

Keskusteluapua - samtalshjälp

MIELI Kriisikeskus Helsingissä voit keskustella luottamuksellisesti paikan päällä, puhelimitse tai videoyhteydellä.

Keskustelu voi auttaa, kun

- olet menettänyt läheisen
- arjessa pärjääminen on vaikeaa
- vaikeat kokemukset vaivaavat
- koet yksinäisyyttä tai ongelmia ihmissuhteissa
- olet muuten vaikeassa elämäntilanteessa.

Keskustelukertoja on muutamia ja ne ovat maksuttomia. Halutessasi voit asioida nimettömästi.

MIELI Kriisikeskus Helsinki

Maistraatinportti 4A, 4. krs,
00240 Helsinki

Palvelee koko pääkaupunkiseutua.

Ajanvaraus: 09 4135 0510 (ma-to klo 9-12 ja 13-15 sekä pe klo 9-12)

Samtalshjälp på svenska. Kontakta:
Annika Kihlman, krisarbetare, 040
630 2330, annika.kihlman@mieli.fi



Tukea ja apua
75 vuotta
täyttäneille

Ryhmästä tukea

Vertaistukiryhmässä pääset keskustelemaan muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertaistukiryhmiä järjestetään esimerkiksi puolisonsa menettäneille.

mieli.fi/vertaistukiryhmat

Hyvinvoiva Mieli -koulutusta

Koulutus tarjoaa tietoa ja käytännön harjoituksia mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Opi viisi tapaa vahvistaa hyvinvointia arjessa.

mieli.fi/hyvinvoiva-mieli

Lisätietoa ryhmistä ja koulutuksista:
Sini-Maria Tuomivaara,
040 352 1180,
sini-maria.tuomivaara@mieli.fi

Mielen voimaa 75+-vuotiaille -hanke
(2025-2027) on osa STEAn rahoittamaa
Ikävoimaa-ohjelmaa.

mieli
Suomen Mielenterveys ry