

NUORTEN PSYKOSOSIAALISEN TUEN PALVELUT HELSINGISSÄ

Sisällys

1. Apua kriisitilanteissa	3
Akuutti kriisi.....	3
Keskustelutukea kasvokkain, puhelimitse ja netissä.....	3
Mielenterveyden kriisit	4
Ruoka- ja raha-apu	5
Hätämajoituspaikat asunnottomille.....	5
Turvakodit ja tuki väkivaltatilanteissa	6
2. Mielen hyvinvointi.....	9
Yksilötukea kasvokkain matalalla kynnyksellä.....	9
Ryhmät.....	10
Terveysasemat, psykiatrian poliklinikat, päivystys.....	11
Puhelimessa ja netissä: Omahoitoa, neuvontaa ja chatit	12
Vertaistukea ja vapaamuotoista oleskelua.....	13
Päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille	14
3. Sosiaalipalvelut ja terveyskeskukset	15
Sosiaalneuvonta ilman ajanvarausta	15
Alueellinen nuorten sosiaalityö 16-29-vuotiaille.....	15
Sosiaalipäivystys	16
Lastensuojeluilmoitukset.....	16
Terveyskeskukset.....	17
Paperittomien terveyspalvelut.....	18
4. Elämänhallinta.....	19
Yksilöohjaus ja -valmennus.....	19
Yhdistetty yksilö- ja ryhmävalmennus.....	20
Hengailua ja tekemistä ilman ennakoilmoittautumista	22
Vapaaehtoiset kaverit ja tukihenkilöt.....	23
5. Asuminen.....	25

Mistä asunto?	25
Tukea asunnon hankintaan ja asumiseen	25
Hätämajoitus Helsingissä.....	26
Tuettu asuminen	27
6. Talous.....	28
Esisijaiset etuudet Kelasta	28
Toimeentulotuki	28
Tukea talous- ja velka-asioihin	28
Linkkejä ja vinkkejä taloudenhallintaan	30
7. Nepsy ja oppimisvaikeudet.....	31
Oppimisvaikeudet.....	31
Neuropsykiatriset erityispiirteet (Autismikirjo/ADHD)	32
8. Päihteet ja riippuvuudet	34
Päihdeneuvontaa.....	34
Päihdehoito	34
Päivätoimintakeskukset ja maksuttomat ryhmät.....	34
Pelaaminen	35
9. Väkivalta ja rikokset	37
Turvakodit.....	37
Tukea väkivallan uhreille	37
Tukea väkivallan tekijöille ja muille rikostaustaisille.....	39
10. Seksuaalisuus ja identiteetti.....	41
Seksuaaliterveys ja seksuaalineuvonta	41
Sateenkaarierityisestä neuvontaa	41



1. Apua kriisitilanteissa

Akuutti kriisi

Yleinen hätänumero 112

Soita 112, kun kyseessä **hätätilanne**:

- Kun kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle.
- Kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa.

Soita hätänumeroon 112 esimerkiksi, kun

- huomaat onnettomuuden tai tulipalon
- huomaat meneillään olevan tai tapahtuneen rikoksen
- on tarvetta ambulanssille tai sosiaaliviranomaiselle

Kriisipäivystys

Helsingin kaupungin Kriisipäivystys antaa **akuuttia kriisiapua äkillisissä kriisitilanteissa kuten esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen tai sairastuminen ja tulipalo**. Akuutti kriisiapu on lyhytkestoista auttamista: asiakastapaamisia noin 1–5 kertaa, puhelimesta annettavaa kriisiapua ja jatkohoidon tarpeen arviointia ja sen järjestämistä. Kriisityöntekijät antavat myös neuvontaa ja ohjausta äkillisissä kriisitilanteissa. **Puh. 09 3104 4222 joka päivä ympäri vuorokauden.**

Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa pääasiassa **iltaisin klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin**. Sosiaalipäivystyksen tehtäviin kuuluvat **tilanteet, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä**. Työtehtävissä korostuu lastensuojelun akuuttisosiaalityö. Maanantaista perjantaihin klo 8-16 palvelut saa ensisijaisesti oman asuinalueen perhe- ja sosiaalipalveluista. **Puh. 0206 96006 joka päivä ympäri vuorokauden.**

Keskustelutukea kasvokkain, puhelimitse ja netissä

SOS Kriisikeskus

Lyhytkestoista maksutonta ja luottamuksellista **keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi** (esim. parisuhteen päättyessä, läheisen sairastuessa, onnettomuuden, itsemurhan tai läheisen kuoleman yhteydessä). Vastaanotolle voi tulla yksin, puolison kanssa tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan **myös maahanmuuttajille** suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä. Käynnit SOS-kriisikeskuksessa ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse.

Kriisipuhelin

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa **keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen**. **Kriisipuhelimen keskusteluiden tavoitteena on helpottaa henkistä hätää sekä ehkäistä itsemurhia**. Päivystäjä auttaa soittajaa pohtimaan keinoja tilanteen helpottamiseksi, omien

voimavarojen löytämiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi. Kriisipuhelin **päivystää vuoden jokainen päivä ja yö** arkisin klo 9-7 ja viikonloppuisin ja juhlapäivinä klo 15-7 **puh. 09 2525 0111**. Arabi- ja espanjankielinen kriisipuhelin **puh. 09 2525 0113** ma, ti klo 11.00–15.00, ke klo 13.00–16.00 ja 17.00–21.00 sekä to 10.00–15.00. Ruotsinkielinen kriisipuhelin, på svenska: **puh. 09 2525 0112**, ma, ke klo 16.00–20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00–13.00.

Tukinet verkossa

Verkkokriisikeskus, jossa on tarjolla monimuotoisesti sekä henkilökohtaisia että ryhmämuotoisia palveluita. Tukinet tuottaa verkkopalveluja, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen. Osa Tukinetin palveluista edellyttää anonyymiä rekisteröitymistä.

Mielenterveyden kriisit

Terveysasemat

Äkillisissä mielenterveyden kriiseissä ja päihdeongelmissa saat apua [omalta terveysasemaltasi](#). Terveysasemat ovat auki **arkisin klo 8–16**. Terveysasemilla työskentelee mm. mielenterveys- ja päihdetyön sairaanhoitajia.

Psykiatrian poliklinikat ja akuuttityöryhmät

Vakavissa psykiatrisissa kriisitilanteissa (itsemurha-ajatuksia, psykoosioire tai uhka sen alkamisesta tai vaikea-asteinen masennusoire tai vakava elämänkriisi, johon liittyy psyykkisiä oireita) **voit ottaa yhteyttä suoraan poliklinikan akuuttityöryhmään** soittamalla.

Akuuttityöryhmään voi ottaa yhteyttä myös potilaan omainen tai muu läheinen henkilö. [Psykiatrian poliklinikoiden akuuttityöryhmät](#). **Psykiatrian poliklinikalla jo hoidossa olevat potilaat voivat hakeutua äkillisissä asioissa poliklinikan kiirevastaanotolle ilman etukäteisajanvarausta ma-pe klo 10.00 - 10.30.**

Psykiatrian päivystys

Yli 16-vuotiaiden **ympäri vuorokautinen päivystys on Haartmanin sairaalan ja Malmin sairaalan** päivystyksissä. Ennen päivystykseen hakeutumista soita maksuttomaan palvelunumeroon **puh. 116 117**.

- [Haartmanin sairaala](#) (HUS)
Haartmaninkatu 4, rakennus 12
puh. 09 4711 (vaihde)
- [Malmin sairaala](#) (HUS)
Talvelantie 6, J-porras
puh. 09 4711 (vaihde)

Saat tietoa kaikista Helsingin terveystalouksien palveluista ja erilaisten sairauksien hoito-ohjeista vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden (24 h) tavallisen puhelun hinnalla puhelinnumerosta **09 310 10023**.

Ruoka- ja raha-apu

Jos nuori on **rahatta ja ruoatta** tai hän tarvitsee **lääkärin määräämät lääkkeet**, hänet ohjataan ensisijaisesti asioimaan **Kelan palvelupisteessä tai puh. 020 692 207 klo 8-16 välillä** ja hakemaan toimeentulotukea kiireellisesti. Kiireelliseksi arvioidut hakemukset käsitellään viimeistään toisena arkipäivänä hakemuksen saapumisesta.

Jos asiakkaalla on voimassa oleva perustoimeentulokipäätös Kelasta, mutta rahat jo käytetty, ohjataan asiakas asioimaan oman postinumeron mukaisessa **sosiaalitoimen palvelupisteessä**. Mukaan kannattaa ottaa jo valmiiksi jonkinlainen todistus rahattomuudesta (esimerkiksi tiliote tai pikapankin tuloste käyttötilistä). Nuoren taloudellinen tilanne arvioidaan aina yksilökohtaisesti – mistä rahattomuus johtuu.

Ruoka-avun sosiaalityö

Leipäjonoihin jalkautuvassa työssä asiakkaat voivat ilman ajanvarausta tavata sosiaalityöntekijä-sosiaaliohjaaja työparin. Keskustelemaan voi tulla omasta talous- tai elämäntilanteesta, huolista, ongelmista tai ilon aiheista, pyytämään apua etuuksien tai asunnon haussa tai missä tahansa itselle tärkeässä asiassa. Tarvittaessa varataan aika toimistotapaamiselle tai tehdään kotikäynti.

Opas nälkäiselle

Maksuttomia / edullisia ruokailupaikkoja ja ruokajakelua VVA ry:n kokoamana

Hätämajoituspaikat asunnottomille

SPR Nuorten turvatalo

Tilapäinen yöpymispaikka on avoinna **erityisesti 13-19-vuotiaille joka päivä klo 17-10**. Voi kysyä mistä tahansa nuoruuteen tai vanhemmuuteen liittyvästä asiasta arjen jokapäiväisistä tilanteista elämän kriiseihin. Nuorta ja hänen lähiyhteisöään tuetaan keskustelun keinoin ja ratkaisuja etsitään yhdessä. Nuori voi tulla turvatalolle myös vain juttelemaan.

Os. Uudenmaankatu 32 A, 00120 Helsinki, puh. 09 622 4322

Hietaniemenkadun palvelukeskus

Asumispäivystys tarjoaa yösijan **asunnottomille helsinkiläisille yksineläville ja lapsettomille pariskunnille**. Asumispäivystyksessä yövytään yö kerrallaan yhteisissä huoneissa ja palvelujen piiriin voi hakeutua ilman maksusitoumusta tai lähetettä. **Päihtymys ei ole esteenä yöpymiselle. Asumispäivystykseen voi hakeutua klo 17-03.**

Os. Hietaniemenkatu 5 B, 00100 Helsinki, neuvonta ja päivystys p. 09 3104 6628 24 h.

Hermannin diakoniatalo (Helsingin seurakuntayhtymän erityisdiakonia ja Vivo ry)

Ensisijaisesti EU:n ulkopuolelta tulleille paperittomille henkilöille ja myös muille tarveharkinnan mukaisesti. Kirkkosalissa on 30 patjapaikkaa ja yöpyminen on maksutonta. **Paikka on päihtetön.** Tarjolla on teetä, leipää sekä tukea ja neuvontaa. **Avoimna joka päivä klo 21.00–**

7.00. Lisätiedot majoittumiseen hakeutumisesta ja ennakkovaraukset ma-pe klo 9.00–12.00 p. 09 2340 2533.

Os. Hämeentie 73, 00550 Helsinki. Yöaikaan puh. 044 2406455.

Alppikadun hätämajoitus (Helsingin diakonissalaitos)

Suunnattu Euroopan liikkuvalla väestölle. Majoitus on avoinna jokaisena viikon päivänä klo 21–08. Aukioloaikoina paikalla on jatkuvasti henkilökuntaa. Petipaikkoja on 200.

Os. Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Nuoli - Nuorten kohtaamis- ja tukipiste

16-29-vuotiaiden kohtaamis- ja tukipiste, joka on auki joka päivä. **Ei varsinainen majoituspaikka**, mutta Nuolesa on mahdollista **peseytyä, ruokailla ja levätä** ja siellä saa mielekästä tekemistä ja apua arkeen. Paikalle saa mennä mihin vuorokauden aikaan tahansa eikä **päihtymys ole este**. Ei varsinainen majoituspaikka, mutta mahdollisuus levätä.

Os. Mäkelänkatu 50, käynti Nokiankujan portista, puh. 044 3541 119, nuoli@sininauhasaatio.fi

Yökeskus Kalkkers

Ei varsinainen majoituspaikka, mutta Kalkkersissa voi levähtää turvallisesti, saada ensiapua ja pientä purtavaa, keskustella tilanteesta ja saada ohjausta sopiviin palveluihin hakeutumisessa. Kalkkers on avoinna puolet vuodesta **talviaikaan ma-su klo 22-06**. Lämmin yöpaikka on tarjolla viidelletoista kävijälle kotipaikkakunnasta riippumatta.

Os. Vaasankatu 5 F, 00500 Helsinki, puh. 050 443 1068

Kriisimajoitus

Mikäli mitään muuta asumisen vaihtoehtoa ei ole käytettävissä, voidaan sosiaalitoimessa selvittää, täyttyvätkö kriteerit kriisimajoituksen myöntämiseen. Kriisimajoitus on sosiaalihuoltolain edellyttämä **viimesijainen asumisratkaisu** vakavia ongelmia aiheuttavissa akuuteissa asunnottomuustilanteissa. **Kriisimajoitus on väliaikaista asumista, joka kestää yleensä 1-3**

kk, jona aikana palveluntuottajat etsivät välivuokrausvaiheen asunnon asiakkaan kanssa. Kriisiasunnossa asuminen on itsenäistä asumista ja sitä ei tarjota akuutisti päihdeongelmallisille tai vakavista mielenterveysongelmista kärsiville. Erityisesti suunnattu esim. perheille. Esteettömiä asuntoja ei ole tarjolla. Kriisimajoituksen aikana on lyhennettävä mahdollista vuokravelkaa.

Palvelua haetaan alueellisten aikuissosiaalityön toimipisteiden kautta.

Turvakodit ja tuki väkivaltatilanteissa

Turvakodit

Turvakoti on tarkoitettu **lyhytaikaiseksi turvapaikaksi lähisuhteessaan väkivaltaa kohdanneille** silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia tuntuu vaikealta tai on vaarallista. Turvakodista saa ammattitaitoista kriisiapua ja neuvoja perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä kysymyksissä sekä ympärivuorokautisesti henkilökunnan läsnäolon. Turvakotiin **voi mennä oma-aloitteisesti** ja siellä oleminen on maksutonta, yhteyttä voi ottaa myös **puhelimitse ympäri vuorokauden**. Paikkatilanne kannattaa selvittää puhelimitse ennen turvakotiin menemistä.

- **Turvakoti Haaga** puh. **09 4777 180 / 24h** os. Steniuksentie 20, 00320 Helsinki

- **Turvakoti Toukola puh. 050 5650636 / 24h** os. Hämeentie 126 F, 00560 Helsinki
- **Sophie Mannerheimin turvakoti puh. 0400 600 107 / 24h** os. Kunnallisneuvoksentie 20, 00930 Helsinki
- **Turvakoti Mona maahanmuuttajataustaisille, puh. 045 639 6274 /24h**, salainen osoite
- **Vantaan turvakoti puh. 040 4555 543**, os. Karsikkokuja 17, 01360 Vantaa
- **Turvakoti Pellas puh. 040 457 3840 / 24h**, os. Kuninkaantie 40 A, 02940 Espoo

Nollalinja -auttava puhelin

Nollalinja on **ilmainen ympäri vuorokauden auki oleva auttava puhelin lähisuhdeväkivaltaa tai naiseen kohdistuvaa väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille**, väkivaltaa kokeneiden läheisille ja ammattilaisille. Soittaessa ei tarvitse kertoa nimeä ja päivystäjä ei näe puhelinumeroa. Väkivalta- ja kriisityön ammattilaiset auttavat suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. **Nollalinja puh. 080 005 005 (auki 24/7).**

Nettiturvakoti

Nettiturvakoti on Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämä **verkkopalvelu, joka auttaa väkivallan kaikkia osapuolia tarjoamalla heille tietoa, keskusteluapua ammattilaisten ja vertaisten kanssa** sekä tarinoita perhe- ja lähisuhdeväkivallasta ja siitä selviytymisestä. **Chat-palvelu** ma klo 17-19 ja ti-pe klo 13-15.

Naisten Linja

Naisten Linja on tarkoitettu kaikenikäisille **wäkivaltaa kokeneille tai väkivallasta huolestuneille naisille ja tytöille. Palveluun voi soittaa** ma-pe 16-20 ja la-su 12-16 **tai ottaa yhteyttä verkon kautta**. Asiakkaalle vastaavat vapaaehtoiset naiset, jotka ovat koulutettuja tukemiseen. Toiminta on luottamuksellista ja nimetöntä. Päivystys toimii suomeksi, ruotsiksi, venäjäksi ja englanniksi. Saatavilla myös **ryhmätoimintaa ja chat-palvelu**.

Seri-tukikeskus seksuaaliväkivallan uhreille

HUS:n Seri-tukikeskus on seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden tukiyksikkö yli 16-vuotiaille sukupuolesta riippumatta. **Tukikeskus on matalan kynnyksen yksikkö, jonne voi hakeutua itse**, omaisten kanssa tai viranomaisen ohjaamana ja sieltä saa kokonaisvaltaisen palvelun (sisältää oikeuslääketieteellisen näytteenoton raiskauksen uhrilta, tilanteen kokonaisarvion, tuen lähipäivien selviytymiseen, psyykkistä tukea traumaattisesta kokemuksesta toipumiseen ja hoidon jatkosuunnitelman). **Päivystyspuhelin 24 h puh. 040 701 8446.**

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

Tukinainen tarjoaa ammattiapua **seksuaalisesta väkivallasta ja hyväksikäytöstä selviytymiseen** seksuaalirikosten uhreille, heidän läheisilleen ja uhrien parissa työskenteleville. **Kriisipäivystys puhelimitse** puh. 0800-97899, ma-to klo 9-15, viikonloppuna ja pyhinä sekä niiden aattoina klo 15-21. Lisäksi juristipäivystys puhelimitse ja nettipalveluita.

Rikosuhripäivystys

Maksuttomasti **tukea, ohjausta ja neuvontaa rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja todistajille**. Apua saa **puhelimitse, verkossa ja kasvotusten ajanvarauksella**. Auttava puhelin puh. 116 006 ma-ti klo 13-21 ja ke-pe klo 17-21, lisäksi juristin puhelinneuvontaa, chat-palvelu ja tukihenkilötoimintaa. Voit jättää yhteydenottopyynnön [nettilomakkeella](#).

Tukea maahanmuuttajaisille Monia-Naiset Liitosta

Monika-Naiset Liitto ry kehittää ja tarjoaa palveluja **väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajataustaisille naisille ja lapsille. Maksuton auttava puhelin** ma-pe klo 9-16 puh. 0800 05058, **Kriisikeskus Monika** ajanvarauksella, vertaistukiryhmiä netissä sekä **chat-palvelu**.

2. Mielen hyvinvointi

Yksilötukea kasvokkain matalalla kynnyksellä

Liikkuva mielenterveystiimi (hanke 12/2019 asti)

Stadin liikkuva mielenterveystiimi etsii yhdessä nuoren kanssa vastauksia hänen elämäntilanteeseensa ja ohjaa hänet tarvitsemiensa **sote-palvelujen pariin sekä tarjoaa psykososiaalista tukea**. Nuorta tavataan yleensä 1–5 kertaa, siellä missä nuori toivoo. Nuoren voi ohjata palveluun, kun **herää huoli nuoren mielenterveydestä tai jaksamisesta** ja nuori tarvitsee tukea hoitoon hakeutumisessa tai nuori hyötyisi lyhytaikaisesta tuesta. Ohjaukset Tuomas Mansikka p. 0408654843, tuomas.mansikka@hel.fi

Nuorten kriisipiste

Nuorten kriisipiste tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista **lyhytkestoista** (1-5 krt) **keskusteluapua** kriisityöntekijän kanssa 12–29-vuotiaille nuorille, aikuisille, pareille ja nuorten perheille. HelsinkiMission palvelu. Myös ruotsiksi [Krisjournen för unga](#).

Nuorisoasema

Nuorisoasema tarjoaa matalalla kynnyksellä palveluita 13–23-vuotiaille **päihteillä, pelaamisella tai lievillä mielenterveyden häiriöillä** oireileville helsinkiläisille nuorille ja heidän läheisilleen. **Hoitoon voi hakeutua tulemalla päivystykseen tai lähetteellä**. Helsingin kaupungin palvelu.

YTHS

Yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoiden terveysterveyspalvelu, mukaan lukien mielenterveyspalveluita. Ajanvaraus YTHS:n palveluihin tapahtuu [hoidontarpeen arviointiprosessin](#) kautta. Hoidontarve voidaan arvioida puhelimesta tai chat-palvelussa. Myös ruotsiksi [SHVS](#).

SOS-kriisikeskus

Suomen mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista maksutonta ja luottamuksellista **keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi** (esim. parisuhteen päättyessä, läheisen sairastuessa, onnettomuuden, itsemurhan tai läheisen kuoleman yhteydessä). Vastaanotolle voi tulla yksin, puolison kanssa tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan **myös maahanmuuttajille** suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse.

Yksilö-/perhekeskustelutukea läheisille

FinFami Uusimaa ry tarjoaa tietoa ja tukea, **kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveyden häiriöitä**. Kun kaipaa **tukea ja neuvontaa, voi varata ajan yksilö- tai perhetapaamista** varten yhdistyksen työntekijältä. Tapaamiset pidetään FinFami Uusimaa ry:n tiloissa Helsingissä os. Jämsänkatu 2 C, 4. kerros. Ajanvaraus netissä. Tapaamisia myös skypeissä tai puhelimitse.

Itsemurhien ehkäisykeskus

Tuki on tarkoitettu **kaikille itsemurhaa yrittäneille** mahdollisimman pian itsemurhayrityksen jälkeen. Muu mahdollinen hoito tai tuki ei estä keskusteluihin osallistumista. **Asiakasvastaanotto** toimii itsemurhien ehkäisykeskuksessa Helsingissä os. SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki. Yhteydenotto puhelimitse 0800 98 030 (ma-pe klo 9-17, muina aikoina puhelinvastaaja, johon voi jättää yhteystiedot) tai s-postitse iek@mielenterveysseura.fi. Palvelu on asiakkaille maksutonta **eikä ajan varaamiseksi tarvita lähetettä**.

Ryhmät

Terveysasemien omahoitoryhmät

Tietoa ja työkaluja itsehoitoon eri aiheisiin liittyen (mm. unettomuus, masennus, ahdistus ja paniikkioireet). Ryhmät kokoontuvat 6 kertaa viikoittain. Terveysasemien ryhmiin **ei tarvita lähetettä** ja voi ilmoittautua minkä tahansa alueen ryhmään asuinpaikasta riippumatta netin kautta.

Elämäntaitokurssit (netissä)

Nyyti ry:n viisi viikkoa kestäväällä verkossa toteutettavalla ryhmämuotoisella kurssilla käsitellään **arjen- ja elämäntaitojen sekä itsetuntemukseen liittyviä kysymyksiä**. Elämäntaitokurssin aikana voi löytää uusia oivalluksia ja keinoja, jotka tukevat jaksamista arjessa ja opinnoissa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille **18–35-vuotiaille opiskelijoille**.

Löydä oma tarinasi -ryhmät

Suomen mielenterveysseuran ryhmä nuorille (yleensä 18-25 v), jotka kokevat **yksinäisyyttä ja tarvitsevat tukea elämäntilanteestaan tai ajattelevat voivansa hyötyä vertaistuesta**. Ryhmissä käsitellään muun muassa itseä, elämäntilanteeseen, hyvinvointiin ja nuoruuteen liittyviä kysymyksiä ja haasteita. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhteensä 12 kertaa. **Ryhmään on jatkuva haku tässä linkissä** ja niitä järjestetään säännöllisesti. Ei tarvita lähetettä tai diagnoosia.

Lasinen lapsuus -ryhmät

Suomen mielenterveysseuran ryhmä nuorille aikuisille (18-29 v), **jotka ovat lapsuudessaan tai nuoruudessaan kärsineet perheen aikuisten päihteiden käytöstä**. Osallistujia yhdistää halu keskustella yhdessä lapsuuden perheen päihteiden käytöstä ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhteensä 10 kertaa. **Ryhmään on jatkuva haku tässä linkissä** ja niitä järjestetään säännöllisesti. Ei tarvita lähetettä tai diagnoosia.

OPI IISISTI -ryhmä

Kuntoutussäätiön tukiryhmä henkilöille, joilla on **oppimisen vaikeuksia ja niihin liittyen mielenterveyden ongelmia**. Tapaamisia on kerran viikossa yhteensä 12 kertaa. B-lausuntoa tai diagnoosia ei edellytetä. Ryhmiä järjestetään säännöllisesti. Ryhmään osallistujat valitaan oppimisen ja mielenterveyden pulmia kartoittavan kyselyn ja psykologin haastattelun perusteella. Yhteyshenkilö Johanna Nukari, johanna.nukari@kuntoutussaatio.fi, puh. 044 7813 109

Nuorten Kriisipiste ryhmät (itsemyötätunto, ero)

Nuorten Kriisipiste järjestää **vertaistukiryhmiä eri teemoilla tarpeen mukaan**, mm. itsemyötätuntoryhmä Minä riitän ja Ero-ryhmä. Löydät lisätietoa ajankohtaisista ja tulevista ryhmistä yllä olevasta linkistä.

Mielenterveyden keskusliiton ryhmät eri teemoilla

Kurssien ja koulutusten sisällöt tarjoavat **käytännön työkaluja, tukea ja tietoa mielenterveyden ongelmista toipuville, heidän perheilleen** sekä heille, jotka ovat itse jo toipuneet ja haluavat auttaa toisia mielenterveyden häiriöitä kokeneita (esim. Toivon työpaja 3 pvä). Valikoimassa on lisäksi verkkokursseja heille, jotka tuntevat etäosallistumisen kotoa käsin omaksi tavakseen (esim. Onko tässä pimeydessä valoa?).

Omakuva N.Y.T taideperustainen ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu **nuorille aikuisille** (18–30 v), jotka toivovat tukea liittyen **itsetuntemukseen, identiteettiin ja ihmissuhteisiin**. Ryhmässä käydään läpi elämäntarinaa, tunteita ja vuorovaikutusta taideharjoitteiden kautta. Ryhmä antaa tilan rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Kesto n. 1kk, tapaamiset yleensä viikonloppuisin, n. 2 h/krt. Ryhmä ei sovellu akuuttiin kriisiin. Kts. myös FinFamin muut suljetut ryhmät [linkistä](#).

Valkonauhaliiton ryhmät eri teemoilla

Kaikenikäisille naisille ja miehille, joilla on päihde-, ihmissuhde- ja mielenterveysongelmia. Mm. depressiokoulu, kuvataideterapia, alkoholi. **HUOM! Ryhmät maksavat 50-60 euroa/5-10 kertaa.**

Terveysasemat, psykiatrian poliklinikat, päivystys

Tuki ja hoito mielenterveysongelmiin terveysasemilla

Terveysasemien sairaanhoitajat (mielenterveys- ja päihdetyö) hoitavat yhteistyössä lääkärin kanssa potilaita, joilla on **lievä tai keskivaikea masennus, ahdistuneisuushäiriö tai elämänkriisi, ja tukevat alkoholin ja lääkkeiden käytön vähentämisessä**. Sairaanhoitajat tekevät alustavia **ADHD-arvioita** yhteistyössä lääkärin kanssa. Vastaanottokäyntejä on keskimäärin 1-6 kertaa. Myös omaiset voivat kysyä sairaanhoitajalta neuvoa silloin, kun heillä on herännyt huoli läheisen päihteiden käytöstä. Palveluun **ohjaudutaan terveysaseman lääkärin tai omahoitajan** hoidon tarpeen arvion jälkeen. Tarvittaessa ohjataan jatkotutkimuksiin tai -hoitoon esim. psykiatria- ja päihdekeskukseen. Yhteydenotot suoraan **omalle terveysasemalle**. Kts. myös **omahoitoryhmät**.

Psykiatrian poliklinikat ja akuuttityöryhmät

Psykiatrian poliklinikat ovat **psykiatriseen tutkimukseen, hoitoon ja kuntoutukseen erikoistuneita avohoitopaikkoja**. Hoitoon hakeudutaan **lääkärin läheteellä**. **Vakavissa psykiatrisissa kriisitilanteissa** (itsemurha-ajatuksia, psykoosioire tai uhka sen alkamisesta, vaikeasteinen masennusoire tai vakava elämänkriisi, johon liittyy psyykkisiä oireita) **voi ottaa yhteyttä suoraan poliklinikan akuuttityöryhmään** soittamalla. Akuuttityöryhmään voi ottaa yhteyttä myös potilaan omainen tai muu läheinen henkilö. **Psykiatrian poliklinikoiden akuuttityöryhmät**.

Psykiatrian päivystys

Yli 16-vuotiaiden **ympäri vuorokautinen päivystys on Haartmanin sairaalan ja Malmin sairaalan päivystyksissä**.

- [Haartmanin sairaala \(HUS\)](#)
Haartmaninkatu 4, rakennus 12
puh. 09 4711 (vaihde)
- [Malmin sairaala \(HUS\)](#)
Talvelantie 6, J-porras
puh. 09 4711 (vaihde)

Saat tietoa kaikista Helsingin terveystalvuuista ja erilaisten sairauksien hoito-ohjeista vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden (24 h) tavallisen puhelun hinnalla puhelinnumerosta **09 310 10023**.

Puhelimessa ja netissä: Omahoitoa, neuvontaa ja chatit

Kriisipuhelin

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa **keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen**. Kriisipuhelinkeskustelun tavoitteena on helpottaa henkistä hätää sekä ehkäistä itsemurhia. Päivystäjä auttaa soittajaa pohtimaan keinoja tilanteen helpottamiseksi, omien voimavarojen löytämiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi. Kriisipuhelin **päivystää vuoden jokainen päivä ja yö** arkisin klo 9-7 ja viikonloppuisin ja juhlapäivinä 15-7 **numerossa 010 195 202**. **Arabiankielinen kriisipuhelin puh. 040 195 8202** ma, ti klo 11.00–15.00, ke klo 13.00–16.00 17.00–21.00 ja to 10.00–15.00. Soittaa voi myös englanniksi.

Sekasin-chat

Valtakunnallinen **keskustelupalvelu**, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. **Auki vuoden jokaisena päivänä:** maanantaista perjantaihin klo 07-24, lauantaina ja sunnuntaina klo 15-24. Chatissa on mahdollista keskustella mistä tahansa mieltä painavasta asiasta: omasta olostaan, mielenterveyden pulmista, vaikeista tapahtumista elämässä ja avun hakemisesta.

Våga Fråga rådgivningstjänst (ruotsiksi)

Webbaserad svenskspråkig rådgivningstjänst för unga, 13-29 år. Man kan fråga anonymt eller gå in och läsa andra frågor och svar. Frågorna kan beröra bl.a. studier, arbete, boende, fritid, relationer, sex, psykiskt och fysiskt välmående, livssyn eller något helt annat.

Tukea ja neuvontaa läheisille

FinFami Uusimaa ry tarjoaa tietoa ja tukea, **kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveyden häiriöitä**. Maksuton tuki ja neuvonta maanantaista torstaihin klo 10–15 numerossa **09 686 0260**. Tietoa psyykkisistä sairauksista, tukea läheisiä omassa jaksamisessaan ja toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa. Tuki tai neuvonta voi tapahtua **puhelinkeskusteluin tai erikseen sovittavissa tapaamisissa**.

Nuorten mielenterveystalo

Tietoa mielenterveydestä; mistä saa apua ja neuvontaa sekä itsearviointia ja omahoito-oppaita, joissa on muun muassa käytännönläheisiä harjoituksia. Ruotsiksi [Psykkporten](#).

Nyyti ry

Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys. **Tietoa, chatteja, blogeja, tapahtumia, ryhmiä ym. netissä.**

I Love Arki

YTHS:n ylläpitämä nettisivu. **Tietoa, vinkkejä ja harjoituksia mm. stressin hallintaan, sosiaalisiin suhteisiin ja muuhun arjen hallintaan.** Linkkejä myös muihin samankaltaisiin palveluihin.

Yeesin voimavaranto

Vinkkejä ja tehtäviä, jotka vahvistavat omia henkilökohtaisia voimavaroja: psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja tunneperäisiä.

Vertaistukea ja vapaamuotoista oleskelua

Syömishäiriöitä sairastaville

Etelän-SYLI ry:n **avoimet keskusteluryhmät, kahvihetket, vertaiskaveritoiminta ja luennot ym. syömishäiriötä sairastavan läheisille ja sairastaville/toipuville.** Maksutonta, ilman ilmoittautumista tai sitoutumista.

Masennusta sairastaville

Mieli Maasta ry:n vapaamuotoisia, tavoitteellisia, maksuttomia, **avoimia vertaistukiryhmiä henkilöille, joilla on masennus.** Vapaaehtoiset ohjaavat ryhmiä. Kokoontuvat kerran viikossa eri puolilla Helsinkiä. Tarjoaa yhteisön, jossa jokaista kuunnellaan ja ymmärretään.

Mielenterveyskuntoutujille

Tukiyhdistys Majakka ry tarjoaa **tapaamispaikan ja mielekästä tekemistä.** Jäsenet tulevat Majakkaan kukin omista syistään. Yksi tulee tapaamaan ystäviään, toinen tapaamaan uusia ihmisiä, joku taas on löytänyt itselleen harrastuksen ryhmien monipuolisesta tarjonnasta. Majakan tarkoituksena on tukea, motivoida ja aktivoida mielenterveyskuntoutujia. Uudet ja vanhat jäsenet ovat erittäin tervetulleita mukaan toimintaa ideoimaan. Myös **ilmaisia retkiä.**

Acceptans öppna verksamhet (ruotsiksi)

Psykosociala ungdomsföreningen Acceptans fungerar som en **mötesplats för unga (15-32 år) med mental ohälsa genom att ordna evenemang, föreläsningar mm med låg tröskel på svenska.** Acceptans finns även för de unga som upplever att de vill tala med en annan ung person om saker som handlar om mental ohälsa, antingen genom telefon eller epost. **Se även liknande lågtröskel verksamhet** vid [Psykosociala föreningen Sympati](#) (medlemsavgift 15 e/år).

Avoimet vertaistukiryhmät läheisille

FinFami Uusimaa ry tarjoaa tietoa ja tukea, **kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveyden häiriöitä.** Avoimissa vertaistukiryhmissä **omaisilla** on mahdollisuus tavata toisiaan ymmärtävässä ilmapiirissä ja saada tukea sekä läheisen sairauteen liittyvissä asioissa, että tukea omaan jaksamiseensa. Avoimissa ryhmissä on ohjaajana joko yhdistyksen työntekijä tai vertaisohjaaja. **Avoimiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ellei toisin mainita.**

Päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille

Klubitalot

Klubitalo (Sörnäinen ja Myllypuro) on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan yhdessä muodostama **tasaveroinen kuntouttava yhteisö**, joka pyrkii tukemaan mielenterveyskuntoutujia heidän arjessaan sekä työskentelyssä ja opinnoissa. Tarkoitettu helsinkiläisille, joilla on ollut **elämässään mielenterveyden haasteita. Lähetettä tai maksusitoumusta ei tarvitse**. Klubitalon työpainotteiseen päivätoimintaan voi osallistua päivittäin tai harvemmin, miten itselle sopii. Tarjolla myös **opiskeleville opintovalmennusta** (tuki esim. opintojen suunnitteluun ja opiskelutekniikoihin, yhteistyötä oppilaitosten kanssa ja vertaistukea) ja nuorten aikuisten ryhmä. Klubitalotoiminta parantaa jäsentensä elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta ja ehkäisee sosiaalista syrjäytymistä. Toiminta on osallistujille ilmaista. Mukaan pääsee [tutustumiskäynnin](#) kautta.

Leikkiväki ry

Järjestää matalan kynnyksen **työpaja- ja kesätoimintaa nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille**. Toiminnan erityispiirteenä on monipuolisten luovien toiminnallisten menetelmien käyttö: kuva, liike, draama, käsityöt ja kirjoittaminen. Leikkiväen toiminnassa mukana oleville nuorille aikuisille työskentely työpajalla ja Kesäklubilla on **vapaaehtoista toimintaa** ohjatussa vertaisryhmässä tai pajalla voi olla **työkokeilussa tai kuntouttavassa työtoiminnassa**. Toiminnan tavoitteena on parantaa nuorten elämänlaatua, ehkäistä syrjäytymistä ja tukea nuoria löytämään itselleen sopiva koulutus- tai työpaikka. **Työpajaryhmä muodostetaan alkusyksystä ja täydennetään** vuoden aikana, mikäli paikkoja vapautuu.

Kulttuuripaja ELVIS

Nuorten aikuisten (18-35 v.) **mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikka**, jossa luovien toimintojen ja ohjatun toiminnallisen vertaistuen kautta voi löytää **mielekästä tekemistä jokapäiväiseen elämään**. Mukaan toimintaan pääseminen edellyttää helsinkiläisyyttä ja voimassa olevaa hoitosuhdetta. **Ota yhteyttä sähköpostitse (elvis@niemikoti.fi) tai puhelimitse.**

3. Sosiaalipalvelut ja terveystakeskukset

Sosiaalineuvonta ilman ajanvarausta

Tarvitsetko **neuvontaa ja ohjausta sosiaalipalveluista, etuuksien tai tukien hakemisesta ja niihin liittyvissä kysymyksissä?** Sosiaalineuvonnassa pääsee keskustelemaan tilanteestaan ammattilaisen kanssa, siellä tehdään kartoitus tilanteesta ja ohjataan tarvittaessa eteenpäin palveluihin.

Sosiaalineuvonnan sosiaaliohjaajat ovat tavattavissa ilman ajanvarausta [viidessä eri palvelupisteessä](#):

- Kalasataman palvelupisteessä (Työpajankatu 14A, 1. kerros) ma-ti ja to-pe klo 9-16, ke klo 9-18
- Vuosaaren palvelupisteessä (Kahvikuja 3A 2. kerros) ma, to ja pe klo 9-15, ti klo 12-15 ja ke klo 9-18
- Myllypuron palvelupisteessä (Jauhokuja 4, 3. kerros) ma, ke ja pe 9-15, ti 12-15 ja to suljettu
- Malmin palvelupisteessä (Ala-Malmin tori 2A, 1. kerros) ma, ke, to ja pe 9-15, ti 12-15
- Haagan palvelupisteessä palvelupisteissä (Hopeatie 6, 1. kerros) ma, ke, to ja pe 9-15, ti 12-15

Sosiaalineuvontaa puhelimitse **palvelunumerosta 09 3104 4400 ma-pe klo 12-15**, kun tarvitsee kiireetöntä neuvontaa sosiaalipalveluihin ja etuuksiin liittyvissä kysymyksissä. Lisäksi nettisivuilla on [sosiaalineuvonnan chat-palvelu](#) ma, ke-to klo 9-14.30, ti klo 12-14.30, josta voi kysyä anonyymisti tai tarvittaessa tunnistautuen suomi.fi-palvelun kautta

Idän alueella asuville alle 30-vuotiaille (postinumerot 00590, 00800 (osa), 00840-00990) ajanvarauksetonta sosiaaliohjausta Kontulan palvelupisteessä (Ostoskuja 3, 1. krs) ma-to klo 12.30-15.30.

Alueellinen nuorten sosiaalityö 16-29-vuotiaille

Nuorten sosiaalityöntekijät ja -ohjaajat auttavat mm. **arkeen liittyvissä haasteissa, itsenäistymiseen liittyvissä tuen tarpeissa, asumisen vaikeuksissa, erilaisissa kriisitilanteissa sekä taloudellisissa ongelmassa.** Nuoren kanssa yhdessä kartoitetaan sopivia vaihtoehtoja ja ratkaisuja. Työskentely perustuu palvelutarpeen arviointiin ja asiakassuunnitelmaan. Uudet asiakkaat voivat olla yhteydessä [oman asuinalueen palvelupisteen neuvontapuhelimeen](#) ma-pe klo 9-11 ja klo 12-14. Jos nuorelle on jo nimetty [omatyöntekijä](#), voi olla [häneen suoraan yhteydessä](#). Mikäli omatyöntekijää ei tavoita, voi olla yhteydessä alueen neuvontapuhelimeen.

Huoli-ilmoitus/Yhteydenotto sosiaalihuoltoon tuen tarpeen arvioimiseksi

*Jos työntekijä on tehtävässään saanut tietää henkilöstä, jonka **sosiaalihuollon tarve on ilmeinen, hänen on ohjattava henkilö hakemaan sosiaalipalveluja tai henkilön antaessa***

suostumuksensa otettava yhteyttä kunnallisesta sosiaalihuollosta vastaavaan viranomaiseen, jotta tuen tarve arvioitaisiin. Tähän tarvitaan asiakkaan suostumus.

Jos suostumusta ei voida saada ja henkilö on ilmeisen kykenemätön vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan, tai lapsen etu sitä välttämättä vaatii, on tehtävä ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta salassapitosäännösten estämättä viipymättä.

(Sosiaalihuoltolaki § 35)

Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa pääasiassa **iltaisin klo 16-08 ja viikonloppuisin**. Sosiaalipäivystyksen tehtäviin kuuluvat **tilanteet, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä**. Työtehtävissä korostuu lastensuojelun akuuttisosiaalityö. Maanantaista perjantaihin klo 8-16 palvelut saa ensisijaisesti oman asuinalueen perhe- ja sosiaalipalveluista.

Puh. 0206 96006 joka päivä ympäri vuorokauden.

Lastensuojeluilmoitukset

Ilmoitusvelvollisuus: kaikki ammattihenkilöt ovat velvollisia salassapitosäännösten estämättä viipymättä ilmoittamaan kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista lastensuojelun tarpeen selvittämistä. (Lastensuojelulaki § 25)

Ilmoitusvelvollisuus koskee sitä tietoa, jonka työntekijä on saanut omassa työssään. Kynnys tehdä lastensuojeluilmoitus ei saisi olla liian korkea. Lastensuojeluilmoitus tulee tehdä, vaikka lapsi/vanhemmat vastustaisivat sitä. Ilmoitusvelvollinen henkilö ei voi tehdä ilmoitusta anonyymisti. Hyvään hallintotapaan kuuluu informoida lasta ja vanhempia ilmoituksen teosta.

Virka-ajalla **klo 8.15-16.00 lastensuojeluilmoitus tehdään oman alueen lapsiperheiden palvelutarpeen arvion tiimin päivystyspuhelimeen**. Virka-ajan ulkopuolella voi ottaa yhteyttä sosiaalipäivystykseen puh. 0206 96006. Lapsiperheiden palvelutarpeen arvion tiimejä voi konsultoida myös nimettömästi, jos mieltii onko aihetta tehdä lastensuojeluilmoitus.

Ilmoitusvelvollisilla on lisäksi velvollisuus tehdä salassapitosäännösten estämättä ilmoitus suoraan poliisille, mikäli:

1. lapsen epäilläään kohdistetun rikoslaisa seksuaalirikoksena rangaistavaksi säädetty teko, kuten esimerkiksi raiskaus tai lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö (Rikoslaki luku 20)

2. epäillään lapsen henkeen tai terveyteen kohdistunutta rikosta, jonka enimmäisrangaistus on vähintään 2 vuotta vankeutta, esimerkiksi pahoinpitely ja törkeä pahoinpitely (Rikoslaki luku 21)

Poliisille tehtävä rikosilmoitus ei korvaa lastensuojeluilmoitusta!

Lapsiperheiden muu tuen tarve

Lapsiperheet voivat ilmoittaa itse **matalalla kynnyksellä tuen tarpeestaan nettilomakkeella**. Huoli voi liittyä esimerkiksi kuormittavaan arkeen tai kasvatuspulmiin. Palvelussa vastaavat sosiaalialan ammattilaiset 1-3 arkipäivän kuluessa ensisijaisesti puhelimitse. Palvelu on tarkoitettu **helsinkiläisille perheille, joissa on 0–17-vuotiaita lapsia**.

Sosiaali- ja potilasasiamiehet

Voit olla yhteydessä [sosiaali- ja potilasasiamieheen](#), jos olet **tyytymätön saamaasi kohteluun tai palveluun sosiaali- ja terveydenhuollossa tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaali- ja terveydenhuollossa**. Sosiaali- ja potilasasiamieheen voivat olla yhteydessä myös asiakkaiden ja potilaiden omaiset ja muut läheiset, kuntalaiset sekä asiakkaiden ja potilaiden asioissa toimivat yhteistyötahot.

Neuvonta puh. 09 3104 3355 ma, ke ja to klo 9-11.30, ti klo 12-14.30

Sosiaali- ja potilasasiamiehen [ohjeet muistutuksen ja kantelun tekemiseen](#).

Terveyskeskukset

Omalta terveysasemalta saa **perusterveydenhuollon palveluja**. Terveysasema on ensisijainen hoitopaikka ja sieltä potilas voidaan tarvittaessa lähettää edelleen jatkotutkimuksiin ja -hoitoihin. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse (takaisinsoittojärjestelmä), [sähköisellä lomakkeella](#) tai kiireellisissä tilanteissa suoraan paikan päällä. **Oma terveysasema on ensisijainen hoitopaikka arkisin myös päivystyksellisissä asioissa** (äkilliset sairaudet, vähäiset tapaturmat). [Terveysasemien yhteystiedot ja aukioloajat](#)

Terveysaseman ollessa kiinni hakeudu äkillisissä tilanteissa päivystykseen: soita Päivystysapu-palveluun puh. 116 117 (0 eur, suuntanumeroa ei tarvita) ennen päivystykseen hakeutumista. Numerosta voi myös kysyä neuvoja äkillisiin terveysongelmiin oman terveysaseman ollessa suljettu. Päivystysapu palvelee ympäri vuorokauden.

Yli 16-vuotiaat nuoret ja aikuiset

- [Haartmanin sairaala](#) (HUS)
Haartmaninkatu 4, rakennus 12
- [Malmin sairaala](#) (HUS)
Talvelantie 6
- puh. 09 4711 (vaihde)

Alle 16-vuotiaat lapset ja nuoret

- [Uusi lastensairaala](#) (HUS)
Stenbäckinkatu 9

Terveysneuvontaa 24h

Terveysneuvonnasta **puh. 09 310 10023** saa tietoa Helsingin terveystalouksista ja sairauksien hoito-ohjeita vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.

Paperittomien terveystalouksien palvelut

Helsingin kaupungin paperittomien sosiaali- ja terveystalouksien palvelut

Paperittomille tarjotaan **välttämätön terveydenhoito** kuten helsinkiläisille. Alle 18-vuotiaat ja raskaana olevat saavat samat terveydenhuollon palvelut kuin helsinkiläiset. Jos tarvitsee terveydenhuollon palveluja tai sosiaalipalveluja, tulee olla yhteydessä **Kalasadaman terveys- ja hyvinvointikeskukseen**.

Global Clinic

Global Clinic tarjoavat **paperittomille vapaaehtoisvoimin järjestettyä moniammatillista apua erilaisiin terveysongelmiin sekä terveyteen liittyvää neuvontaa**. Palvelut on ensisijaisesti tarkoitettu henkilöille, jotka eivät ole oikeutettuja julkiseen terveydenhoitoon. **Apua saa veloituksetta, anonymisti ja luottamuksella**. Hoitomahdollisuudet klinikoilla ovat kuitenkin hyvin rajalliset. Kiireellisissä tapauksissa tulee aina mennä päivystykseen. Helsingin klinikalla on mahdollista myös keskustella psykologin kanssa, saada oikeudellista neuvontaa [Pakolaisneuvontary:n](#) lakimieheltä sekä kerran kuukaudessa käydä [Hivpointin](#) Hiv-pikatestauksessa. Helsingin Global Clinic: globalclinic.finland@gmail.com, puh. +358 44 977 4547

4. Elämänhallinta

Yksilöohjaus ja -valmennus

Etsivä nuorisotyö

Etsivä nuorisotyö tarjoaa **tukea ja ohjausta 15-29-vuotiaille nuorille**. Etsivä nuorisotyö etsii nuoren kanssa vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin ja auttaa nuorta saavuttamaan tarvitsemansa palvelut. Etsivän nuorisotyön ensisijaisena tehtävänä on auttaa nuoria, jotka ovat **koulutuksen tai työmarkkinoiden ulkopuolella**. Nuori voi hakeutua etsivän nuorisotyön ohjaukseen itse. Myös huoltajat voivat ottaa yhteyttä etsivään nuorisotyöntekijään. Palvelua tarjoavat:

- Etsivä nuorisotyö, Helsingin kaupunki
- Helsingin NMKY
- Suomen Diakoniaopisto
- VAMOS
- Nuorisotakuutalo
- Ungdomsverkstaden Sveps (ruotsiksi)

NUOTTI-valmennus (esite)

Nuotti-valmennus on Kelan **matalan kynnyksen nuoren ammatillista kuntoutusta 16-29-vuotiaille nuorille, joilla toimintakyky on oleellisesti heikentynyt eikä ole opiskelu- tai työpaikkaa**. Toimintakyvyn heikentyminen jollain osa-alueella estää tai rajoittaa nuoren tulevaisuuden suunnittelua tai opiskelemaan tai työelämään pääsyä tai estää nuorta jatkamasta opintojaan. Nuori saa tuekseen henkilökohtaisen valmentajan, jonka hän voi valita Kelan kanssa sopimuksen tehneistä palveluntuottajista. Valmennus sisältää 20 x 60 minuutin tapaamista enintään 5 kk aikana. Tapaamiset toteutetaan pääasiassa nuoren arkiympäristössä. Nuori pääsee valmennukseen Kelan päätöksellä ja nuori voi saada valmennuksen ajan kuntoutusrahaa. **Lääkärintlausuntoa tai kirjallista hakemusta ei tarvita**. Nuoren kanssa työskentelevä taho voi ottaa yhteyttä Kelaan:

- Kelan skype-linja ma-pe klo 10-15: kirjoita Skypen "Etsi henkilö tai tila"-kenttään: nuoret.etelainen@kela.fi (Kelan eteläinen vakuutuspiiri)
- Kelan valtakunnallinen viranomaislinja puh. 020 692 235

Nuori itse voi ottaa yhteyttä valtakunnalliseen kuntoutuksen palvelunumeroon puh. 020 692 205.

Kotipolku - itsenäistymisen tuki (hanke 12/2020 asti)

SPR:n Nuorten turvatalojen Kotipolku tukee pääkaupunkiseudulla **18-24-vuotiaita itsenäistymisessä, arjen haasteissa, asunnon etsimisessä ja oman polun löytämisessä**. Ratkaisuja etsitään yhdessä nuoren, lähiyhteisön, vapaaehtoisten tukikummiin ja ammattilaisten kanssa nuoren omia tarpeita ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Tuen kesto on yksilöllinen. Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Miki Mielonen (Puh: 040 660 1108, s-posti: miki.mielonen@redcross.fi) tai puh: 040 621 4461.

3T Intensiivistä yksilöohjausta (hanke 12/2020 asti)

Live Palvelun 3T - Toive, Tavoite, Tulevaisuus -hanke tarjoaa **ohjaus- ja tukipalveluita PopUp-henkisesti ja pysyvämmiin**. Nuoria tavoitetaan **jalkautumalla ympäristöihin, joissa nuoret muutenkin liikkuvat ja viettävät aikaansa**. Läsnäoloa ja toiminnan tarvetta kohdistetaan nuorten tarpeiden mukaisesti. Nuorten kanssa tehdään kartoitus heidän tilanteestaan, jotta heille löydetään sopiva jatkopolku. Tärkeä osa työskentelyä on tehdä nuorelle näkyväksi ja vahvistaa hänen vahvuuksiaan, motivaatiotaan, kiinnostuksen kohteitaan sekä muita voimavaroja. Etsitään yritysyhteistyökumppaneita ja heidän kanssa sovitaan yhteistyön muodoista sekä heille suunnatusta tuesta, jotta nuorten työllistäminen tai työharjoittelun/kokeilupaikan tarjoaminen helpottuu. Yhteyshenkilö: Pia Törnwall, projektipäällikkö (puh. 041 535 0547, etunimi.sukunimi@inlive.fi)

Tukea maahanmuuttajille Kurvi-toiminnasta

Suomen Pakolaisavun Kurvi-toiminnan ohjaajat tukevat maahan muuttaneita nuoria aikuisia hyödyntämään omia voimavarojaan sekä löytämään elämälle mielekkään suunnan, jalkautuvan työn keinoin. Kurvi tarjoaa päivystysluontoisesti **apua, tukea ja neuvontaa ulkomaalaislupiin ja maahanmuuttoon liittyvissä erityiskysymyksissä**: 15–29-vuotiaat helsinkiläiset: Ohjaamo Helsinki (Fredrikinkatu 48, Kamppi), ma-ke klo 12–17.

Yhdistetty yksilö- ja ryhmävalmennus

Vamoksen ryhmät: Startti, Rytmi, Peruskoulu startti ja kuntouttava työtoiminta

Ryhmiä 16-29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea **arjen hallintaan, sosiaalisten taitojen kehittämiseen, oman itsetunnon ja voimavarojen vahvistamiseen sekä intensiivistä valmennusta työ- tai opiskelupaikan löytymiseen**. Vamoksessa pyörii Rytmi-ryhmiä (aamupäiväryhmä 3pv/vk ja iltapäiväryhmä 2pv/vk) ja Starttiryhmiä (4pv/vk), jotka eroavat intensiivisyydessä ja tavoitteissa. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmään voi hakeutua TYP:n tai alueen nuorten sosiaalityön kautta (4pv/vk 4h päivässä). Lisäksi Vamoksessa on yksilövalmennusta Nuotti-valmennuksena, etsivänä nuorisotyönä ja Urapalveluina. Myös peruskoulun voi suorittaa loppuun. Vamokseen voi olla yhteydessä kehen tahansa ja työntekijän kanssa miettiä mikä ryhmä sopisi parhaiten asiakkaan tilanteeseen: [Yhteystiedot ja vastuuhenkilöt](#).

Kiintopiste (hanke 2021 asti)

NMKY:n palvelu, jossa **yksilöohjaus on yhdistetty ryhmätoimintaan** ja saa vertaistukea muilta nuorilta. Nuorelle, jolta puuttuu toistaiseksi kannatteleva kiintopiste ja pätkäilee mitä kohti suunnata tai mistä edes aloittaa. Nuoret osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Yhteyshenkilö Nina Währn (p. 050 433 2756, nina.wahrn@hnmky.fi)

Oma Plääni -valmennus (hanke 12/2020 asti)

Pks Nuorisoasunnot ry:n valmennusohjelma, jossa edistetään työelämä- ja asumisvalmiuksia ja suunnitellaan yhdessä nuoren kanssa hänelle sopiva urapolku. Vuoden kestävän valmennuksen aikana **nuorta tuetaan löytämään työpaikka, työkokeilu- tai oppisopimuspaikka sekä asunto**. Sisältää yksilö- ja ryhmävalmennusta. **Suunnattu työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville 18-29-vuotiaille pääkaupunkiseutalaisille**, joilla on asunnottomuutta, asunnottomuusuhkaa tai ovat

vaikeassa asumistilanteessa. Yhteyshenkilö Mia Kumpulainen p. 050 436 0881, mia.kumpulainen@pksnuorisoon.fi

Ihan Jeess Arki -kotitalouskurssit (hanke 2020 asti)

Yksilö- ja ryhmämuotoista kotitalousneuvontaa 15-29-vuotiaille työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille: kotitalouskursseja (yleensä 1 pvä/vko), joissa nuoret voivat oppia mm. valmistamaan edullista ja terveellistä ruokaa, talousasioiden hallintaa sekä omasta kodista huolehtimista. Kotitalousneuvontaa voidaan toteuttaa myös nuoren omassa kodissa. **Ohjaus alueellisen sosiaalityön kautta**, mutta voi olla yhteydessä myös projektipäällikköön Marianne Neijonen, p. 044 7110053.

Live-polku

Live Polku on nopea, joustava ja mutkaton **valmennuspalvelu, jonka avulla selvitetään nuorelle sopivin jatkoreitti opiskelemaan, työhön tai kuntoutukseen.** Live Polku toimii **ma-pe klo 9-13 ja sen voi aloittaa non-stop periaatteella**, kesto max 3kk. **Hakeutuminen tapahtuu haastattelun kautta.** Tarvittaessa kartoitetaan osaamista, työ- ja toimintakykyä ja opiskeluvalmiuksia sekä on mahdollisuus aloittaa valmentavia tai ammatillisia opintoja, päästä työ- tai koulutuskokeiluun tai tutustumisjaksoille. Valmennuksen aikana jokaiselle asiakkaalle tehdään yksilöllinen, realistinen valmennussuunnitelma. Live Polku toimii Helsingin Ruskeasuolla. Yhteyshenkilö: Terhi Voutilainen, terhi.voutilainen@inlive.fi, puh. 040 664 6484

NOVAK-ryhmätoiminta (hanke 2019 asti)

Stadin ao:n toteuttama NOVAK-hanke (Nuori osallisena verkostomaisessa ammatillisessa kuntoutuksessa) on **16-29-v. työn, koulutuksen ja asepalveluksen ulkopuolella** nuorille suunnattu ja siinä on yksilöohjausta yhdistettynä ryhmätoimintaan. Nuorella voi olla esimerkiksi haasteita **elämänhallinnan ja sosiaalisen toimintakyvyn** alueilla, vaikeuksia kiinnittyä ryhmiin tai lähteä pois kotoa. Tavoitteena on, että nuoren elämässä tapahtuu muutos, jonka hän määrittelee itse. Painotetaan osallisuutta ja verkoston hyödyntämistä. Yhteyshenkilö: Ville Jämiä (p. 040 7035158, ville.jamia@edu.hel.fi)

Loisto-paja

Loisto Settlementillä on **koulutuksen ja työelämän ulkopuolella oleville alle 29-vuotiaille nuorille** tarkoitettua starttivalmennuksellista työtoimintaa yksilö- ja ryhmävalmennuksen keinoin. Toteutettavissa **työkokeiluna tai vapaaehtoisena toimintana.** Sisällöllinen painotus on tapahtumien tuottamisessa. **Ryhmätoimintaa on ti-to klo 10-14.** Loisto-pajan tavoitteena on, että jokaisella pajalaisella on toimiva suunnitelma pajajakson päättyessä joko koulutuksen, työkokeilun, työpaikan tai muiden vastaavien toimintojen muodossa ja että pajan suorittaneen nuoren itsetuntemus ja yhteiskuntatietoisuus ovat lisääntyneet sekä yleinen toimintakyky ja hyvinvoinnin kokemus ovat kohentuneet. Yhteyshenkilö: Kaisa 050-5712876, kaisa.tabell@loistosetlementti.fi.

Kohti itsenäistä elämää -kurssi

Hero ry:n Kite-kurssi on 15 viikkoa kestävä ryhmävalmennusta ja yksilöohjausta yhdistävä kurssi, joka on suunnattu **15-29-vuotiaille, jotka ovat ilman opiskelu- tai työpaikkaa tai ovat keskeytyksellä opinnoista.** Kurssilla saa **tukea opiskeluhaasteisiin, arjen taitoihin ja tulevaisuuden suunnitteluun.** Kurssin aikana selvitetään mahdollisia oppimisvaikeuksia, pääsee neuropsykologin haastatteluun ja tarvittaessa psykiatrin konsultaatioon. Kurssilla käytetään toiminnallisia menetelmiä.

Miehille tukea: Mies minne matka -valmennus (hanke)

Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima Auta miestä mäessä-hanke yhdessä Miessakit ry:n kanssa. **Valmennukseen voivat osallistua 18-29-vuotiaat miehet**, jotka ovat etsimässä työ- tai opiskelupaikkaa tai etsivät elämälleen uutta suuntaa. Valmennus toteutetaan rennolla otteella mutta silti tavoitteellisesti. Tapaamisissa käydään keskustellen läpi osallistujan elämäntilannetta, toiveita ja tavoitteita ja laaditaan käytännön suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tällä hetkellä ei toimintaa Helsingissä! Lisätiedot Arille: s-posti: valmennus@diak.fi, puh, 040 506 2126.

Starten (ruotsiksi)

FinFamis Starten/Startsteget är en frivillig **svenskspråkig gruppverksamhet** (i kombination med individuuell handledning) för unga som är mellan **16-28 år och utan jobb eller studieplats**. Gruppen träffas tre dagarr i veckan och passar unga som t.ex. har svårigheter med dygnsrytmen och motivationen eller inte har ork med skolan. I gruppen kan man öva på att vara i grupp, att bygga upp självkänslan och att få livet i balans. Vi koncentrerar oss på styrkor och möjligheter. Kontaktperson/Yhteyshenkilö: Projektityöntekijä Lotta Ora (p. 040 150 3604, lotta.ora@sveps.fi). Se även: [FinFami: Startsteget](#)

Hengailua ja tekemistä ilman ennakoilmoittautumista

Nuorisotakuutalo

15-29-vuotiaiden nuorten aikuisten **kohtaamispaikka Myllypurossa**, jossa saa juttuseuraa sekä tukea arjenhallintaan, koulutukseen ja työhön liittyvissä asioissa. Nuorisotakuutalolla voi **viettää aikaa ihan vain olemalla, tavata uusia ihmisiä tai osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin**. Ohjaajien lisäksi löytyy työhönvalmentajan, opon ja psykologin palveluita. Toiminta on maksutonta eikä vaadi sitoutumista. Tarjolla on myös välipalaa.

Kohtaus

Vallilassa oleva kaupunkiolohuone ja tapahtumapaikka 18-30-vuotiaille nuorille aikuisille. Kohtauksessa on mahdollisuus **tavata uusia tyypejä, osallistua tapahtumiin ja ideoita yhdessä toimintaa**. Kohtaukseen voi mennä myös silloin kun elämä murjoo ja ei halua jäädä yksin. Kohtaus on auki tiistaista perjantaihin, nettisivujen kalenterista selviää tarkemmat ajat ja ohjelma. *Uusi Kohtaus - LähiöKohtaus - avataan Malmille syyskuussa 2019!*

Tyttöjen talo

Tyttöjen Talo **Kalliossa on tarkoitettu kaikille 10-29-vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioituville** tai tyttöyttä itsessään pohtiville. **Tarjoaa tilaa vapaa-aikaan ja harrastuksia sekä apua ja tukea pohdintoihin tai vaikeisiin elämäntilanteisiin**. Tyttöjen talossa voi oleilla, osallistua erilaisiin avoimiin ryhmiin tai tutustua talon aikuisiin ja muihin tyttöihin. Avoinna maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin. Osa toiminnoista on maksullista.

Poikien talo

Toimintakeskus Hapessa Sörnäsissä on tarjolla yhteisötoimintaa, ryhmätoimintaa sekä yksilöllistä tukea 10-28-vuotiaille pojille ja nuorille miehille sukupuolen moninaisuus

huomioiden. Poikien talolla voi viettää aikaa yhdessä muiden poikien sekä turvallisten ja luotettavien aikuisten kanssa ja keskustella mietityttävistä asioista sekä kokeilla ja opetella uusia asioita. Ensin on tutustuttava toimintaan tapaamisella, jonka jälkeen yhteisötoiminta maanantaisin ja keskiviikkoisin on avointa.

Monikulttuurinen päiväkeskus Mosaiikki

Suunnattu erityisesti paperittomille. Tarjolla lämmintä juomaa, ruokaa ja kohtaamisia, vapaaehtoistaita, tukea ja neuvontaa, lakiapua ja palveluohjausta. **Avoimna ti-pe klo 12-16. Osoitteen saa soittamalla p. 09 2340 2525.**

Vapaaehtoiset kaverit ja tukihenkilöt

Amigo

Nuori voi saada Amigon kautta itselleen **vapaaehtoisen mentorin vuoden ajaksi**. Mentorin kanssa voi pohtia itselle tärkeitä asioita ja tavoitteita sekä viettää aikaa rennosti erilaisia asioita tehden tai harrastaen. Amigon työntekijät etsivät nuorelle sopivan mentorin, tutustuttavat parin toisiinsa ja ovat tukena koko vuoden ajan. Toimintaan pääsee mukaan ottamalla yhteyttä Amigon työntekijöihin tai amigo@hdl.fi.

HelsinkiMission tukihenkilötoiminta

Nuori voi saada **vapaaehtoisen koulutetun tukihenkilön tueksi elämään ainakin vuoden ajaksi**. Tukihenkilön tehtävänä on olla läsnä, kuunnella avoimesti ja auttaa selkiyttämään elämäntilannetta tai tehdä nuoren kanssa mukavia nuorta kiinnostavia asioita. Hän on turvallinen aikuinen, jota nuori tapaa säännöllisesti esim. joka toinen viikko. **Toimintaan pääsee ottamalla yhteyttä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin** Katriina Kallioon (katriina.kallio@helsinkimissio.fi, p. 044 777 9691).

SPR Nuori nuorelle -ystävätoiminta

Nuori nuorelle -ystävätoiminnassa 18-29-vuotias **koulutettu vapaaehtoinen ystävä toimii kaverina 15-29-vuotiaalle ystävää tarvitsevalle nuorelle**. Ystäväparit voivat harrastaa tai käydä esimerkiksi elokuviissa, kahvilla, matseissa, keikoilla tai ulkoilla yhdessä. Ystäväparit valitaan yhteisten kiinnostuksen kohteiden mukaan ja ystävykset sopivat keskenään, kuinka usein he tapaavat toisiaan. Ystävää tavataan vähintään puolen vuoden ajan. Lisäksi SPR järjestää matalan kynnyksen ryhmätoimintana hengailuiltoja, joissa vietetään aikaa yhdessä muiden nuorten aikuisten kanssa. **Saadakseen ystävän tulee olla yhteydessä Nuori nuorelle - ystävävälitykseen** maanantaisin klo 17-19 puh. 0400 380 558 tai sähköpostitse stadinunu@redcross.fi.

Kulttuurikaverit

Kulttuurikaveritoiminta on tarkoitettu **yli 18-vuotiaille, joille kulttuuritapahtumaan lähtemisen kynnys on korkea tai joita yksin lähteminen ei houkuttele**. Helsingin kaupungin kouluttamat vapaaehtoiset lähtevät seuraksi kulttuuritapahtumaan, varaavat liput ja tarvittaessa avustavat tai opastavat tapahtumapaikalle. **Tapahtuman voi valita laajasta eri paikkojen ohjelmistoista** ja pääsyliput maksavat osallistujalle korkeintaan 5 euroa. Toimintaan pääsee mukaan soittamalla, ks. tarkemmat ohjeet nettisivulta.

Vieraasta veljeksi -mentoritoiminta

Vieraasta Veljeksi –mentoritoiminnassa **kantaväestöön kuuluvat tai Suomeen kotoutuneet vapaaehtoiset miehet toimivat mentoreina työelämään suuntaaville maahanmuuttajamiehille.** Toiminta koostuu pari- ja ryhmätyöskentelystä. Vapaaehtoinen tukee maahanmuuttajaa koulutusta vastaavan työn tai opiskelupaikan löytämisessä oman osaamiensa ja kontaktiensa kautta. Hän saa samalla uusia kokemuksia ja näkökulmia suomalaiseen työelämään.

Ylitse MentorApp

Ylitse MentorApp toimii **vertaistukikanavana sijaishuollossa kasvaville ja sieltä aikuistuneille. Sovelluksen kautta voi ottaa yhteyttä sijaishuollosta itsenäistyneisiin vertaismentoreihin ja jutella heidän kanssa** esim. itsenäistymisestä, jälkihuollosta, opiskelu-unelmista tai vaikkapa omasta vanhemmuudesta. Maksutonta sovellusta voi käyttää nimettömästi ja luottamuksellisesti. Sovellus Google Playsta tai App Storesta.

5. Asuminen

Mistä asunto?

[Vuokra-asuntoja Helsingin seudulla](#) (lyhyt listaus)

Perustietoa ja tukea itsenäistymiseen ja ensimmäisen asunnon etsimiseen: [NAL:n Asumisen ABC](#)

Tukea asunnon hankintaan ja asumiseen

Asuntoklinikka Ohjaamossa keskiviikkoisin klo 13:00-16:00. Apua ja tukea asunnon etsimiseen ja asuntohakemusten täyttämiseen. Ei ennakoilmoittautumista.

Alueen nuorten sosiaalityö järjestää **asunnonhakupajoja** ja neuvontaa asunnon hakuun myös **Maunulassa ja Vuosaarella**. Näihin ennakoilmoittautuminen Lännen tai Idän nuorten sosiaaliohjaajille.

Asumisneuvonta ei-asunnottomille

Helsingin kaupungin asumisneuvonnasta voi kysyä asumiseen liittyvistä asioista esim. asumisen ongelmatilanteissa ja asunnottomuusuhkatilanteissa. Nettisivuilla on paljon tietoa asunnon hausta ja asumisesta. **Neuvontaa saa sähköpostitse, chatissa ma-pe klo 9-14.30 ja tapaamisilla.** Helsingin kaupunginasunnot Oy:n eli Heka Oy:n asukkaat voivat ottaa yhteyttä oman [Hekan asumisneuvojaan](#) ja ne, joilla on jokin muu vuokranantaja tai omistusasunto voivat ottaa yhteyttä asuinalueen [sosiaalityön palvelupisteen mukaiseen asumisneuvojaan](#).

Asumisneuvontaa asunnottomille

Vailla vakinaista asuntoa ry:n asumisneuvoja auttaa **asunnottomia tai asunnottomuusuhan alla olevia**. Asumisneuvonnasta saa apua tilanteen selvittelyyn, asumisen järjestämiseen, asuntohakemusten tekoon sekä ohjausta toimeentuloasioissa. **Tapaamisia ajanvarauksella tai asumisneuvojan vapaana ollessa myös ilman ajanvarausta** Sörnäisissä.

Kuluttajaliiton asumisneuvonta

Tarjoaa neuvontaa **huoneenvuokrasuhteisiin liittyvissä kiistoissa** vuokralaisille ja vuokranantajille, asunto-osakeyhtiöön liittyvissä ongelmassa osakkaille sekä asumisoikeusasumiseen liittyvissä kysymyksissä asumisoikeuden haltijoille. Neuvontaa antaa asumisasiihin erikoistunut lakimies **puhelimitse ja chatissa**.

Kotipolku - itsenäistymisen tuki (hanke 12/2020 asti)

SPR:n Nuorten turvatalojen Kotipolku tukee pääkaupunkiseudulla **18–24-vuotiaita itsenäistymisessä, arjen haasteissa, asunnon etsimisessä ja oman polun**

löytämisessä. Ratkaisuja etsitään yhdessä nuoren, lähiyhteisön, vapaaehtoisten tukikummien ja

ammattilaisten kanssa nuoren omia tarpeita ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Tuen kesto on yksilöllinen. Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Miki Mielonen (Puh: 040 660 1108, miki.mielonen@redcross.fi) tai puh: 040 621 4461.

Oma Plääni -valmennus (hanke 12/2020 asti)

Pks Nuorisoasunnot ry:n valmennusohjelma, jossa edistetään työelämä- ja asumisvalmiuksia ja suunnitellaan yhdessä nuoren kanssa hänelle sopiva urapolku. Vuoden kestävän valmennuksen aikana **nuorta tuetaan löytämään työpaikka, työkokeilu- tai oppisopimuspaikka sekä asunto**. Sisältää yksilö- ja ryhmävalmennusta. **Suunnattu työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville 18-29-vuotiaille pääkaupunkiseutalaisille**, joilla on asunnottomuutta, asunnottomuusuhkaa tai ovat vaikeassa asumistilanteessa. Yhteyshenkilö Mia Kumpulainen p. 050 436 0881, mia.kumpulainen@pksnuorisoasunnot.fi

Hätämajoitus Helsingissä

SPR Nuorten turvatalo

Tilapäinen yöpymispaikka on avoinna **erityisesti 13-19-vuotiaille joka päivä klo 17-10**. Voi kysyä mistä tahansa nuoruuteen tai vanhemmuuteen liittyvästä asiasta arjen jokapäiväisistä tilanteista elämän kriiseihin. Nuorta ja hänen lähiyhteisöään tuetaan keskustelun keinoin ja ratkaisuja etsitään yhdessä. Nuori voi tulla turvatalolle myös vain juttelemaan.
Os. Uudenmaankatu 32 A, 00120 Helsinki, puh. 09 622 4322

Hietaniemenkadun palvelukeskus

Asumispäivystys tarjoaa yösjän **asunnottomille helsinkiläisille yksineläville ja lapsettomille pariskunnille**. Asumispäivystyksessä yövytään yö kerrallaan yhteisissä huoneissa ja palvelujen piiriin voi hakeutua ilman maksusitoumusta tai lähetettä. **Päihtymys ei ole esteenä yöpymiselle. Asumispäivystykseen voi hakeutua klo 17-03.**

Os. Hietaniemenkatu 5 B, 00100 Helsinki, neuvonta ja päivystys p. 09 3104 6628 24 h.

Hermannin diakoniatalo (Helsingin seurakuntayhtymän erityisdiakonia ja Vivo ry)

Ensisijaisesti EU:n ulkopuolelta tulleille paperittomille henkilöille ja myös muille tarveharkinnan mukaisesti. Kirkkosalissa on 30 patjapaikkaa ja yöpyminen on maksutonta. **Paikka on päihtetön**. Tarjolla on teetä, leipää sekä tukea ja neuvontaa. **Avoinna joka päivä klo 21.00–7.00**. Lisätiedot majoittumiseen hakeutumisesta ja ennakkovaraukset ma-pe klo 9.00–12.00 p. 09 2340 2533.

Os. Hämeentie 73, 00550 Helsinki. Yöaikaan puh. 044 2406455.

Alppikadun hätämajoitus (Helsingin diakonissalaitos)

Suunnattu Euroopan liikkuvalla väestölle. Majoitus on avoinna jokaisena viikon päivänä klo 21–08. Aukioloaikoina paikalla on jatkuvasti henkilökuntaa. Petipaikkoja on 200.

Os. Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Nuoli - Nuorten kohtaamis- ja tukipiste

16-29-vuotiaiden kohtaamis- ja tukipiste, joka on auki joka päivä. **Ei varsinainen majoituspaikka**, mutta Nuolessa on mahdollista **peseytyä, ruokailla ja levätä** ja siellä saa mielekästä tekemistä ja

apua arkeen. Paikalle saa mennä mihin vuorokauden aikaan tahansa eikä **päihtymys ole este**. Ei varsinainen majoituspaikka, mutta mahdollisuus levätä.

Os. Mäkelänkatu 50, käynti Nokiankujan portista, puh. 044 3541 119, nuoli@sininauhasaatio.fi

Yökeskus Kalkkers

Ei varsinainen majoituspaikka, mutta Kalkkersissa voi levähtää turvallisesti, saada ensiapua ja pientä purtavaa, keskustella tilanteesta ja saada ohjausta sopiviin palveluihin hakeutumisessa. Kalkkers on **avoinna puolet vuodesta talviaikaan ma-su klo 22-06**. Lämmin yöpaikka on tarjolla viidelletoista kävijälle kotipaikkakunnasta riippumatta.

Os. Vaasankatu 5 F, 00500 Helsinki, puh. 050 443 1068

Kriisimajoitus

Mikäli mitään muuta asumisen vaihtoehtoa ei ole käytettävissä, voidaan sosiaalitoimessa selvittää, täyttyvätkö kriteerit kriisimajoituksen myöntämiseen. Kriisimajoitus on sosiaalihuoltolain edellyttämä **viimesijainen asumisratkaisu** vakavia ongelmia aiheuttavissa akuuteissa asunnottomuustilanteissa. **Kriisimajoitus on väliaikaista asumista, joka kestää yleensä 1-3 kk**, jona aikana palveluntuottajat etsivät välivuokrausvaiheen asunnon asiakkaan kanssa. Kriisiasunnossa asuminen on itsenäistä asumista ja sitä ei tarjota akuutisti päihdeongelmallisille tai vakavista mielenterveysongelmista kärsiville. Erityisesti suunnattu esim. perheille. Esteettömiä asuntoja ei ole tarjolla. Kriisimajoituksen aikana on lyhennettävä mahdollista vuokravelkaa.

Palvelua haetaan alueellisten aikuissosiaalityön toimipisteiden kautta.

Tuettu asuminen

Asumisen tuki -yksikkö

Helsingin kaupungin yksikön tehtävänä on järjestää **tuettua asumista asunnottomille yksinäisille ja lapsettomille pariskunnille**. Yksikössä arvioidaan asiakkaiden tuen tarve ja tehdään sijoituspäätös asumispalvelusta sekä järjestetään myös mielenterveysasiakkaiden asumispalvelut psykiatrian poliklinikan hakemuksen perusteella. **Palveluihin pääsyn edellytyksenä ovat asunnottomuus sekä tuen ja hoivan tarve**. Asumispalveluita ovat tukiasuminen solutukiasunnoissa, tukikodeissa ja pienasunnoissa, tuettu asuminen ja palveluasuminen. Palveluun hakeudutaan ottamalla yhteyttä [asumisen tuen sosiaalityöntekijään](#) tai alueen sosiaalityön kautta.

Neuvonta ma, ke ja pe klo 9-11 puh. 09 3102 2530.

6. Talous

Ensisijaiset etuudet Kelasta

Asumisen tuet
Työttömyysetuudet
Opiskelijan etuudet

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on henkilön tai perheen viimesijainen taloudellinen tuki, joka kattaa elämän perusmenoja. Suomessa asuva tai oleskeleva henkilö tai perhe voi saada toimeentulotukea, jos tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin menoihin, kuten ruokaan ja asumiseen. Lähtökohtaisesti tuloiksi lasketaan kaikki käytettävissä olevat tulot ja varat.

Toimeentulotuen kokonaisuus
Miten haetaan perustoimeentulotukea ja mitä liitteitä tarvitaan?
Kuka voi saada toimeentulotukea?
Mihin menoihin perustoimeentulotukea voi saada?
Miten tulot ja varat vaikuttavat?

Samalla Kelan hakemuksella voi hakea perustoimeentulotukea ja täydentävää tai ehkäisevää tukea, jolloin Kela voi asiakkaan pyynnöstä siirtää hakemuksen kunnan käsiteltäväksi. Jos asiakkaalla on jo Kelan antama päätös perustoimeentulotuesta kuluvalle kuukaudelle, [täydentävää ja ehkäisevää tukea voi hakea suoraan kunnasta](#).

Perustoimeentulotuesta tarvitsee Kelan päätöksen, vaikka hakisi vain täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea kunnasta.

Tietoa kunnan myöntämän täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen hakemisesta, maksupäivistä sekä kaupungin myöntämän maksusitoumuksen sisällöstä ja voimassaoloajasta ma-pe klo 9-12

- Suomenkieliset asiakkaat puh. 09 3105 6257
- Ruotsinkieliset asiakkaat puh. 09 3104 4967

Tukea talous- ja velka-asioihin

Talous- ja velkaneuvonta

Oikeusaputoimiston alaisessa talous- ja velkaneuvonnassa avustetaan **talouden ja velkojen hoidossa, erilaisten velkajärjestelykeinojen selvittämisessä ja hakemisessa** (mm. velkajärjestelyn ja Takuusätiön takauksen hakeminen), taloudellisen kokonaistilanteen

kartottamisessa sekä tarvittaessa sovintoneuvotteluissa velkojien kanssa. Apua saa myös maksuohjelman, selvitysten ja asiakirjojen laatimisessa. Kotikunnasta riippumatta voi kääntyä minkä tahansa oikeusaputoimiston puoleen. **Neuvontaa voi saada tapaamisilla sekä etäpalveluna videon välityksellä.**

Helsingin oikeusaputoimisto puh. 02 9566 0123, puhelinneuvonta-aika ma-to klo 10-12

Itä-Uudenmaan oikeusaputoimisto (Vantaa) puh. 029 5660175 puhelinneuvonta-aika ma-to klo 10-12

Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto (Espoo) puh. 029 56 61827 puhelinneuvonta-aika ma-to klo 10-12

Velkalinja ja Kysy rahasta -chat

Takuusäätiön palveluissa voi **keskustella maksuttomasti ja nimettömästi raha-asioista ja maksuongelmista**, esim. tilanteen kartoitus ja ratkaisumahdollisuudet; laskujen maksu, perintä, luottotiedot, ulosotto, velkojien kanssa neuvottelemine ja velkojen järjestelykeinot. Lisäksi saatavilla ryhmächat-keskusteluita velkojen järjestelystä ja taloudenhallinnasta.

Velkalinja palvelee arkisin kello 10- 14 puh. 0800 98009

Kysy rahasta -chat ma-to klo 12.30-15.00

Sosiaalinen luototus

Kunnasta haettava sosiaalinen luotto on tarkoitettu henkilöille, joilla **ei pienituloisuutensa tai vähävaraisuutensa vuoksi ole mahdollisuutta saada luottoa pankista** tai muusta luottolaitoksesta. Luottoa voidaan myöntää esim. velkojen kokonaisjärjestelyyn tai pieniin hankintoihin. Luoton määrä on 500 - 15 000 euroa ja luoton saajalla tulee olla maksukykyä velan maksuun, eli tulee olla tuloja. Sosiaalisen luototuksen tarkoituksena on taloudellisen syrjäytymisen ja ylivelkaantumisen ehkäiseminen sekä ihmisen itsenäisen suoriutumisen edistäminen. Sosiaalisesta luototuksesta **saa myös talousneuvontaa, jossa avustetaan velkojen selvittämisessä ja ohjeistetaan eri järjestelykeinojen mahdollisuudessa ja oikea-aikaisuudessa.**

Puhelinneuvonta ma-pe klo 9-11 ja 12-14 puh. 09 3104 3929

Takuusäätiön takaus järjestelylainaan

Takuusäätiö myöntää takauksia pankista nostettaviin **järjestelylainoihin, jolloin velkaongelma ratkaistaan yhdistämällä monet eri velat yhdeksi uudeksi lainaksi.** Takausta myönnetään 2000 – 34 000 euron lainoille ja pariskunnille max. 45 000 eurolle. Perintä tai ulosotto tai maksuhäiriömerkinnät eivät ole esteenä, kunhan **takauksen saamisen ehdot** täyttyvät. Takausta haettaessa on oltava vakiintunut elämäntilanne ja säännölliset tulot. **Takausta haetaan sähköisesti Takuusäätiön sivuilta.**

Takuusäätiön pienlaina

Turvallisella ja piilokuluttomalla lainalla voi rahoittaa **pienen kertaluontoisen hankinnan tai menon** 200 – 2 000 euroa, laina-aika on enintään kaksi vuotta. Haetaan postitse tai sähköpostilla. Lisätietoja p. 050 5661930, pienlaina@takuusaatio.fi.

Raha-Amigo

Vamoksen Taloustaito-hankkeen koordinoimassa Raha-Amigo toimintamallissa talousasioihin apua kaipaava **nuori saa tuekseen pankin vapaaehtoisin.** Nuori ja mentori **tapaavat yhteensä**

kuuden tunnin ajan, joiden aikana selvitetään nuoren taloudellista tilannetta, avun tarvetta ja tehdään konkreettinen suunnitelma nuoren taloustilanteen tueksi.

Nuorten yhteyshenkilöt voivat ilmoittaa nuoren mukaan lähettämällä sähköpostia Eeva Pihalle [eeva.piha\(a\)hdi.fi](mailto:eeva.piha(a)hdi.fi)

Linkkejä ja vinkkejä taloudenhallintaan

Omat luottotiedot voi tarkistaa: [Suomen asiakastieto Oy:stä](#) ja [Bisnode Oy:stä](#). Tiedot voi tarkistaa maksutta kerran vuodessa käymällä Suomen asiakastiedon palvelupisteessä Helsingissä tai lähettämällä tarkastuspyynnön postitse.

Velkojen eteneminen perinnässä [Maksu myöhässä -sivustolta](#)

[Opas velkojen selvittelyyn](#)

[Penno.fi](#) -verkkotyökalu rahanhallinnan tueksi. Pennoon voi kirjata jokapäiväiset tulot ja menot ja se kertoo yhdellä silmäyksellä rahatilanteen sekä auttaa pitämään talousasiat tasapainossa. Opasvideoon käyttöön: <https://www.youtube.com/watch?v=GgshIL7UMt8>

[Budjettilaskurilla](#) voi laskea, mitkä ovat tulot ja mitkä menot.

[Takuusäätiön Itseapu-sivustolla](#) on taloudenhallinnan työkaluja ja ohjeita raha- ja velkaongelmien ratkaisemiseksi. Voi esim. tehdä oman [taloussuunnitelman](#).

[Marttojen](#) vinkkejä hyvään taloudenhoitoon ja [säästämiseen](#)

[Kilpailu -ja kuluttajaviraston](#) vinkkejä hyvään taloudenpitoon. Sivulla on videoita, paljon tietoa talousasioista sekä hyödyllisiä linkkejä erilaisiin talousasioissa auttaviin tahoihin.

[Kuluttajaliiton](#) kattava tietopankki oman talouden hallintaan sekä kuluttajan oikeuksista ja velvollisuuksista.

[Taloustaito-hankkeen](#) sivuilta saa materiaalia, jos haluaa esim. pitää itse jonkun talousaiheisen infon tms. Materiaali sopii 16-29v ja se on maksutonta.

[Puhu rahasta](#) - opas toimii käsikirjana ammattilaisille talous- ja velka-asioiden käsittelyssä nuorten kanssa.

7. Nepsy ja oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet

Perustietoa oppimisvaikeuksien tunnistamisesta ja luki- ja matematiikkatestauksesta

Erilaisten oppijoiden liiton nettisivuilta

Valtakunnallinen lukipuhelin, josta voi kysyä oppimisvaikeuksista **arkisin klo 11-17 puh. 050 5777 299**. Lisäksi oppimisvaikeuksista voi kysyä [nettineuvojalta](#).

Oppimisvaikeus-chat

Kuntoutussäätiön Oppimisen tuen keskuksen chatissa on mahdollisuus keskustella vapaamuotoisesti sekä saada **tukea ja ohjausta erilaisiin oppimisen hankaluuksiin liittyen** esim. opiskeluun, työhön tai arjen haasteisiin. Chatissa päivystävät oppimisvaikeuksiin perehtyneet psykologit. Tarkista aukioloajat nettisivulta. Lisäksi oppimisvaikeuksista voi kysyä yleisesti [täällä](#).

Ryhmiä oppimisvaikeuksiin

Oppimistaito-ryhmä ammattikoulussa opiskeleville, joilla on oppimisvaikeuksia. Ilmoittautuminen [täällä](#). Hero ry:n toimintaa.

Kite-kurssilla (Kohti itsenäistä elämää) saa tukea tulevaisuuden suunnitteluun ja arjen taitojen harjoitteluun, jos on ilman opiskelu- tai työpaikkaa. Kurssi on toiminnallinen ja sisältää mm. yksilöllistä tukea sekä lukitestin. Kestää 14 viikkoa ti-to klo 10-14, yksi ryhmä keväisin ja yksi syksyisin. Hero ry:n toimintaa.

Vertaisryhmä aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia. Pohditaan ja selvitetään yhdessä, miten pulmat ratkaistaan. Hero ry:n toimintaa.

OPPI-tukiryhmä henkilöille, joilla on **oppimiseen liittyviä vaikeuksia**. Tapaamisia on kerran viikossa yhteensä 10 kertaa. Ryhmä on osallistujille maksuton. B-lausuntoa tai diagnosoitua oppimisvaikeutta ei edellytetä. Ohjaajina toimivat oppimisvaikeuksiin perehtyneet neuropsykologit tai psykologit. Ryhmään osallistuvilla voidaan tehdä oppimisvaikeuksien tarkentamiseksi neuropsykologinen tutkimus. Kuntoutussäätiön toimintaa.

OPI IISISTI -tukiryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on **oppimisen vaikeuksia ja niihin liittyen mielenterveyden ongelmia**. Tapaamisia on kerran viikossa yhteensä 12 kertaa. Ryhmä on osallistujille maksuton. B-lausuntoa tai ongelmiin liittyvää diagnoosia ei edellytetä. Ohjaajina toimivat oppimisvaikeuksiin perehtyneet neuropsykologit tai psykologit. Kuntoutussäätiön toimintaa.

Vapaa-ajan toimintaa:

Vertsu-vertaisryhmä nuorille joka toinen viikko iltaisin Herolla; pelailua, juttelua ja muiden nuorten tapaamisia. [Harrasteryhmiä](#), [kirjakahvila](#) ma-to klo 14-16.

Oppimisen tuen keskuksen avoimet kahvilat. Aiheina mielen hyvinvointi, oppiminen, muisti ja keskittyminen sekä elämänhallinta. Kahviloissa saa vinkkejä kahvilan otsikon mukaisista aiheista ja voi vaihtaa ajatuksia muiden osallistujien kanssa. Paikalla myös aihealueeseen perehtynyt psykologi.

Liito-hankkeessa tuetaan 7-29-vuotiaita helsinkiläisiä lapsia ja nuoria oman harrastuksen löytämiseen ja harrastuksessa aloittamiseen, jos henkilö kokee oppimisvaikeuksia, autismin kirjoa tai ADHD:tä ja kokee, että ne aiheuttavat haasteita harrastustilanteissa.

Hero ry (Helsingin seudu erilaiset oppijat ry)

HERO on oppimisvaikeuksisten henkilöiden paikallinen etujärjestö, joka tiedottaa, kouluttaa ja järjestää toimintaa ja tapahtumia oppimisvaikeuksiin ja erilaiseen oppimiseen liittyvien teemojen ympäriltä. Ryhmämuotoisen ja vapaa-ajantoiminnan lisäksi esim. [Lukineuvontaa](#) puhelimitse, kirjastoissa tai Erilaisen oppimisen keskuksessa (Vilhonkatu 4 B 13 Kaisaniemessä), lisäksi [lukiseuloja](#) ja [lukitestausta](#) sekä abikursseja.

Oppimisvalmennusta rikostaustaisille

Kriminaalihuollon tukisäätiön oppimisvalmennustyön tarkoituksena on kehittää oppimisvaikeuksien tunnistamista sekä ohjata tukea tarvitsevia löytämään keinoja selviytyä arjessa.

Oppimisvalmennuskoordinaattori antaa ohjausta ja neuvontaa opiskeluun ja oppimiseen liittyvissä kysymyksissä.

Oppimisvaikeus.fi

Nettisivusto, jolta saa tietoa ja tukea oppimisvaikeuksiin sekä niihin liittyviin mielenterveyden pulmiin. Suunnattu niin nuorille, aikuisille kuin ammattilaisillekin.

Oppimisen tuen keskus

Kuntoutussäätiön Oppimisen tuen keskus tarjoaa monipuolisia palveluita oppimisen, tiedonkäsittelyn ja mielenterveyden ongelmiin.

Erilaisten oppijoiden liitto

Kattojärjestö erilaisille oppijoille. Tietoa ja neuvontaa, koulutuksia ja tapahtumia oppimisen vaikeuksista ja oppimisen tuen välineistä.

Neuropsykiatriset erityispiirteet (Autismikirjo/ADHD)

Tuetun työllistämisen palvelu

Helsingin kaupungin Tuetun työllistämisen palvelu tukee kehitysvammaisten ja **osatyökykyisten henkilöiden työllistymistä avoimille työmarkkinoille** mm. työvalmennuksen avulla. Palveluun voi kuulua työpaikan hankkiminen, yksilöllinen koulutus työtehtäviin, jatkuva tuki työpaikoilla tukikäyntien avulla ja työsuhteen ylläpito. Palvelun saamisen edellytyksenä on, että asiakas on 18 vuotta täyttänyt helsinkiläinen, joka hyötyy tuetun työllistämisen palvelusta. Hänellä voi olla esim.

kehitysvamma, **autismikirjoon kuuluva oireyhtymä, adhd/add, puheen ja kielen kehityshäiriö, laaja-alainen kehityshäiriö, monimuotoinen kehityshäiriö tai muu kehityshäiriö tai vamma**. Palveluun haetaan [vammaispalvelujen sosiaalityön](#) kautta. Lisätietoja puh. 09 3106 9597.

ADHD-liitto ry

ADHD-liitto on valtakunnallinen järjestö, joka edistää **adhd-oireisten henkilöiden** ja heidän läheistensä hyvinvointia. **Puhelinneuvontaa ma-to klo 9-11 puh. 040 541 7696, sopeutumisvalmennuskursseja, kokemusasajien koulutusta ja välitystä.**

Autismi- ja Aspergerliitto ry

Liitto tiedottaa **autismikirjosta**, tukee jäsenyhdistystensä toimintaa ja toimii edunvalvojana autismikirjoon liittyvissä asioissa. Nettisivuilta saa tietoa ja ohjausta sekä lisätietoja vertaisosaajista sekä autismikirjon kokemusasiantuntijoita. Autismiliitosta saa **palveluneuvontaa ma-to klo 12-15 puh. 050 467 3130 tai palveluneuvonta @autismiliitto.fi** sekä Tukinetissä järjestetään säännöllisesti **autismi-chatteja**.

ADHD-ryhmiä:

ADHD-verstaisryhmä aikuisille

Tule keskustelemaan ADHD:sta, kysymään ja jakamaan neuvoja arkeen, opiskeluun tai työhön liittyen. Aiheina ovat mm. ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Ryhmä kokoontuu HEROn tiloissa Kaisaniemessä, osoitteessa Vilhonkatu 4 B 13. Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa pe klo 16.30-18.30.

ADHD-oireisten aikuisten suljettu vertaistukiryhmä

Helsingissä ASY:n tiloissa, osoitteessa Vetehisenkuja 3, käynnistyi joka toinen viikko torstaisin klo 18.00 – 20.30 aikuisten adhd-oireisten suljettu ryhmä. Ryhmässä on avoimet ovet 25.10. ja 8.11. tervetuloa uudeksi jäseneksi. Tarjolla teetä, kahvia, jotain syömistä ja vertaistukea. Ei tarvitse olla diagnosoitu valmiiksi.

Oodin avoin ADHD-vertaisryhmä

Vertaisryhmä kokoontuu joka torstai yleensä klo 16-18. Päätymisaika ja käytössä oleva ryhmätila vaihtelevat jonkin verran. Saat ajan tasalla olevat tiedot joko fb-ryhmästä "Oodin avoin adhd-vertaisryhmä". ADHD-liiton toimintaa.

8. Päihteet ja riippuvuudet

Päihdeneuvontaa

Päihdeneuvonta

Ilmainen päihdeneuvontapuhelin **puh. 0800 900 45 vastaa vuoden jokaisena päivänä 24/7**. Tukea ja apua saa, jos haluaa puhua omasta, läheisen tai asiakkaan päihteiden käytöstä. Palvelu on anonyymia ja luottamuksellista.

Päihdelinkki.fi

Sivustolle on kerätty paljon **tietoa eri päihteistä, oma-avusta, päihdehoidoista sekä apua tarjoavista tahoista**. Lisäksi voi tehdä erilaisia testejä ja käyttää laskureita.

Päihdehoito

Nuorisoasema

Nuorisoasema tarjoaa matalalla kynnyksellä palveluita **13-23 -vuotiaille päihteillä, pelaamisella tai lievillä mielenterveyden häiriöillä oireileville nuorille** ja heidän läheisilleen. Apua voi hakea myös liialliseen ajankäyttöön netissä. Hoitoon voi hakeutua tulemalla **päivystykseen ma-ke klo 13.30-15.30 ja to-pe klo 8.30-10.30** tai lähetteellä toisesta hoitopaikasta. Sijaitsee Hakaniemessä os. Siltasaarekatu 4, 6 krs.

Päihdepoliklinikat

Päihdepoliklinikat ovat **riippuvuusongelmiin erikoistuneita avohoitopaikkoja**. Palvelut on tarkoitettu sekä päihteiden käyttäjille että heidän läheisilleen. Palvelut ovat luottamuksellisia, maksuttomia ja perustuvat vapaaehtoisuuteen. Asiakkailla on mahdollisuus asuinalueestaan riippumatta valita millä päihdepoliklinikalla asioi (**Kalasadama, Vuosaari, Laakso tai Malmi**). Hoito käynnistyy 1-5 käynnin arviointijaksolla, minkä aikana yhdessä asiakkaan kanssa arvioidaan tilannetta ja hoidon tarvetta. Hoitomuotoina käytetään **yksilö-, pari- ja perhetapaamisia sekä ryhmämuotoista kuntoutusta. Hakeutuminen avo- ja laituskuntoutukseen sekä korvaushoitoon toteutetaan päihdepoliklinikoiden kautta. Vastaanotot ilman ajanvarausta päivittäin klo 9-10.30**, joissa toteutetaan hoidon tarpeen arviointi sekä asiakkaan ohjaus ja neuvonta päihdepalveluihin liittyvissä asioissa.

Kattava linkkilista päihdepalveluista löytyy täältä.

Päivätoimintakeskukset ja maksuttomat ryhmät

Nuorten kohtaamis- ja tukipiste Nuoli (Sininauhasäätiö & Vva ry)

Kohtaamis- ja tukipiste, joka on auki joka päivä **16-29-vuotiaille**. Nuolessa on mahdollisuus peseytyä, ruokailla ja levätä sekä saada mielekästä tekemistä ja apua arkeen. Voi hakeutua **mihin vuorokauden aikaan tahansa**, myös päihtyneenä. Os. Mäkelänkatu 50 (00510 Helsinki) piharakennuksessa, käynti Nokiankujan portista.

Avoimet ovet -kohtaamispaikka

Tukikohta ry:n **matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja päiväkeskus Sörnäsissä päihteitä käyttäville**. Tarjolla mm. lämmin ateria ja mahdollisuus jutella työntekijän kanssa, saada vertaistukea ja viettää aikaa. Kohtaamispaikassa asiointi ei vaadi päihdeettömyyttä ja asioida voi anonyymisti. Avoimet ovet **ma klo 10-14 ja ke klo 12-16** os. Mäkelänkatu 4 A

Symppikset

Symppikset ovat **matalan kynnyksen päiväkeskuksia, jotka tukevat mielenterveys- ja päihdeongelmaisten arkista selviytymistä** ja tarjoaa vertaistukea ja mielekästä toimintaa arkeen. Tarjolla on syötävää, toimintaa ja palveluita. Päiväkeskukset sijaitsevat **Itäkeskuksessa ja Kontulassa**. Symppisten palveluihin kuuluu myös suonensisäisesti huumeita käyttävien sosiaali- ja terveysneuvonta. Asioida voi anonyymisti.

Villa Sture

Villa Sture tarjoaa Alppilassa **päihdeetöntä päivätoimintaa**. Toimintamuotoja ovat mm. erilaiset keskustelu- ja toiminnalliset ryhmät, ruuanlaitto, liikunta, sekä tutustuminen omiin voimavaroihin ja niiden hyödyntäminen arkielämässä.

Osis

Vertaistoimintaa, vertaisryhmiä ja matalan kynnyksen Tsemppis-kahvila Hakaniemessä **huumeita käyttäville ja kuntoutujille**.

Pelaaminen

Nuorisoasema

Nuorisoasema tarjoaa matalalla kynnyksellä palveluita **13-23 -vuotiaalle pelaamisesta tai liiallisesta netin käytöstä huolestuneille** nuorille ja heidän läheisilleen. Hoitoon voi hakeutua tulemalla **päivystykseen ma-ke klo 13.30-15.30 ja to-pe klo 8.30-10.30**. Sijaitsee Hakaniemessä os. Siltasaarenkatu 4, 6 krs

Peliklinikka

Kun pelaaminen tuottaa ongelmia, Peliklinikka tarjoaa apua, hoitoa ja tukea. Peliklinikka on erikoistunut **rahapeliongelmiin** ja sieltä saa apua myös muusta **digipelaamisesta ja netin liikkäytöstä aiheutuviin haittoihin**. Päivystysvastaanotto **to klo 15-17** os. Siltasaarenkatu 12 A, 6.krs ja ajanvarauksella hoidollisia keskusteluita.

Tiltti

Tarjoaa **tietoa ja tukea pelaamisen hallintaan**. Palveluihin kuuluvat neuvonta ja tuki, vertaistuelliset ryhmätapaamiset, kahdenkeskiset keskustelut sekä mahdollisuus lähteä itse mukaan

vapaaehtoistoimintaan. Tiltissä on avoimet ovet **ma klo 15-17 ja ke klo 15–18 ja avoin vertaisryhmä pelaajille ma klo 17-18.30.**

Peluuri

Tarjoaa peliongelmaisille ja heidän läheisilleen verkossa ja puhelimitse toimivia maksuttomia palveluita: **auttava puhelin puh. 0800 100 101 ma-pe klo 12-18, chat-neuvontaa** sekä erilaisia sähköisiä apuvälineitä ja vertaisryhmiä.

Digipelirajat'on (hanke 12/2019 asti)

Sosped-säätiön hanke tarjoaa maksutonta **tukea, tietoa ja vertaisuutta ongelmalliseen tietokone- ja videopelaamiseen 18-29-vuotiaille.** Vertaistukiryhmiä järjestetään kasvokkain sekä netissä ja palvelun kautta voi hakeutua itse vertaisvalmentajaksi tai kokemusasiantuntijaksi.

Pelirajat'on

Pelirajat'on tarjoaa **ongelmallisesti rahapelaaville ja heidän läheisilleen monipuolista vertaistukea;** esim. vertaisryhmiä, chat ja vertaispuhelin, voimavarakursseja ja tuettuja lomia.

9. Väkivalta ja rikokset

Turvakodit

Turvakoti on tarkoitettu **lyhytaikaiseksi turvapaikaksi lähisuhteessaan väkivaltaa kohdanneille** silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on vaikeaa tai vaarallista. Turvakodista saa ammattitaitoista kriisiapua ja neuvoja perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä kysymyksissä sekä ympärivuorokautisesti henkilökunnan läsnäolon. Turvakotiin **voi mennä oma-aloitteisesti** ja siellä oleminen on maksutonta, yhteyttä voi ottaa myös **puhelimitse ympäri vuorokauden**. Paikkatilanne kannattaa selvittää puhelimitse ennen turvakotiin menemistä.

- **Turvakoti Haaga** puh. 09 4777 180 / 24h os. Steniuksentie 20, 00320 Helsinki
- **Turvakoti Toukola** puh. 050 5650636 / 24h os. Hämeentie 126 F, 00560 Helsinki
- **Sophie Mannerheimin turvakoti** puh. 0400 600 107 / 24h os. Kunnallisneuvoksentie 20, 00930 Helsinki
- **Turvakoti Mona** maahanmuuttajataustaisille, puh. 045 639 6274 /24h, salainen osoite
- **Vantaan turvakoti** puh. 040 4555 543, os. Karsikkokuja 17, 01360 Vantaa
- **Turvakoti Pellas** puh. 040 457 3840 / 24h, os. Kuninkaantie 40 A, 02940 Espoo

Tukea väkivallan uhreille

Väkivallan puheeksiottamisen muistilista on tarkoitettu työntekijän avuksi ottaa väkivalta puheeksi asiakkaan kanssa niin väkivallan kokeneen kun tekijän kanssa.

Nollalinja -auttava puhelin

Nollalinja on **ilmainen ympäri vuorokauden auki oleva auttava puhelin lähisuhdeväkivaltaa tai naiseen kohdistuvaa väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille**, väkivaltaa kokeneiden läheisille ja ammattilaisille. Soittaessa ei tarvitse kertoa nimeä ja päivystäjä ei näe puhelunnumeroa. Väkivalta- ja kriisityön ammattilaiset auttavat suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. **Nollalinja puh. 080 005 005 (auki 24/7)**.

Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö

Pääkaupungin turvakoti ry:n lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö tarjoaa **keskusteluapua kaikille perheenjäsenille, kun perheessä on tai on ollut lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa**. Työskentelyn tavoitteena on väkivallan tunnistaminen, sen loppuminen ja väkivaltakokemuksesta selviytyminen. Työmenetelmiä ovat yksilö-, pari- ja perhetapaamiset, erilaiset ryhmät. **Ajanvaraus ja konsultointi ma klo 13-15 ja ke klo 10-12** p. 050 301 0748.

Nettiturvakoti

Nettiturvakoti on Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämä **verkkopalvelu, joka auttaa väkivallan kaikkia osapuolia tarjoamalla heille tietoa, keskusteluapua ammattilaisten ja vertaisten kanssa** sekä tarinoita perhe- ja lähisuhdeväkivallasta ja siitä selviytymisestä. **Chat-palvelu** ma klo 17-19 ja ti-pe klo 13-15.

Tukea maahanmuuttajanasille **Monika-Naiset Liitosta**

Monika-Naiset Liitto ry kehittää ja tarjoaa palveluja **väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajataustaisille naisille ja lapsille. Maksuton auttava puhelin** ma-pe klo 9-16 puh. 0800 05058, **Kriisikeskus Monika** ajanvarauksella, **vertaistukiryhmiä netissä sekä chat-palvelu.**

Naisten Linja

Naisten Linja on tarkoitettu kaikenikäisille **väkivaltaa kokeneille tai väkivallasta huolestuneille naisille ja tytöille. Palveluun voi soittaa** ma-pe 16-20 ja la-su 12-16 **tai ottaa yhteyttä verkon kautta.** Asiakkaalle vastaavat vapaaehtoiset naiset, jotka ovat koulutettuja tukemiseen. Toiminta on luottamuksellista ja nimetöntä. Päivystys toimii suomeksi, ruotsiksi, venäjäksi ja englanniksi. Saatavilla myös **ryhmätoimintaa ja chat-palvelu.**

Raiskauskeskus Tukinainen

Tukinainen tarjoaa ammattiapua **seksuaalisesta väkivallasta ja hyväksikäytöstä selviytymiseen** seksuaalirikosten uhreille, heidän läheisilleen ja uhrien parissa työskenteleville. **Kriisipäivystys puhelimitse** puh. 0800-97899, ma-to klo 9-15, viikonloppuna ja pyhinä sekä niiden aattona klo 15-21. Lisäksi juristipäivystys puhelimitse ja nettipalveluita.

Seri-tukikeskus seksuaaliväkivallan uhreille

HUS:n Seri-tukikeskus on seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden tukiyksikkö yli 16-vuotiaille sukupuolesta riippumatta. **Tukikeskus on matalan kynnyksen yksikkö, jonne voi hakeutua itse,** omaisten kanssa tai viranomaisen ohjaamana ja sieltä saa kokonaisvaltaisen palvelun (sisältää oikeuslääketieteellisen näytteenoton raiskauksen uhrilta, tilanteen kokonaisarvion, tuen lähipäivien selviytymiseen, psyykkistä tukea traumaattisesta kokemuksesta toipumiseen ja hoidon jatkosuunnitelman). **Päivystyspuhelin 24 tuntia/vuorokausi puh. 040 701 8446.**

Nuorten EXIT

Nuorten Exit tarjoaa tietoa ja tukea 13-29 -vuotiaille **seksuaalisen kaltoinkohtelun ja vastikkeellisen seksin** tilanteisiin. Seksuaalista kaltoinkohtelua ovat esimerkiksi epä mukava huutelu, viestittely, koskettelu, seksinostoyritykset ja seksuaalinen väkivalta, epätasavertainen seurustelu tai vaihtokauppa seksillä. **Chat-palvelu** on avoinna ti klo 16-18 ja to klo 14-16. Konsultaatiot ammattilaisille puhelimitse.

Rikosuhripäivystys

Maksuttomasti **tukea, ohjausta ja neuvontaa rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja todistajille.** Apua saa **puhelimitse, verkossa ja kasvotusten ajanvarauksella.** Auttava puhelin puh. 116 006 ma-ti klo 13-21 ja ke-pe klo 17-21, lisäksi juristin puhelinneuvontaa, chat-palvelu ja tukihenkilötoimintaa. Voit jättää yhteydenottopyynnön [nettilomakkeella](#).

Tukea seksuaalisen hyväksikäytön uhreille Suomen Delfins ry

Tukijärjestö **lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä/seksuaalista väkivaltaa kohdanneille 18 vuotta täyttäneille** ja heidän läheisilleen sekä neuvontaa ilmiötä kohtaaville ammattilaisille. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat mm. **tuki- ja neuvontapuhelin**, chat, keskusteluapu ryhmissä tai henkilökohtaisesti sekä koulutus.

Ensi- ja turvakotien liitto

Ensi- ja turvakotien liitto on valtakunnallinen lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on tukea vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä sekä ehkäistä perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa.

Tukea väkivallan tekijöille ja muille rikostaustaisille

Keijun varjo -toiminta

Toiminta on tarkoitettu 15–28-vuotiaille naisille, jotka tarvitsevat tukea tunteiden, itsehillinnän ja väkivallan kysymysten kanssa ja jotka **käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa**. Keijun varjossa on **tunneryhmiä, yksilökeskusteluita sekä chat-päivystys**.

Maria-Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö

Ehkäisevässä väkivaltatyössä tarjotaan **tukea naisille, joita huolestuttaa omat vihan ja väkivallan tunteet. Puhelinpäivystys** naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa puh. 09 756 22260, ti ja to klo 16-18 ja pe klo 12-14, **yksilötyöskentelyä, vertaistukiryhmiä ja chat- ja videokeskusteluita**.

Lyömätön Linja

Miessakit ry:n Lyömätön Linja on **lähisuhdeväkivaltaan erikoistunut toimintamuoto miehille**. Asiakkaaksi voivat hakeutua kaikki henkistä tai fyysistä väkivaltaa seurustelukumppaniaan, puolisoaan, lastaan tai muuta läheistään kohtaan käyttäneet miehet tai jotka pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Työmuotoina käytetään **yksilö- ja paritapaamisia sekä ryhmiä**. Yhteydenotot [nettilomakkeella](#) tai ajanvaraus puh. 044 751 1334.

Lähisuhdeväkivaltatyön yksikön Jussi-työ

Pääkaupungin turvakoti ry:n lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö tarjoaa Jussi-työtä **miehille, joiden elämässä on perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa**. Tavoitteena on tukea miehiä löytämään väkivallattomia ongelmanratkaisukeinoja, sekä auttaa miehiä elämään turvallisesti itsensä ja läheistensä kanssa. **Ajanvaraus ja konsultointi ma klo 13-15 ja ke klo 10-12 p. 050 301 0748**.

Miehen linja

Miehen Linja keskittyy perheessä tai lähisuhteissa **väkivaltaisesti käyttäytyneiden maahanmuuttajamiesten auttamiseen ja tukemiseen**. Keskustella voi myös siitä, miten Suomessa toimitaan miehenä, isänä ja puolisona. Ajanvaraukset puh. 09 276 62 8 99 tai [nettilomakkeella](#).

Non Fighting Generation ry

Järjestö tarjoaa **vertaiskeskusteluryhmiä sekä yksilötyötä väkivaltaisesti oireileville nuorille** väkivallan käytön ja aggressiivisen käyttäytymisen vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi. Toiminnan kohderyhmää ovat **10-24-vuotiaat** nuoret. Yhteyttä voi ottaa [nettilomakkeella](#).

Aggredi

Aggredi on HelsinkiMission hoidollinen työmuoto, joka keskittyy **kodin ulkopuolisen väkivallan tekijöihin**. Sen tavoitteena on saada väkivaltainen käytös vähenemään tai loppumaan. Myös huoli omasta väkivaltaisuudesta riittää. Yhteydenotto nettilomakkeella.

Kriminaalihuollon tukisäätiö KRITS

Tarjoaa palveluita **vangeille, vankilasta vapautuville sekä heidän omaisilleen**. Palveluita ovat mm. apu ja neuvonta palvelujärjestelmässä vankilan jälkeen, perhetyöskentely, vankilasta vapautuvien vertaistuki ja ryhmätoiminta sekä nettiportaali Porttivapauteen.fi.

KRIS

KRIS tarjoaa **apua ja tukea vankilasta vapautuvalle**. Tarkoituksena on auttaa rikoksesta tuomittuja selviytymään rangaistuksen päättyessä sekä **auttaa niitä nuoria, joilla on riski ajautua rikosuralle**. Palveluina mm. vertaistyö, toimintakeskukset ja erityisnuorisotyö 15-25-vuotiaille päihde- ja/tai rikoskierteessä oleville nuorille.

10. Seksuaalisuus ja identiteetti

Seksuaaliterveys ja seksuaalineuvonta

Tyttöjen talon ja Poikien talon seksuaalineuvonta

Tyttöjen talolla Pop In-vastaanotto on avoinna **maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin** klo 15.00–17.00 osoitteessa Hämeentie 13 A, 4. krs (10-29 v.). Maanantaisin ja torstaisin Pop In-vastaanotolla päivystävät myös seksuaaliväkivaltatyöntekijät. **Poikien talolla seksuaalineuvontaa** on **keskiviikkoisin klo 15-17**, osoitteessa Sörnaisten rantatie 31 a 2krs (10-28 v.).

Sexpo

Sexpo tarjoaa maksutonta neuvontaa **seksuaalisuuden, seksin, sukupuolisuuden ja ihmissuhteiden kysymyksissä**. Neuvontaa on saatavilla **netissä, puhelimitse** (neuvontapuhelin puh. 050 472 4257, tarkista ajat nettisivulta), **Skypen välityksellä ja kasvokkain** (seksuaalineuvontaa 1-3 krt). Palvelut ovat luottamuksellisia ja yhteyttä voi ottaa nimettömästi. Kaikki työntekijät ovat koulutettuja seksologian ammattilaisia.

Justwearit.fi/

Nuorille suunnatut nettisivut tarjoavat tietoa seksuaalisuudesta, seksistä ja seksitautien ehkäisystä. Nettineuvontaa ja seksuaalineuvonta-chat.

Hivpoint

Neuvontapalveluita kaikissa **hiviin, seksitauteihin, turvaseksiin sekä miesten väliseen seksiin liittyvissä kysymyksissä**. **Valtakunnallinen neuvontapuhelin** on avoinna maanantaista torstaihin klo 10.00-15.30, puh. 0207 465 705 ja **Hivpoint-chat** ma klo 10-15.30, jossa voi keskustella nimettömästi kaikesta seksuaaliterveyteen ja seksitauteihin liittyvistä asioista. Lisäksi nettineuvontaa ja vastaanottokäyntejä.

Checkpoint miestenkesken.fi

Hiv- ja (muiden seksitautien) testaus ja seksuaalineuvontapalvelu homo- ja bimiehille.

Sateenkaarierityisestä neuvontaa

Sinuiksi tuki- ja neuvontapalvelu

Tukea seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuolen moninaisuuteen liittyvissä kysymyksissä **maanantaisin ja torstaisin klo 19-21 puh. 044 300 2355**. Lisäksi anonyymi **kysymyspalsta**.

Transtukipiste

Transtukipiste tarjoaa sekä maksutonta **ammattillista keskusteluapua että vertaistukea**. Palvelut on tarkoitettu kaiken ikäisille sukupuolivähemmistöön kuuluille, sukupuoltaan pohtiville ja heidän

läheisilleen. Sosiaalipsykologi puh. 050 303 1522 (puhelinaika torstaisin klo 15.15-17), transtukipisteen palveluohjaaja puh. 050 371 68 99 (puhelinaika keskiviikkoisin klo 14–16)

Happi Pride

Happi Pride on nuorten sateenkaareva tila Helsingissä. Happi Pride tarjoaa toimintaa 13–25-vuotiaille seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville ja sateenkaariteemoja pohtiville nuorille. **Vertaistukea, ohjattua toimintaa ja hengailua keskiviikkoisin (ruotsiksi torstaisin) sekä äitiyteen/isyyteen** liittyvää ryhmätoimintaa.

Helsinki Pride Yhteisö

Nuorten toimintaa 25-vuotiaille **sateenkaarinuorille ja sateenkaarevaa identiteettiään pohtiville nuorille**. Tällä tarkoitetaan seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvia sekä identiteettiään pohtivia.

Perhesuhdekeskus

Perhesuhdekeskuksen puhelinpalvelu tarjoaa **tukea kaikkiin sateenkaari-ihmisten perhe- ja läheissuhteisiin**. Olitpa itse sateenkaari-ihminen tai sateenkaari-ihmisen vanhempi, puoliso, sisarus, lapsi tai muu läheinen, voit keskustella tilanteesta perhetyöntekijämme kanssa. Puhelinpalvelu sekä tapaamismahdollisuuksia.

Seta

Seta on monipuolinen ihmisoikeus- ja kansalaisjärjestö, jonka erityisyksikkö [Transtukipiste](#) sekä lukuisat jäsenjärjestöt tarjoavat palveluita ja tukea sateenkaari-ihmisille ja heidän läheisilleen. Setan sivuilta löytyy kattavasti tietoa kaikista jäsenjärjestöjen palveluista. **Tuki- ja neuvontapalveluiden kartta auttaa palveluohjauksessa.**