



KIRKKO HELSINGISSÄ



Mielenterveys

Helsingin ev.lut. seurakunnissa



*Varoen
lähenemme valon ja pimeän rajalla
kuunnelleen kumpaakin.*

*Joinakin hetkinä
hiljaisuus riittää
pyyhkimään pimeyden pois. Pia Perkiö*

Vaikeissa elämäntilanteissa paha olo näkyy ja tuntuu sekä psyykkisinä että fyysisinä oireina. Ihminen jää helposti yksin ja ystävyyssuhteet jäävät hoitamatta. Ei oikein jaksa harrastaa, eikä mikään innosta.

Älä jää yksin, kun sinulla on vaikeaa!

Yksinäisyyden, surun, ahdistuksen tai muiden elämän ristiriitojen takia voit kääntyä luottamuksellisesti oman seurakunnan työntekijöiden puoleen.

Myös Palveleva puhelin voi antaa ensiavun. **Palveleva puhelin** on kirkon auttava puhelin. Sen rinnalla toimii verkkoauttamispalvelu **Palveleva netti**. Molemmat tarjoavat keskusteluapua nimettömänä ja luottamuksellisesti.

- **suomeksi 01019 0071** su-to kello 18-01, pe ja la kello 18-03
- **ruotsiksi 01019 0072** joka ilta kello 20-24

Ulkomailta soitettaessa numerot ovat
+ 358 1019 0071 ja **+ 358 1019 0072**.

Palveleva netti tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua verkossa. Suojatussa palvelussa on mahdollisuus keskustella omasta elämäntilanteesta tai muutoin mieltä askarruttavista asioista tehtävään koulutettujen vapaaehtoisten ja kirkon työntekijöiden kanssa. Viestiisi vastataan muutaman päivän kuluessa

<https://www.verkkoauttaminen.fi/palvelevanetti>

Helsingin seurakuntien tavoitteena on olla hyväksyvä yhteisö mielen-terveysongelmista kärsiville. Osallistumalla seurakunnan toimintaan on mahdollisuus rakentaa omaa hengellistä identiteettiä silloinkin, kun mieli järkkyy. Toiminnan kautta voi löytyä uusia ystäviä ja vertaistukea.

Seurakunnissa toimii mielenterveysryhmiä. Ryhmissä on mahdollisuus keskustella ihmisten kanssa, joilla on samanlainen elämäntilanne tai samankaltaisia kokemuksia.

Vertaistukiryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja ne voivat olla suljettuja tai avoimia ryhmiä.

Tarkempia tietoja oman alueen seurakunnan toiminnasta saat seuraavilta henkilöiltä:

Helsingin seurakuntayhtymä / yhteinen seurakuntatyö / mielenterveystyö

- Anja Ollila 09 2340 2536 anja.ollila@evl.fi
- Kristina Jansson-Saarela 09 2340 2540
kristina.jansson-saarela@evl.fi ruotsinkielinen työ

Helsingin seurakuntien mielenterveystyön yhdyshenkilöt:

- | | |
|--|--------------|
| • Haagan srk: Heli Salo | 09 2340 3223 |
| • Herttoniemen srk: Karoliina Hämäläinen | 09 2340 3339 |
| • Kallion srk: Riitta Riihelä | 09 2340 3638 |
| • Kannelmäen srk: Heidi Metsälä | 09 2340 3842 |
| • Lauttasaaren srk: Taina Viherkari | 09 2340 4323 |
| • Malmin srk, Viikki: Kirsi Jaakonaho | 09 2340 4526 |
| • Malmin srk, Puistola: Niina Vättö | 09 2340 4533 |
| • Meilahden srk: Sirkku Kuusanmäki | 09 2340 4740 |
| • Mikaelin srk: Eija Hoikkala | 09 2340 4840 |
| • Munkkiniemen srk: Leena Leppilahti | 09 2340 5138 |
| • Oulunkylän srk: Kirsti Kajos | 09 2340 4227 |

- Paavalin srk: Birgitta Huhtaluhta 09 2340 5453
- Pakilan srk: Anna-Kaisa Honkanen 09 2340 5552
- Pitäjänmäen srk: Hele-Elina Saari 09 2340 5648
- Roihuvuoren srk: Kristiina Selin 09 2340 5738
- Tuomiokirkkosrk: Tarja Lindfors 09 2340 6206
- Töölön srk: Eva-Maria Liljeström 09 2340 6370
- Vartiokylän srk: Arja Tuunela 09 2340 6451
- Vuosaaren srk: Heidi Viita-Virtanen 09 2340 6544
- Matteus försmling: Carita Riitakorpi 09 2340 7328



Helsingin seurakuntayhtymä

Kolmaslinja 22 B
00530 Helsinki

vaihde (09) 23400
etunimi.sukunimi@evl.fi

www.helsinginseurakunnat.fi