



[Mistä apua?](#)

[Nettineuvonta](#)

Päihteet? Yksinäisyys? Kiusaaminen? Masennus? Nuortenlinkin nettineuvonnassa voit kysyä sinua mietityttävästä aiheesta nimettömästi ja maksuttomasti. Saat vastauksen ammattilaiselta.

[Videot](#)

Mistä apua? -videot käsittelevät mm. kiusaamista, viiltelyä, masennusta, päihteidenkäyttöä ja pahaa oloa - mistä niihin voi hakea apua ja mitä siellä tapahtuu?

[Apupaikat](#)

Toisinaan riittää, että saa puhua jonkun kanssa ja kertoa mieltä painavista asioista. Joskus tarvitaan myös ammattilaisen apua ja osaamista. Tärkeintä on rohkaistua hakemaan apua!

[Nettipalvelut](#)

Nettisivustoilta voit hakea ja saada apua nimettömänä, missä päin Suomea tahansa. Erilaiset sivustot ja chatit tarjoavat apua, tukea sekä tietoa, mikäli tuntuu ettet halua keskustella ammattihenkilön kanssa kasvokkain.

[Vertaisryhmät](#)

Nuorille tarkoitetuista vertaistukiryhmistä saa tukea arjen ja elämönhallinnan asioihin, tulevaisuuden valintoihin, ihmissuhteisiin sekä tunteiden käsittelyyn. Asioita ei kannata pyöritellä itsekseen, eikä pahaa oloa kantaa sisällä.

[Mikä on nuorisoasema?](#)

Elämässä voi tulla vastaan vaikeita tilanteita. Niitä ovat esimerkiksi ongelmat päihteidenkäytössä tai pelaamisessa. Nuorisoasema tarjoaa apua ja tukea vaikeissa tilanteissa.