

## MIELI Kriisikeskuksista saat lyhytkestoista keskusteluapua

### Kun sinulla on...

- arkielämän huolia, stressiä tai uupumusta
- parisuhdeongelmia tai ihmissuhdehaasteita
- traumaattisia kokemuksia
- sinulla tai läheiselläsi on itsetuhoisia ajatuksia
- olet menettänyt läheisen
- olet muuten vaikeassa elämäntilanteessa.

Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Halutessasi voit asioida nimettömästi.

## Valtakunnallinen ajanvaraus

Sähköinen ajanvaraus ja lisätietoa MIELI Kriisikeskuksista:  
[www.mieli.fi/kriisikeskukset](http://www.mieli.fi/kriisikeskukset)

## Kriisikeskus Ankkuripaikk'

### Vastaanotto kriisikeskuksessa:

Rauma, Alfredinkatu 5 E

Eura, Eurantie 6 A

Etävastaanotto videolla tai puhelimitse.

### Ajanvaraus puhelimitse:

**02 8378 5600**

Ma-pe klo 9–16. Voit myös jättää viestin vastaajaan.

[mielenterveysseurat.fi/rauma](http://mielenterveysseurat.fi/rauma)