

A man and a woman are hiking through a sun-dappled forest. The woman, on the left, wears a brown bucket hat, a dark jacket, and has a backpack. The man, on the right, wears a green long-sleeved shirt. They are both smiling and looking towards the right. The background is filled with green trees and foliage.

mieli

TILASTOJA 2025 MIELI PUHELIN- JA VERKKOKRIISITYÖSTÄ

Puhelin- ja verkkokriisityön päällikkö
Susanna Winter

"Huh huh. Olipa tärkeä puhelu, alkuun haukoin henkeä enkä kyennyt edes puhumaan itkultani. Nyt pääsen jo liikkeelle ja olo helpottui kovasti."

MIELI KRIISIPUHELIN 2025

Uusi ennätys:

VASTATTUJA SOITTOJA 111 133

Edellisvuoteen verrattuna +3%

**318 219 soittoyritystä,
vastausprosentti 35 (26 ed. vuonna)**

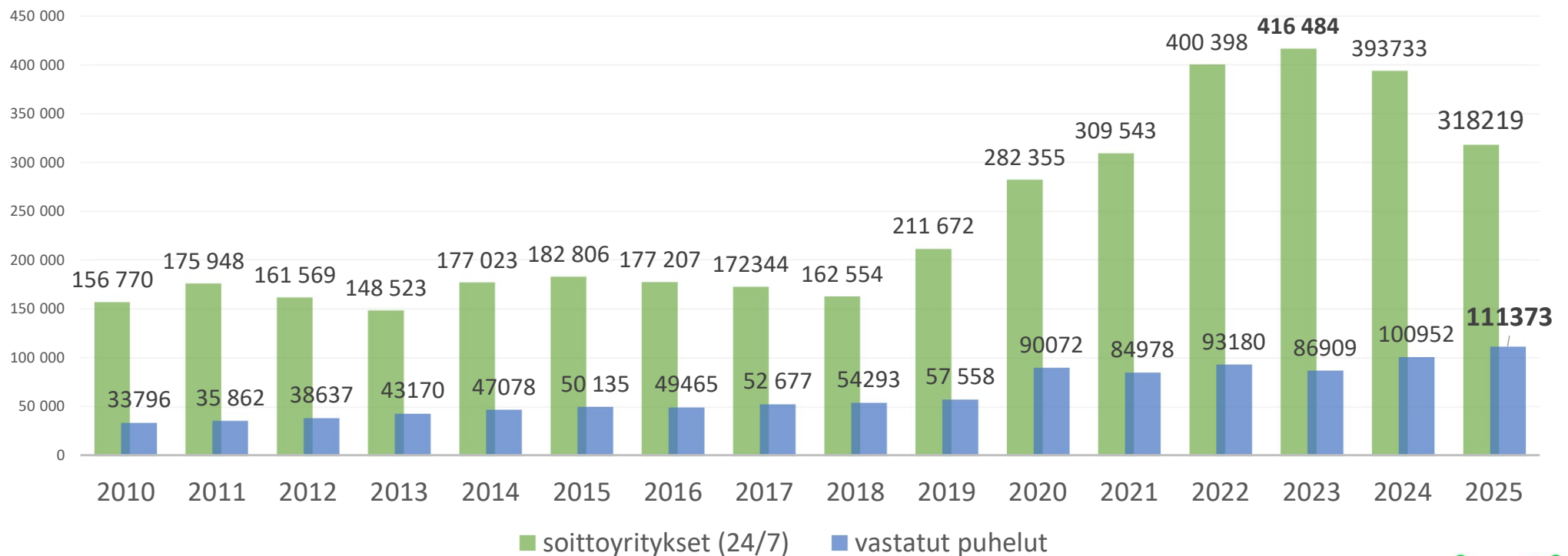
mieli.fi

mieli



MIELI Kriisipuhelin: 100 000 vastatun soiton raja rikkoutui toista kertaa

Soittoyritykset ja vastatut MIELI Kriisipuhelimessa (kaikki linjat) 2010 - 2025



MIELI KRIISICHAT 2025

Uusi ennätys:
VASTATTUJA YHTEYDENOTTOJA 4954
Edellisvuoteen verrattuna +25%

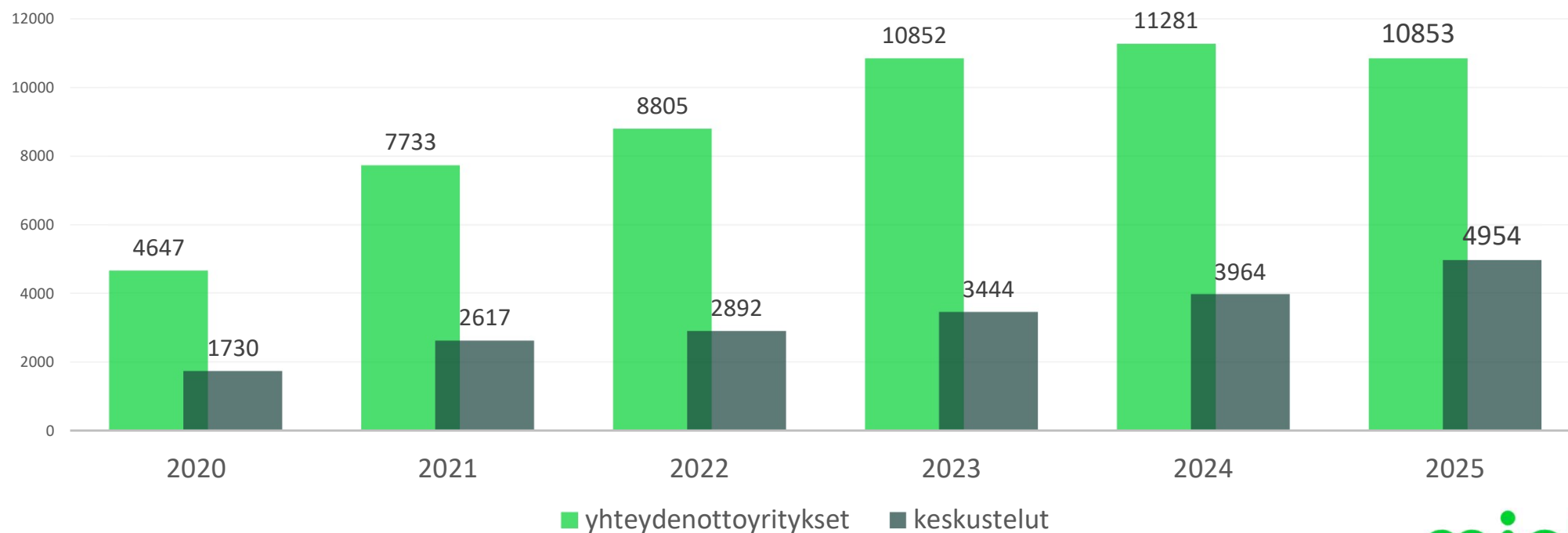
10 853 yhteydenottoyritystä,
vastausprosentti 46 (35 ed. vuonna)

mieli.fi



MIELI Kriisichat: lähes 5000 vastattua yhteydenottoa

MIELI Kriisichat:
yhteydenottoyritykset ja keskustelut 2020-25



Keskusteluapu puhelimesta ja verkossa MIELI ry:stä



**Kun tarvitset
nopeasti
keskusteluapua
kriisissä.**

MIELI Kriisipuhelin
09 2525 0111 (avoinna 24/7)
mieli.fi/kriisipuhelin

MIELI Kristelefon
09 2525 0112
mieli.fi/kristelefon

MIELI Crisis Helpline
09 2525 0116
mieli.fi/helpline

Keskusteluapua kirjoittaen
MIELI Kriisichat
mieli.fi/kriisichat

Muuta keskusteluapua
mieli.fi/tukeajaapua

mieli

- Kriisipuhelin aukesi 1970, ydintehtävänä ehkäistä itsemurhia
 - 2020 lähtien aina auki suomenkielisellä linjalla
 - Vuoden 2026 alussa linjat myös ruotsiksi (20t/vko) ja englanniksi (12t/vko)
- Tukinet-alustalla avautui chat 2003
- MIELI ry ei peri yhteydenottajilta maksua
 - Soiton hinta määräytyy oman puhelinoperaattorin maksujen mukaan
- Yhteydenottajat ja vastaajat ovat anonyymejä

KRIISIKESKUSTELUJEN SYYT

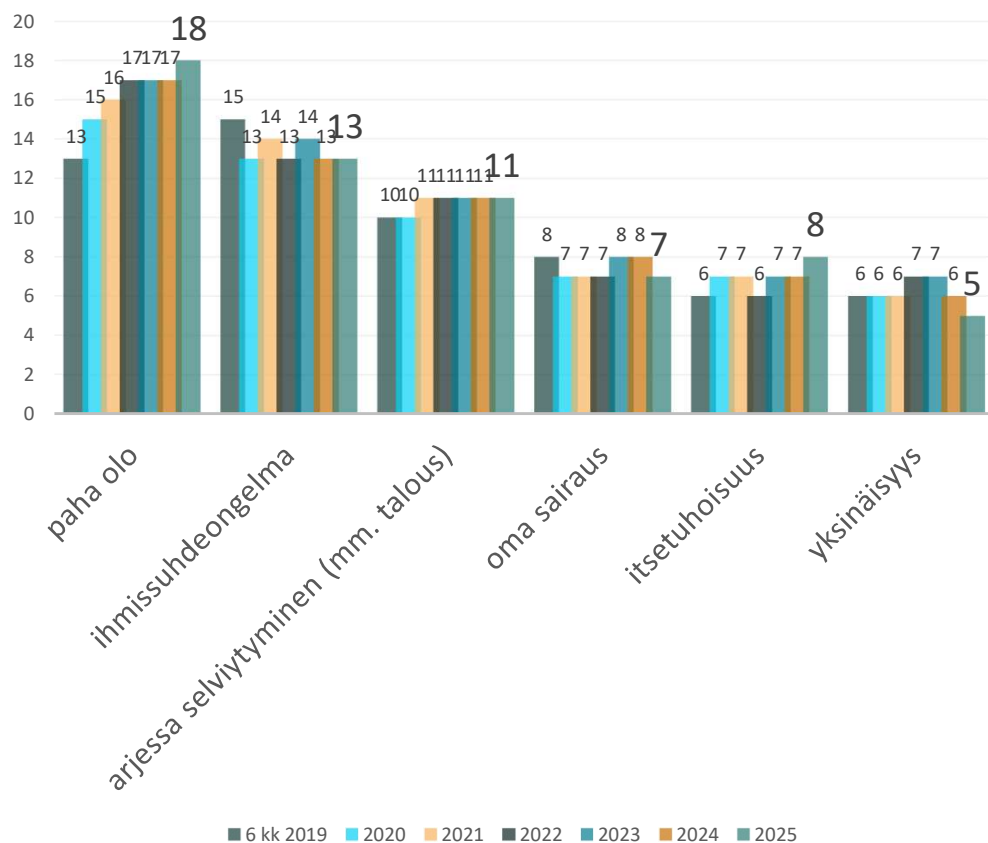
mieli.fi



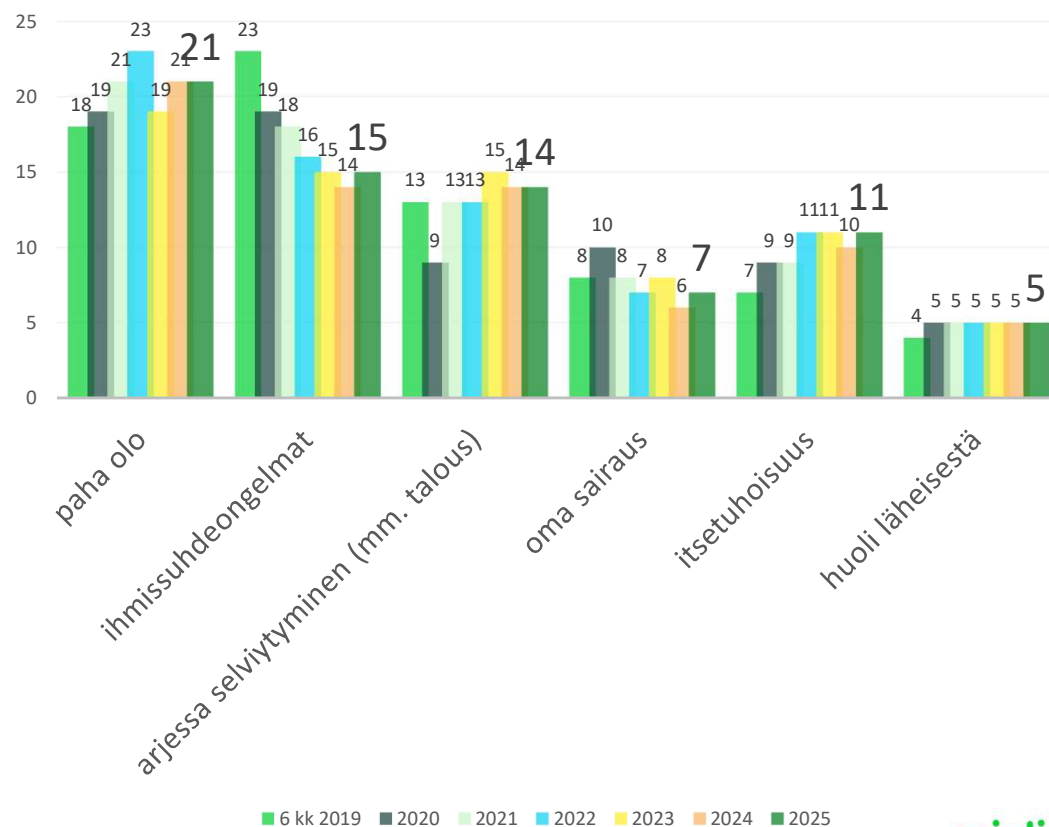
mieli

Keskeiset yhteydenottosyyt kriisikeskusteluissa 2019–2025 (%): eniten otetaan yhteyttä pahassa olossa ja ihmissuhdeongelmissa

MIELI Kriisipuhelin

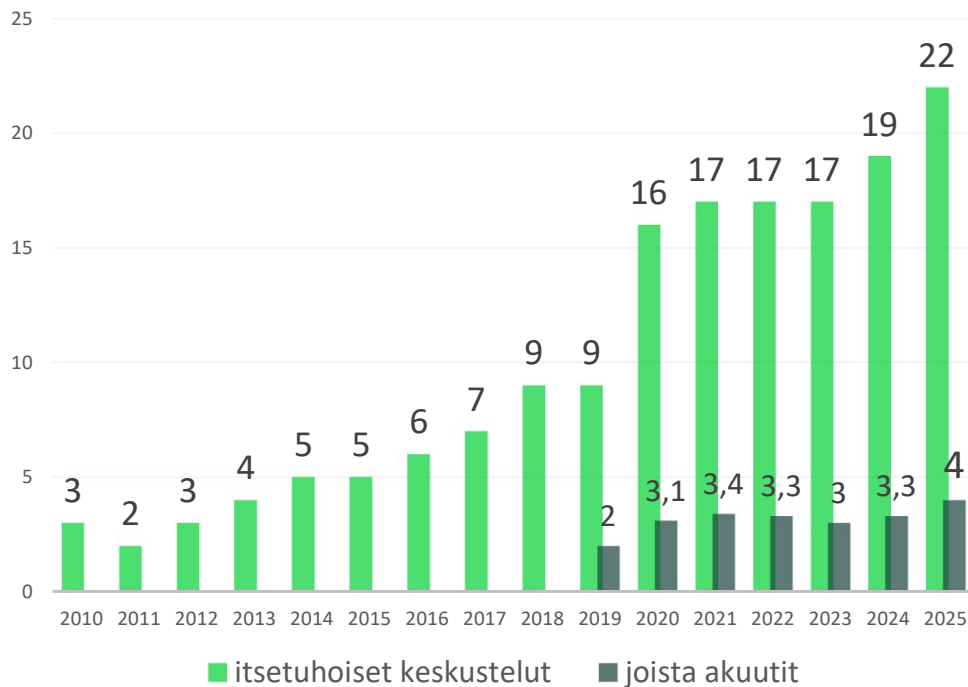


MIELI Kriisichat

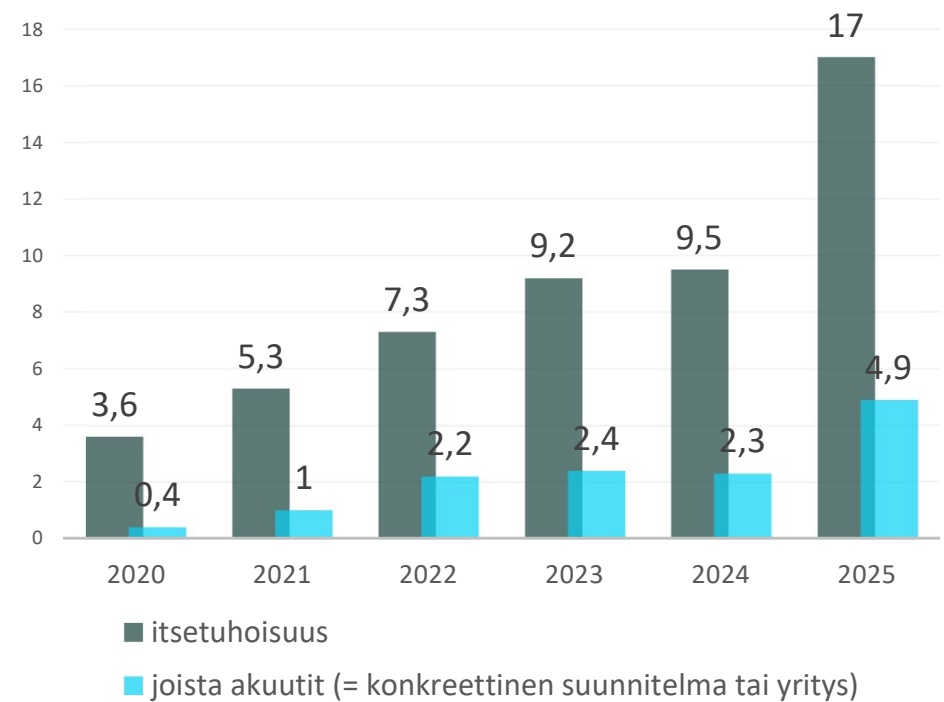


Itsetuhoisia keskusteluja ennätysmäärä, 26/vrk

MIELI Kriisipuhelin:
itsetuhoiset keskustelut (kpl/vrk) 2010-25

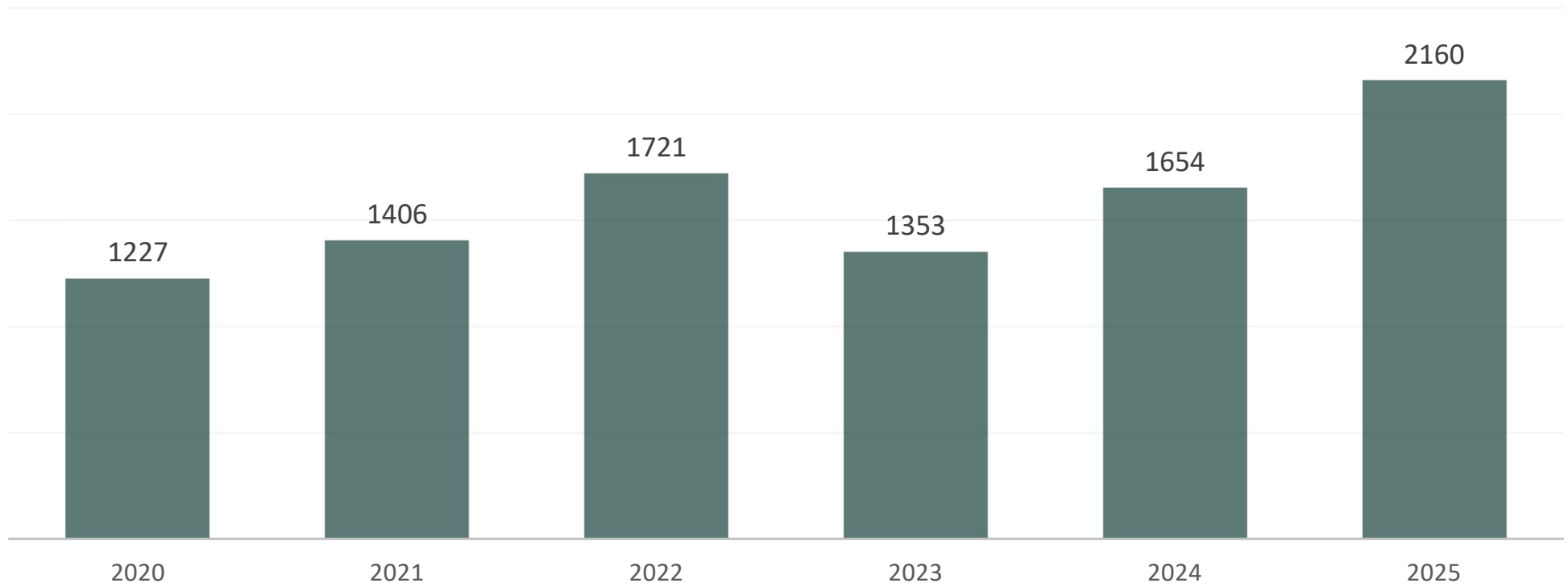


MIELI Kriisichat:
itsetuhoisuuteen liittyvät keskustelut 2020-25
(kpl/vko)



MIELI Kriisipuhelin: ennätysmäärä kriisikeskusteluja ja puhetta talouteen liittyvistä huolista 2025

Arjessa selviytymisen ongelmat: talous yhteydenoton syynä (kpl/vuosi)



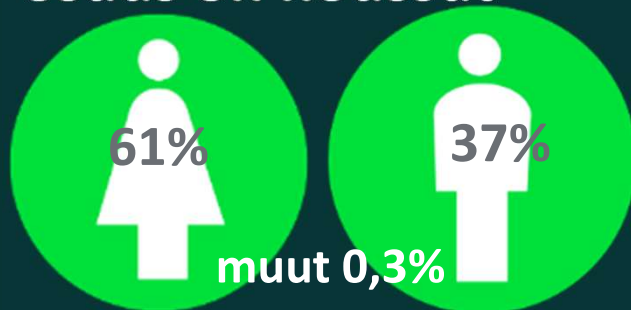
KUKA OTTAA YHTEYTTÄ KRIISICHATTIIN JA -PUHELIMEEN?

mieli.fi

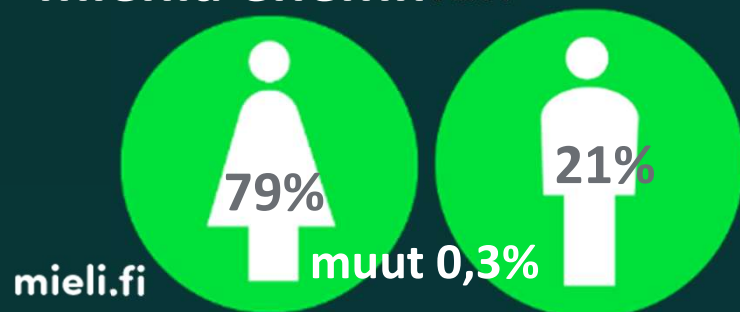


mieli

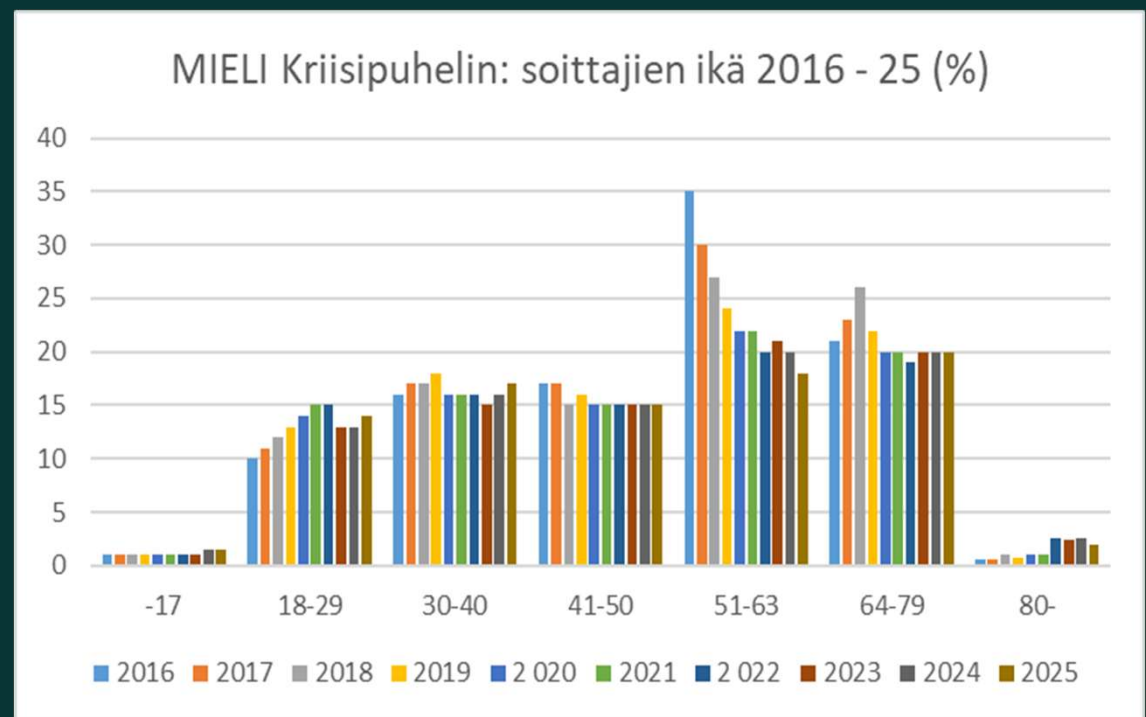
Naiset soittavat miehiä
enemmän, mutta miesten
osuus on noussut



Naiset kirjoittavat chatiin
miehiä enemmän



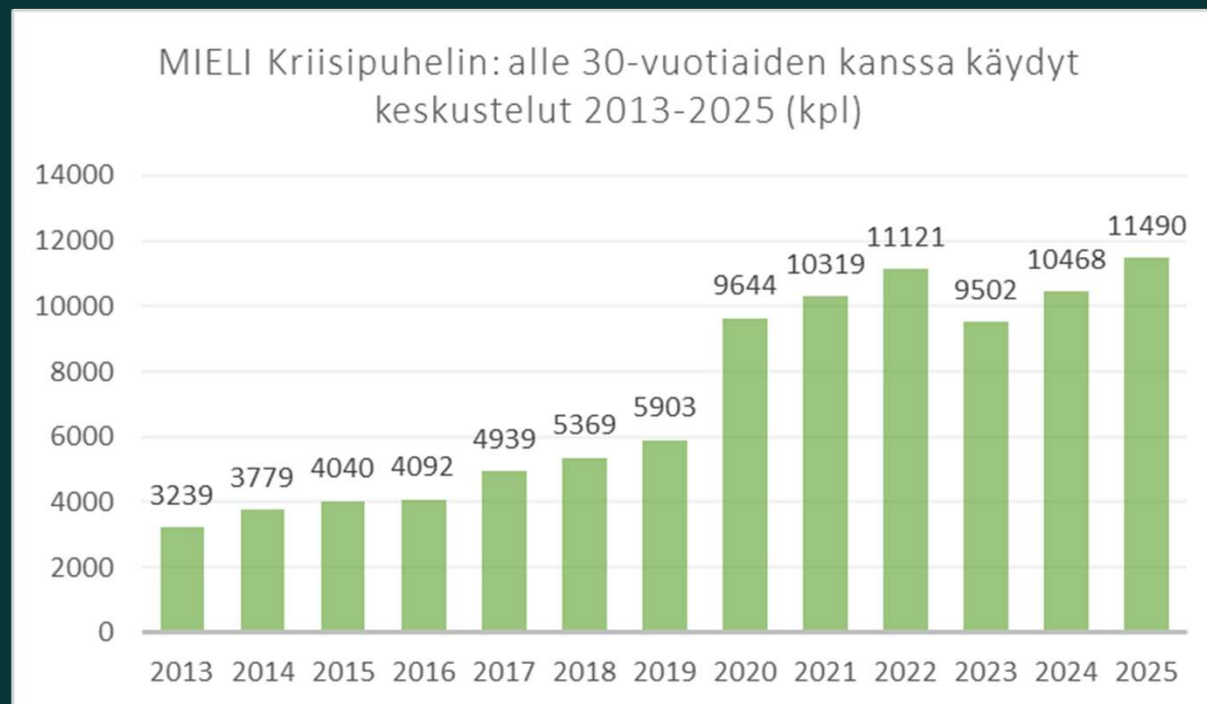
Kriisipuhelin-soittajista 30% on alle
40-vuotiaita



mieli

**Vuosittain
noin 10 000
Kriisipuhelin-
keskustelua nuorten
kanssa**

mieli.fi



Vuonna 2025 MIELI Kriisichat-keskusteluista 22% ja MIELI Kriisipuhelin-keskusteluista 15% käytiin alle 30-vuotiaiden kanssa.

mieli

KUKA VASTAA YHTEYDENOTTOIHIN?

mieli.fi

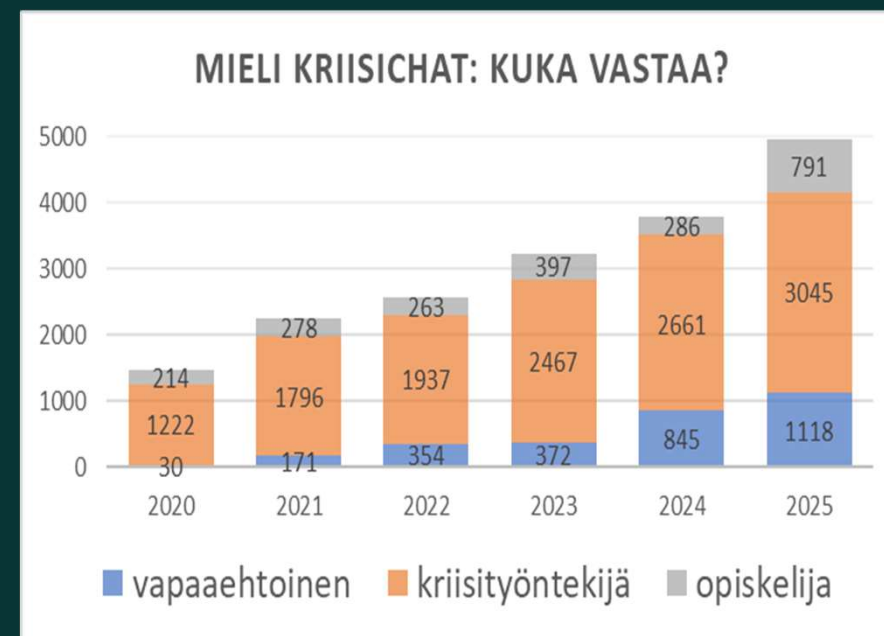
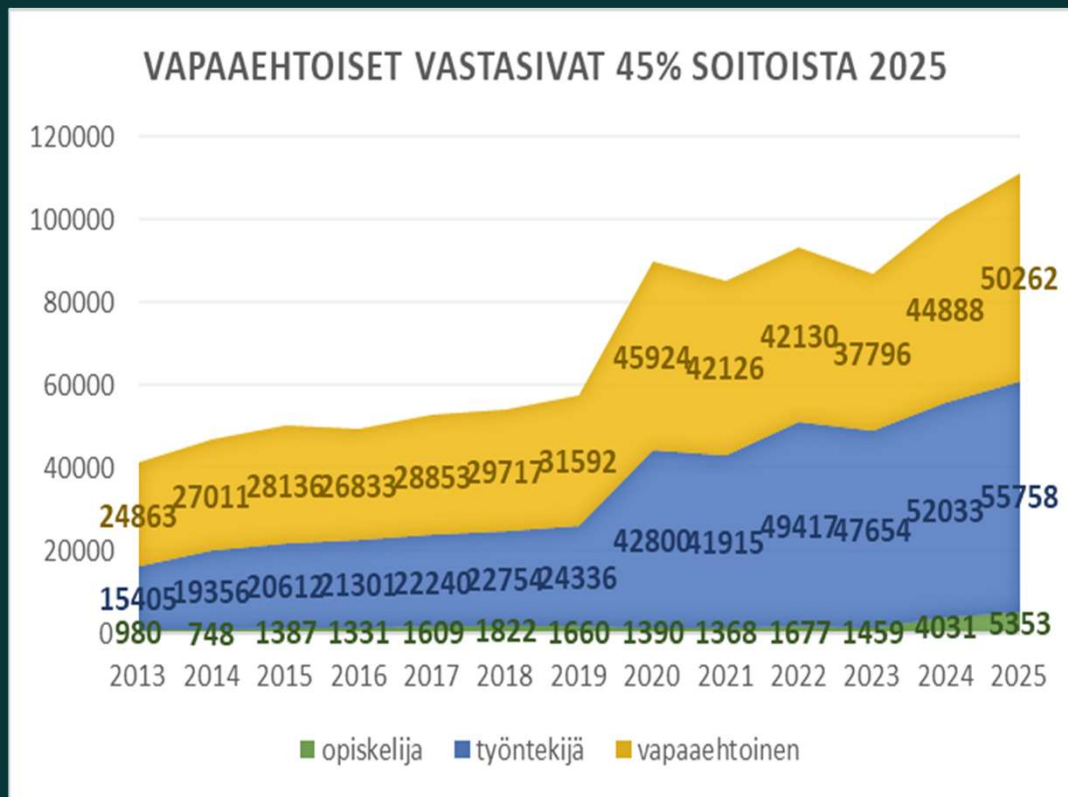


mieli

- Päivystäjät toimivat ympäri Suomea. He tulevat pääosin MIELI ry:n jäsenyhdistyksistä, joista osa ylläpitää kriisikeskusta.
- Vuonna 2025 yhteydenottoon vastasi
 - Kriisityön ammattilainen
 - 50% Kriisipuhelimessa vastatuista
 - 62% Kriisichatissa vastatuista
 - Tehtävään valittu ja koulutettu vapaaehtoinen ammattilaisten ohjauksessa
 - 45% Kriisipuhelimessa vastatuista
 - 23% Kriisichatissa vastatuista
 - Sote-alan opiskelija osana ohjattua harjoitteluaan

MIELI ry:n jäsenyhdistysten vapaaehtoiset ovat tärkeä osa ympäri Suomea toimivaa vastaajaverkostoa. He saavat toimintaansa ammattilaisten tuen ja valtakunnalliset rakenteet.

Vapaaehtoiset ovat keskeinen osa ympäri Suomen toimivaa vastaajaverkostoa



VOIKO YKSI KESKUSTELU AUTTAA?

mieli.fi

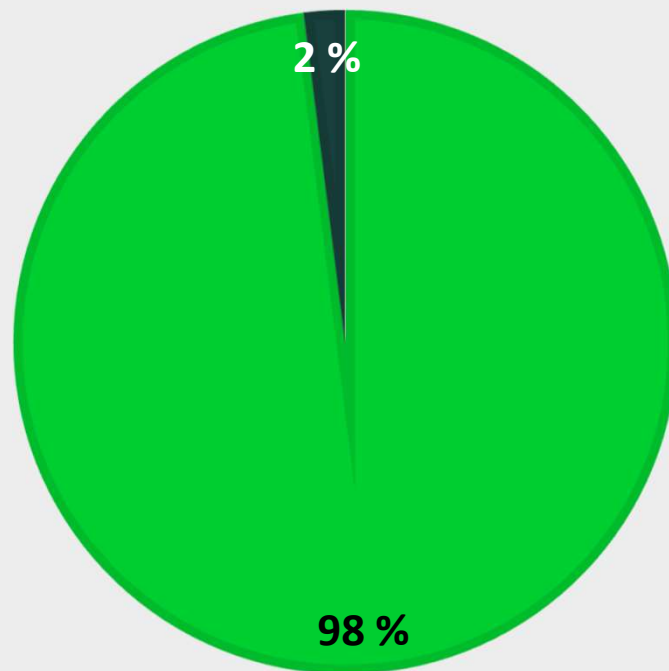


mieli

Yhteydenottajat hyvin tyytyväisiä keskusteluun MIELI Kriisichatissa ja -puhelimessa

KUN YHTEYDENOTTAJA ANTAA PALAUTETTA KESKUSTELUN
LOPUKSI (2020-LUKU KRIISIPUHELIN; 2025 KRIISICHAT)

■ kiittävää ■ kriittistä

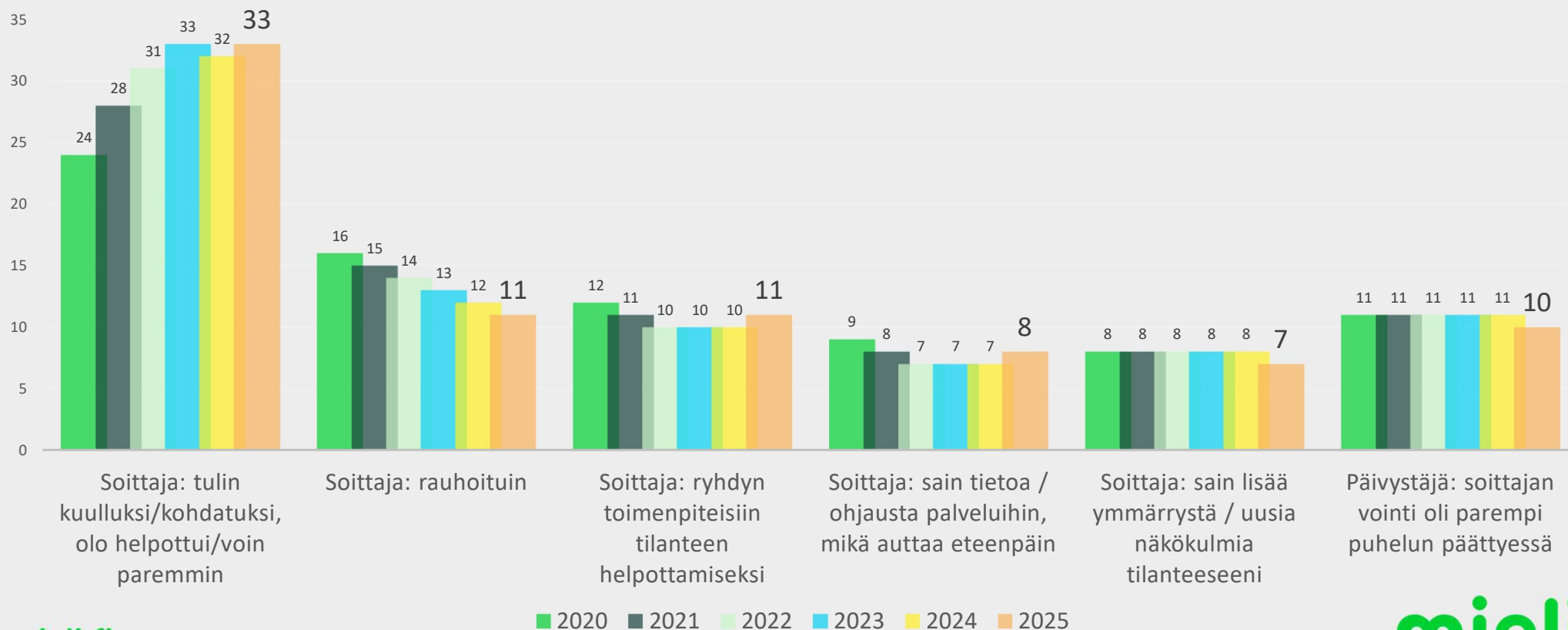


Vuonna 2025 soittaja jätti palautetta 57 prosentissa Kriisipuhelin-keskusteluja sen loppuksi. 98 % näistä palautteista on ollut kiittävää 2020-luvulla.

Palautteissa oli 42 823 kiittävää palautetta 2025.

Vuosittain lähes 70 %:ssa puheluista päivystäjä arvioi, että keskustelusta oli soittajalle hyötyä. Miksi?

Keskustelun keskeiset vaikutukset, kun keskustelusta on ollut hyötyä 2020-2025 (%)



Seuranta kriisikeskustelun merkityksestä
MIELI Kriisichatiin tai -puhelimeen
yhteyttä ottaneille 19.11.-2.12.2025

mieli.fi



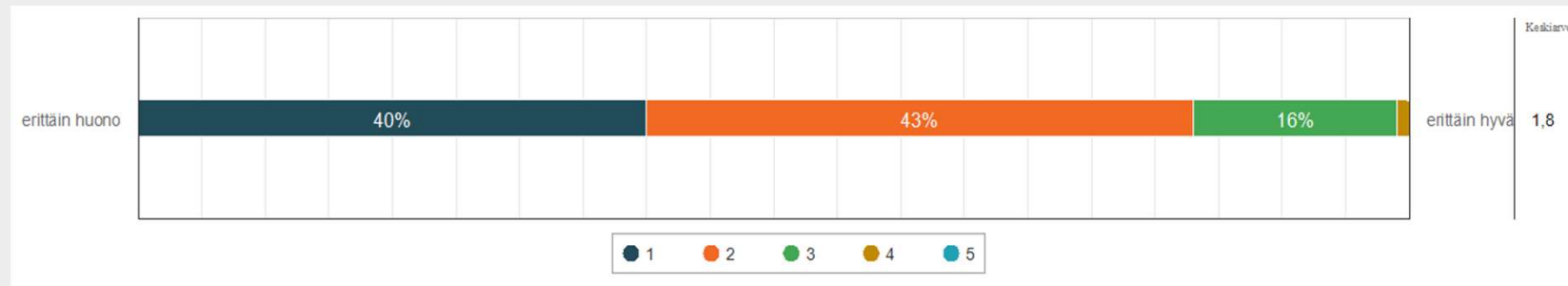
mieli

Seuranta: Kysymykset yhteydenottajille keskustelun lopuksi.

Millainen oli vointi ennen yhteydenottoa ja keskustelun lopussa?

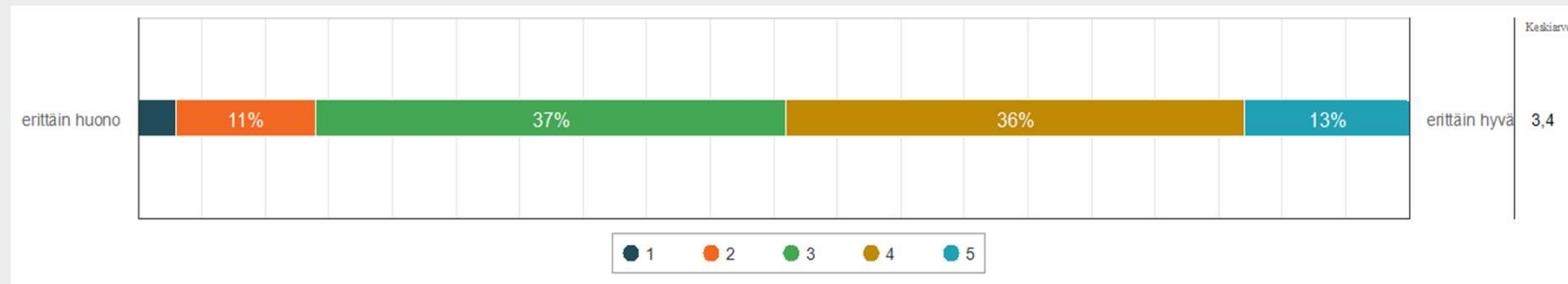
Vointi ennen yhteydenottoa (N=152):

83% sanoi, että vointi oli huono tai erittäin huono.



Vointi keskustelun päättyessä (N=152):

14,5% sanoi, että vointi oli huono tai erittäin huono. 49%:a sanoi, että se oli hyvä tai erittäin hyvä.



Muutos parempaan näkyy myös keskiarvossa ja mediaanissa.

Keski-arvo
1,8 -> 3,4
(2024: 1,9 -> 3,6)

mediaani
2 -> 3
(2024: 2 -> 4)

Seuranta: Mitä yhteydenottajat kertoivat, mikä auttoi keskustelussa?

1. Toivo, helpotus, myötätunto itseä ja tilannetta kohtaan

- "Sain toivoa jaksaa."
- "Otan mukaani keskustelusta rauhoittuneen ja helpottuneen olon."
- "Ymmärrän, että nämä huolet ja reaktiot ovat normaalia."

2. Konkreettiset toimintasuunnitelmat itselle

- "Aion puhua itsetuhoisuudesta terveydenhuollossa."
- "Koetan ottaa ongelmavyöhdin käsittelyyn metodin, jossa ongelmat jaetaan omiin koreihin ja käsitellään yksi kerrallaan."
- "Lähden muiden ihmisten pariin, että en miettisi yksin vaikeaa tilannetta koko päivää."

3. Kuulluksi tuleminen, tuen ja keskustelun merkitys

- "Sain sen, että tulin kuulluksi ja sain puhua asioista, jotka ahdisti."
- "Muistan että puhuminen auttaa."
- "Soitin ensimmäistä kertaa. Nyt tiedän, että voin soittaa uudestaan, jos olo huononee."

”Kiitos tuhannesti, lämmitit mieltä :) Mun olo on nyt helpompi ja en tee mitään itselleni. Kiitos empaattisesta keskustelusta!”