

Ohjaamon menu

Tutustu ja valitse!

Ohjaamo Helsinki on neuvonta- ja ohjauspalvelu kaikille Helsingissä oleville 15-29 -vuotiaille.

Ohjaamon palvelut ovat maksuttomia, luottamuksellisia ja voit halutessasi asioida nimettömänä.

TYÖN HAKEMINEN

Työttömäksi ilmoittautuminen ja työnhakijan oikeudet sekä velvollisuudet

Neuvontaa työttömän työnhakijan palveluista. Autamme myös oma-asioinnin käytössä.

Työhaun neuvonta

Käydään läpi sinun kiinnostuksesi kohteet, mistä työpaikkoja löytyy ja miten töitä kannattaa hakea. Saat käytännön apua, kuten miten saat verokortin ja mitä työ sopimuksessa pitää olla.

CV:n ja työhakemuksen teko

Tehdään työnhakuun liittyvät paperit kuntoon. Autamme myös videoesittelyn tekemisessä.

Työhaastatteluharjoitus

Autamme sinua onnistumaan työhaastattelussa, sovi aika haastatteluharjoitukseen.

Työnantajatreffit

Tule tapaamaan työnantajaa, joka etsii työntekijää ja pääset heti haastatteluun. Ota mukaan CV.

KOULUTUS

Tietoa koulutusmahdollisuuksista

Neuvontaa koulutusvaihtoehdoista, hakuajoista sekä taloudellisesta tuesta ja työmahdollisuuksista opintojen aikana. Tarjolla myös erityisopettajan tukea koulutuksen suunnitteluun ja oppimisen haasteisiin.

Opinto-ohjaus

Saat henkilökohtaista neuvontaa koulutusvaihtojen, ammatinvalinnan, omien vahvuuksien ja osaamisen pohtimiseen. Opiskella voi monella eri tavalla, vaihtoehtoja on paljon.

AmmatINVALINTapsykologin neuvonta

Mikä olisi oma juttusi? Oletko epävarma omien voimavarojen tai kykyjen riittämisestä sinua kiinnostavaan koulutukseen tai työhön? Ohjaamon psykologi auttaa, kun valintojen tekeminen ja tulevaisuuden suunnittelu tuntuu vaikealta.

Ohjaamon oppivelvollisuustiimi

15-17-vuotiaat nuoret, jotka ovat ilman opiskelupaikkaa ja ovat lain mukaan oppivelvollisia. Keskustelemme nuoren ja huoltajien kanssa nuoren suunnitelmista ja mietimme yhdessä jatko-opiskelun mahdollisuuksia.

RAHA JA ASUMINEN

Talous- ja velkaneuvonta

Kasaantuvatko laskut? Onko tili usein tyhjä? Mu-rehditko raha-asioita? Onko sinulla paljon velkaa tai osamaksuja? Ei kannata murehtia yksin, autamme talouden ja raha-asioiden selvittelyssä ja suunnittelussa.

Opastusta raha- ja tukiasioihin

Onko elämäntilanteesi muuttunut? Tai mietitkö mi-hin sosiaalietuuksiin voisit olla oikeutettu? Autamme sinua hakemaan Kelan etuuksia ja ohjaamme miten toimia jatkossa. Saat myös opastusta OmaKelan käyttöön.

Asumisneuvonta

Oletko hakemassa asuntoa tai suunnittelemassa muuttoa omaan kotiin? Tai tarvitsetko tuettua asumista? Selvitetään sinulle sopivat asumismahdollisuudet ja miten asuntoja haetaan.

Apua, tukea ja neuvontaa maahan muuttaneille

Kurvi-toiminnon työntekijät auttavat maahan muuttaneita ihmisiä tilanteissa, joita elämä uudessa maassa tuo tullessaan, kuten asuminen ja koulutus Suomessa sekä terveys ja asiointi virastoissa.

HYVINVOINTI

Tukea asioiden selvittämiseen

Autamme sinua jaksamiseen, mielen hyvinvointiin, itsenäistymiseen, taloudellisiin asioihin ja monen muun sinua askarruttavan asian kanssa.

Terveystapaaminen

Ohjaamon terveydenhoitajan kanssa voit selvittää ovatko terveytesi perusasiat kunnossa. Keskustellaan yhdessä esimerkiksi ruokavaliosta, unesta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Tarvittaessa saat lähetteen laboratoriotutkimuksiin. Tapaamiset ajanvarauksella.

Seksuaalineuvonta

Ohjaamon seksuaalineuvoja auttaa sinua seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä, olipa kysymys sitten pari- tai monisuhteen seksuaalisuudesta tai sukupuolen kokemisesta. Tapaamiset ajanvarauksella.

Harrastukset ja vaikuttamistoiminta

Etsitkö harrastusta tai jotain muuta mielekästä tekemistä? Kiinnostaako sinua toimia ryhmässä tai vapaaehtoistyössä? Haluatko parantaa maailmaa? Ohjaamossa voit keskustella monista vaihtoehdoista.

Jännäryhmä

Ryhmässä käsitellään esimerkiksi jännittämiseen liittyviä tuntemuksia ja tilanteita, yhteyttä stressiin ja ahdistuneisuuteen, jännittämisen taustatekijöitä, minäkuvaa ja itsesääätelyä. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa.

HOT-muutosvalmennus

HOT-muutosvalmennuksessa harjoitellaan uusia taitoja, jotka tukevat hyvinvointiasi. Valmennus voi auttaa sinua esimerkiksi elämänsuunnan etsimisessä, stressissä tai mielialapulmissa. Valmennuksen kesto on 6-8 kertaa. Tapaamiset Ohjaamossa tai etänä ajanvarauksella.

Ohjaamon ääni

Haluatko päästä vaikuttamaan ja tuomaan nuorten ääntä kuuluviin? Ohjaamon ääni -ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Ryhmä kehittää Ohjaamon palveluja ja toteuttaa Ohjaamon tapahtumia ja viestintää.

Voit tulla Ohjaamon neuvontaan ilman ajanvarausta.

Fredrikinkatu 48, Kamppi (katutaso). Avoimna: ma-pe klo 12-16

Voit myös soittaa ma-pe klo 9-15, p.09 31025861

Kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostilla ohjaamo@hel.fi

Discord ma ja pe klo 12-15 <https://discord.gg/dPKFMzz>

Lisätietoa saat työntekijöiltä sekä Ohjaamon nettisivuilta ohjaamo.hel.fi



Helsinki

Ohjaamo