajan puhelinvastaanotolle, jos mahdollista. Auttavassa puhelimessa ei voida taata, että päivystävä kriisityöntekijä puhuu myös daria. Palvelut on tarkoitettu naisille. Soitot on maksuttomia. Saa asioida täysin nimettömänä. Auttava puhelin 0800 05058 on auki maanantaisin klo 9 - 19, ti - pe klo 9 -16. <https://monikanaiset.fi/kriisikeskus-monika/>

**Punaisen Ristin kansainvälinen komitea** (ICRC) jatkaa perheyhteyksien palauttamistyötä Afganistanissa parhaansa mukaan. Punainen Risti ottaa vastaan henkilötiedusteluja, jos henkilö on kadonnut viime aikaisten tapahtumien seurauksena. Viivästyksiä tapausten käsittelyyn on odotettavissa, [tracing@redcross.fi](mailto:tracing@redcross.fi)

UNHCR on avannut Protection neuvontapuhelimen. <https://help.unhcr.org/afghanistan/>

On tärkeää että pidät itsestäsi huolta. Voit olla yhteydessä kotikuntasi sosiaali- ja terveyspalveluihin.