Juotko liikaa? Huolettaako läheisen juominen? Huolettaako vanhemman juominen? Älä jää yksin miettimään, avun hankkiminen on tärkeää!

**Rautalammilla sinua auttavat:**

* Rautalammin mielenterveysneuvola 044-4131250
* Rautalammin terveyskeskus 044-4131200
* Suonenjoen terveyskeskus päivystys 044-4131216
* Kys yöpäivystys (18.00-8.00) neuvontapuhelin 116117
* Rautalammin sosiaalitoimi 040-7357973
* Rautalammin seurakunta, diakoniatyö 040-8370682
* Pohjois-Savon sosiaalipäivystys (24/7) 044-7183930
* AA-Rautalampi 040-8487262

**Erityisesti nuorille suunnattuja palveluita:**

* Etsivä nuorisotyö 040-1354922
* Terveydenhoitaja peruskoulu/lukio 040-7218419
* Koulukuraattori peruskoulu/lukio 040-1787002
* Perheneuvola 044-7570759
* Nuorten työryhmä 044-4131250





**Valtakunnallisesti auttavia tahoja:**

* Hätäkeskus 112
* Päihdeneuvonta 0800-90045
* Kriisipuhelin 09 25250111
* Savo-Karjalan auttava puhelin 050-5119595
* Valtakunnallinen AA auttava puhelin 09-750200
* Al-anon, vertaistukea alkoholistin läheisille

[www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)

* Päihdelinkki [www.päihdelinkki.fi](http://www.päihdelinkki.fi)

**Erityisesti nuorille suunnattuja palveluita:**

* Sekasin-chat [www.sekasin247.fi](http://www.sekasin247.fi)
* Varjomaailma, vertaistukea alkoholistiperheiden lapsille ja nuorille [www.varjomaailma.fi](http://www.varjomaailma.fi)
* [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)
* [www.nuortenlinkki.fi](http://www.nuortenlinkki.fi)
* [www.lasinenlapsuus.fi](http://www.lasinenlapsuus.fi)
* Alateen – Alkoholistien läheiset nuoret vertaistuki [www.al-anon.fi/nuorille](http://www.al-anon.fi/nuorille)

Rautalammilla sinua auttavat

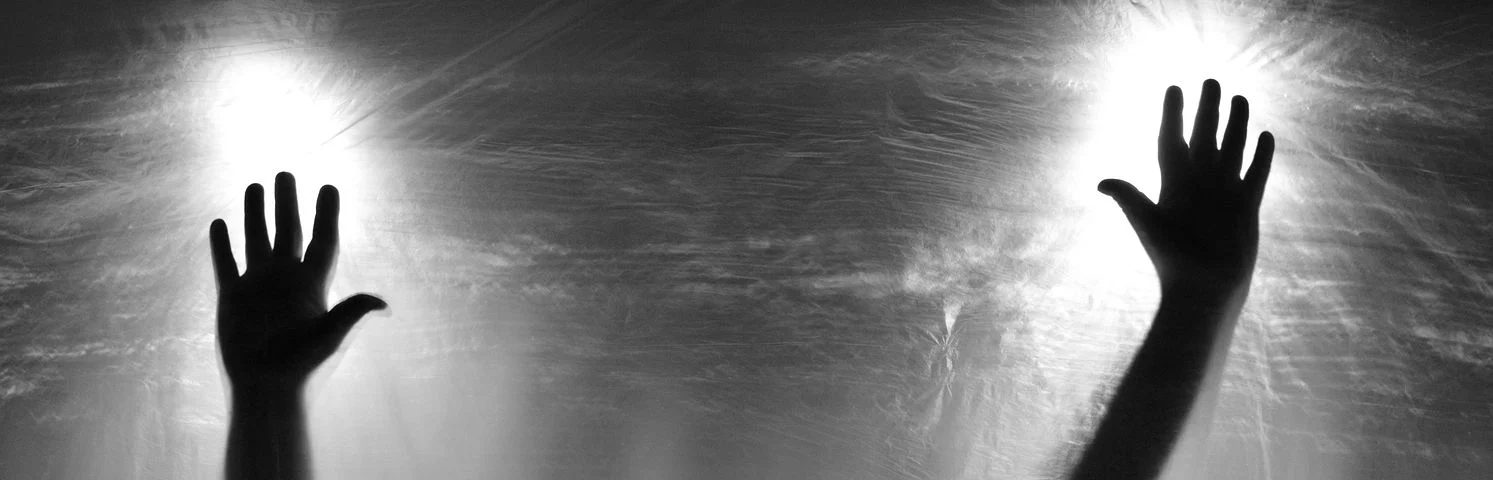
- Etsivä nuorisotyö

- terkkari yläaste

- terkkari lukio

- Perheneuvola 044-7570759

- Nuorten työryhmä 044-4131250



**Testaa itse riskit ja riippuvuuden taso**

**Alkoholin käytön riskit – AUDIT**

[**https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit**](https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit)

**Alkoholiriippuvuustesti SADD**

[**https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholiriippuvuustesti-sadd**](https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholiriippuvuustesti-sadd)