



PÄÄKAUPUNKISEUDUN PALVELEVA PUHELIN

AVUNLÄHDEKANSIO

päivitetty helmikuussa 2019

SISÄLLYSLUETTELO

TARKEMPI SISÄLLYSLUETTELO AVUNLÄHDEKANSION LOPUSSA

1. MIELENTERVEYS, TERVEYS, SAIRAUUS	3
Kiireelliset palvelut	3
Hoitoa, tietoa, tukea.....	5
2. PARISUHDE, PERHE, SEKSUAALISUUS	11
Apua kriisitilanteisiin	11
Tukea ja apua parisuhteessa, perheessä, erossa	12
Tukea ja apua seksuaalisuuteen liittyen.....	17
3. KUOLEMA, SURU	20
Apua	20
Tukea suruun	21
4. PÄIHTEET, RIIPPUVUUS	22
Ensiapua	22
Hoitoa, tietoa, tukea.....	26
5. VÄKIVALTA, RIKOKSET	30
Minne ottaa yhteyttä väkivaltatilanteessa.....	30
Turva- ja ensikodit	30
Kriisiapua puhelimesta, netissä ja tukiryhmissä.....	31
6. LAPSET JA NUORET	35
Lapsen ja nuoren sairastuminen.....	35
Apua kriisitilanteessa	36
Apua, tukea ja toimintaa.....	36
7. TALOUS, OIKEUS	40
Velkaantuminen, konkurssi ja ulosotto	40
Oikeusapu, potilasasiamies	44
8. TYÖ JA ASUMINEN	46
Apua ja tukea työttömyydessä.....	46
Asuntoja ja asumispalveluja	47
9. AUTTAVIA PUHELIMIA, TUKITOIMINTAA	52
Kriisiapua	52
Auttavia puhelimia	52
Tukiyhdistyksiä ja toimintaa	57
Ulkomaalaiset ja maahanmuuttajat.....	61
Vanhukset	63
Potilasyhdistyksiä ja -liittoja	64
SISÄLLYSLUETTELO	67

1. MIELENTERVEYS, TERVEYS, SAIRAUS

KIIREELLISET PALVELUT

Sairaankuljetus

Yleinen hätänumero 112

Päivystysapu

Terveysneuvonta virka-ajan ulkopuolella: Päivystysapu 116 117 (maksuton) 24 h joka päivä

Sinut ohjataan oikeaan hoitopaikkaan tai saat ohjeita itsehoitoon. Päivystysavun puhelimeen vastaavat tehtävään koulutetut sairaan- ja terveydenhoitajat. He konsultoivat tarvittaessa lääkäriä.

Palvelussa on takaisinsoittojärjestelmä. Mikäli puheluusi ei pystytä heti vastaamaan, voit jättää takaisinsoittopyynnön, jolloin sinulle soitetaan pian takaisin.

Myrkytystietokeskus

24 h joka päivä 09 471 977 (normaalihintainen puhelu) tai 0800 147 111 (maksuton)

Vastaa äkillisten myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon liittyviin kysymyksiin. Keskus palvelee koko maata. Neuvontaa annetaan yleisölle ja terveydenhuollon ammattilaisille. Lisäksi keskus toimii tarvittaessa tietolähteenä viranomaisille ja tiedotusvälineille. Myrkytystietokeskuksessa ei hoideta potilaita eikä tehdä myrkkymääryksiä.

Myrkytystietokeskuksen chat: Myrkytyksiin erikoiskoulutettu farmaseutti vastaa kysymyksiin suomeksi arkisin 9-15, www.terveyskyla.fi

Myrkytyskeskuksen toimialaan eivät kuulu:

- yleinen lääkeneuvonta, yhteis- ja sivuvaikutukset, tablettien tunnistus (→ apteekki)
- eläinten myrkytykset (→ eläinlääkäri, päivystävä eläinlääkäri)
- myrkyttömien eläinten pistot ja puremat, allergia-asiat, sairauksien hoito-ohjeet, yleinen terveysneuvonta (→ terveyskeskus, päivystys, terveysneuvonta)
- akuutit ruokamyrkytykset (→ terveyskeskus, päivystys)
- yleinen tieto elintarvikkeista (→ kuntien elintarvikeviranomaiset)
- hedelmällisyyteen, sikiöön sekä imeväiseen haitallisesti vaikuttaviin lääkkeisiin ja muihin ulkoisiin tekijöihin liittyvät kysymykset (→ Teratologinen tietopalvelu - äidin lääkeneuvonta ark. klo 9-12 puh. 09 4717 6500, chat -palvelu terveyskyla.fi:ssä ark. klo 13-15, muina aikoina yhteys neuvolaan tai äitiyspoliklinikkaan)

Terveysneuvonta

Terveysneuvontaa saa siitä kunnasta, jossa oma terveysasema on.

Helsinki 09 310 10023 ympäri vuorokauden

Espoo 09 816 34500 (terveysasemien ajanvaraus- ja neuvontanumero) arkisin klo 7–18.

Vantaa 09 839 10023, arkisin klo 8-16

Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi 09 87 10023 ympäri vuorokauden.

Kriisipäivystys Helsingissä

09 3104 4222 joka päivä ympäri vuorokauden

Akuuttia kriisiapua äkillisissä kriisitilanteissa kuten esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen/sairastuminen, tulipalo. Akuutti kriisiapu on lyhytkestoista auttamista; asiakastapaamisia noin 1-5 kertaa, puhelimesta annettavaa kriisiapua ja jatkohoitotarpeen arviointia ja sen järjestämistä. Kriisityöntekijät antavat myös neuvontaa ja ohjausta äkillisissä kriisitilanteissa.

Muiden paikkakuntien tiedot numerotiedustelusta 118 tai hätäkeskuksesta 112.

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa pääasiassa iltaisin ja viikonloppuisin.

Sosiaalipäivystyksen tehtäviin kuuluvat tilanteet, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä. Työtehtävissä korostuu lastensuojelun akuuttisosiaalityö.

- Länsi-Uusimaa: 09 816 42439 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden: palvelee Espoon, Hangon, Inkoon, Karkkilan, Kauniaisten, Kirkkonummen, Lohjan, Raaseporin, Siuntion ja Vihdin asukkaita sekä näissä kunnissa oleskelevia joka päivä ympäri vuorokauden
- Helsinki: 0206 96006 sosiaalipäivystys ympäri vuorokauden, kriisipäivystys 09 3104 4222 ympäri vuorokauden
- Vantaa: 09 839 24005 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden

Virka-aikana saat palvelut ensisijaisesti oman asuinalueesi perhe- ja sosiaalipalveluista

Muiden paikkakuntien tiedot numerotiedustelusta 118 tai hätäkeskuksesta 112.

Maksuton päihdeneuvontapuhelin 0800 900 45 (ympäri vuorokauden)

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito Helsingissä

Aikuiset ja 16 vuotta täyttäneet nuoret:

Haartmanin päivystyspoliklinikka, Haartmaninkatu 4, rakennus 12,

ja Malmin päivystyspoliklinikka, Talvelantie 6, J-porras

puh. 09 4711 (vaihde)

Soita Päivystysavun maksuttomaan numeroon 116 117 ennen päivystykseen hakeutumista

Lapset: HUS / Uusi lastensairaala

Stenbäckinkatu 9

09 4711

Psykiatrian päivystyspolilinikat pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla

Hoitoon tullaan terveyskeskuspäivystyksen läheteellä tai yhteydenoton perusteella.

Jorvin sairaala (Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi)

Akuuttipsykiatrian poliklinikka, Turuntie 150, 02740 Espoo

09 4711 (vaihde), 09 471 833 00 (neuvonta) ma–pe klo 7.15–20 ja la–su klo 12–20

Kellokosken sairaala (Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Tuusula)

Akuuttipoliiklinikka, Sibeliuksenkatu 4 C, 3. krs, 04400 Järvenpää

09 271 652 (vaihde), 09 2716 3103 (kanslia)

Lohjan sairaala (Karkkila, Lohja, Siuntio, Vihti)

Lohjan sairaala, psykiatrian yksikkö, L-ovi, Sairaالاتie 8, 08200 Lohja

Akuuttipsykiatrian poliklinikka 050 444 0361, ma - pe 8 – 20, la - su ja arkipyhät 9 – 16

Akuuttipsykiatrian päiväyksikkö 050 362 6714, ma - to 8 – 16, pe 8 - 14.30

Yleissairaalapsykiatrian poliklinikka 050 427 3302

Peijaksen sairaala (Vantaa, Kerava)

Akuuttipsykiatrian poliklinikka, Sairaالاتatu 1, 01400 Vantaa, 09 471 67312

Porvoon sairaala (Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Pornainen, Porvoo, Sipoo)

Porvoon sairaalan psykiatrian päivystyspoliklinikka, Sairaالاتantie 2, 06150 Porvoo,

Päivystävä sairaanhoitaja 24 h 050 453 0125

Porvoon psykiatrian poliklinikka Kaivokatu 37, 5. krs, 06100 Porvoo

Kanslia 019 548 3800, ma - pe klo 8.00 - 15.00. Tiimiaikana ma ja to klo 13-14 kanslia on suljettu.

Loviisan psykiatrian poliklinikka Mannerheiminkatu 2, 07900 Loviisa

Kanslia 019 548 3860, ma-to klo 8-15.45, pe klo 8-14.

Sipoon psykiatrian poliklinikka Iso Kylätie 20, 2. krs, 04130 Sipoo

Kanslia 09 2353 6740, ma-to klo 8.00-15.30, pe klo 8.00-14.00.

Raaseporin sairaala (Hanko, Inkoo, Raasepori)

Aikuispsykiatrian osasto T-talo, Carpelanintie 19 C, 10600 Tammisaari

Kanslia 019 224 3800

HOITOA, TIETOA, TUKEA

Apua.info

www.apua.info

Hyvinvoinnin verkkokirjasto jokaisen arkeen. Neuvoja, tietoa auttavista tahoista, keskusteluapua.

Ammattimaisesti tuotettua tietoa suoralla lähestymistavalla vaikeissakin asioissa. Palvelun tuottavat sosiaali- ja terveysalan organisaatiot.

Hiv-tukikeskus

www.hivpoint.fi

Neuvonta ja ajanvaraus hiv-testiin ma–to klo 10–15.30 puh. 0207 465 705

Lisäksi hiv-testejä tekevät terveyskeskukset, sukupuolitautien poliklinikat, opiskelijaterveydenhuolto, Suomen Punaisen Ristin Pluspisteet sekä yksityiset lääkäriasemat ja työterveyshuollon toimipisteet.

HUS, Sukupuolitautilien poliklinikka

Iho- ja allergiasairaala, 1. krs, Meilahdentie 2

Sukupuolitautilien poliklinikalla tutkitaan ja hoidetaan sukupuolitauteja sairastavia potilaita sekä annetaan ennaltaehkäisevää neuvontaa. Oireettomien ensisijainen tutkimuspaikka on oma terveysasema.

puh. 09 471 86220 klo 8-10 ja 12-14

Kriisiapua

Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseuran Helsingin SOS-kriisikeskus tarjoaa nopeaa kriisiapua ja varhaiskuntoutusta. Halutessaan tukea saa myös nimettömänä.

SOS-kriisikeskuksen palveluihin kuuluvat:

- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202 ma-pe klo 9-07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15-07
- Kriisivastaanotto
Henkilökohtaista keskusteluapua selviytymisen tueksi yksilöille, pariskunnille ja perheille. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja tarvittaessa myös tulkin välityksellä. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä, yhteydenotto puhelimitse tai nettilomakkeella riittää
Ajanvaraus kriisivastaanotolle puh. 09 4135 0510 ma-to 9-12 ja 13-15, pe 9-12
Crisis Service for Foreigners puh. 09 4135 0510 ma-to 9-12 ja 13-15, pe 9-12
- Vertaistukiryhmät
Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku
Lisätietoja ja hakulomakkeiden tilaus: ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi, puh. 040 1732 040
- Verkkopalvelut
Lisätietoja osoitteessa www.mielenterveysseura.fi → Tukea ja apua → Verkossa
- Rikosuhripäivystys
Pääkaupunkiseudun palvelupiste puh. 09 413 50550
Päivystyspisteiden yhteystiedot koko maassa: www.riku.fi
Auttava puhelin rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille
Puh. 116 006 ma-ti klo 13-21 ja ke-pe klo 17-21, maksuton
Juristin puhelinneuvonta 0800 161 177 ma-to klo 17-19, maksuton
Rikunet on internetissä toimiva luotettava ja tietoturvallinen palvelu, jonka kautta voit esittää kysymyksesi nimettömänä www.rikunet.fi

Mielenterveysalan yhdistyksiä

Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry

Yhdistys järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, tekee psykiatristen potilaiden elämäntilannetta koskevia selvityksiä, informoi viranomaisia jäsenten tarpeista, harjoittaa julkaisutoimintaa sekä järjestää keskustelu- ja valistustilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen.

Pappilantie 7, 02770 Espoo, puh. 09 859 2057. Lisätietoja: www.emy.fi

- Asukastalo Kylämaja, Matinkatu 7, 02230 Espoo, talon vastaava puh. 045 7733 0302
- Kahvikulma, Aurorakoti, Träskändan puisto, Kuninkaantie 43, 02070 Espoo, puh. 050 310 7985
- Kohtaamispaikka Lilla Karyll, Pappilantie 7, 02770 Espoo, puh. 09 859 2057
- Kohtaamispaikka Meriemy, Merenkäynti 3, 02320 Espoo, puh. 09 863 2031
- Raitin Pysäkki, Konstaapelinkatu 1, 02600 Espoo, puh. 09 510 2792
- Tapiolan yhteisötupa ja Emy:n toimisto, Kauppamiehentie 6, 2. ja 4. krs, 02100 Espoo

Helsingin Klubitalo

Klubitalo tukee mielenterveyskuntoutujia elämässä eteenpäin työllistymisen, opiskelun ja yhteisöllisyyden avulla. Mielenterveyskuntoutujat voivat toteuttaa itseään kykyjensä mukaisesti ja ovat arvostettuja työtovereina, naapureina ja ystävinä.

Hämeentie 54, 00500 Helsinki, puh. 09 728 8550 (vaihde), avoinna arkisin klo 8–16

Jäseneksitulo aloitetaan varaamalla tutustumiskäyntiaika puhelimitse 09 728 85512

Mielenterveyden Keskusliitto ry

Mielenterveyden keskusliitto valvoo ja ajaa mielenterveyspotilaiden, mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä etuja yhteiskunnassa, toimii asiantuntijana heitä koskevissa kysymyksissä ja kehittää tarvittavia palveluja. Toiminnan punainen lanka on vapaaehtoisuus ja vertaistuki. Toiminnassa yhdistetään kokemusasiantuntemus ja ammatillisuus.

Tietoja palveluista, mielenterveydestä ja julkaisuja verkkosivuilla mtkl.fi.

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki, puh. 09 5657 730, sähköposti: toimisto@mtkl.fi

Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry

Keskusliitto on alueellisten omaisyhdistysten keskusjärjestö ja mielenterveyskuntoutujien omaisten valtakunnallinen edunvalvontaorganisaatio. Toiminnan tarkoituksena on tukea ja palvella alueellisia jäsenyhdistyksiä työssä mielenterveysomaisten hyväksi. Keskusliiton vaikuttamistyö kohdistuu muun muassa mielenterveysomaisia koskeviin asioihin poliittisessa päätöksenteossa ja palvelujärjestelmän kehittämisessä. Jäsenyhdistysten yhteystiedot löytyvät verkkosivuilta.

Meritullinkatu 4 B 10, 00170 Helsinki, puh. 050 464 2739

www.finfami.fi, sähköposti: jaana.humalto@finfami.fi

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalvelujen käyttäjät, jäsenet. Päivittäisessä toiminnassa heidän kanssaan toimivat koulutetut työntekijät, oman alansa ammattilaiset.

PL 32, 00241 Helsinki, puh. 09 8689 070 (keskus)

www.mielenterveyshelmi.fi, sähköposti: helmi@mielenterveyshelmi.fi

Pasilan Helmi-talo: Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki

Herttoniemen Helmi-talo: Mäenlaskijantie 4, 00810 Helsinki

Mieli Maasta ry

Valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään sekä vaikuttaa yhteiskunnassa masennusta ehkäisevästi. Toiminnan ydin on vertaisryhmätoiminta. Avoimiin ryhmiin pääsee mukaan tulemalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Mukaan voi tulla kuka tahansa, joka on kiinnostunut omasta tai läheisensä jaksamisesta. Keskeistä on omien tunteiden kohtaaminen ja kokemusten jakaminen yhdenvertaisena muiden kanssa. Toiminta on säännöllistä ja luottamuksellista.

Toimisto: Asemamiehenkatu 4, 6. krs, 00520 Helsinki, puh. 050 441 2112 Toimisto on auki arkisin 10-14.

www.mielimaastary.fi, sähköposti: toimisto@mielimaasta.fi

Niemikotisäätiö

Niemikotisäätiö tuottaa ihmisarvoa kunnioittavaa, yksilöllistä, asiantuntevaa kuntoutusta ja huolenpitoa helsinkiläisille mielenterveysasiakkaille. Säätiö toimii moniammatillisena, osaavana ja verkostoituneena toimijana, strategisesti tärkeänä osana Helsingin mielenterveyspalveluja.

Pasilankatu 2, 00240 Helsinki, puh. 09 5878 155, www.niemikoti.fi

Nimettömät ylensyöjät (OA)

Yhteisö, jossa osallistujat toipuvat pakonomaisesta ylensyömisestä jakamalla kokemuksensa ja tukemalla toisiaan. Jokainen, joka haluaa lopettaa pakonomaisen syömisen, on tervetullut ryhmätapaamisiin.

www.oafinland.fi (tiedot ryhmien kokoontumisista eri paikkakunnilla ja yhteyshenkilöt)

Sähköposti: tapahtumat.oafinland@gmail.com

Suomen Moniääniset ry

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää ääniä kuulevien ihmisten hyvinvointia tukemalla, yhdistämällä ja aktivoimalla heitä. Yhdistys toimii yhteistyöjärjestönä äänien kuulemiseen liittyvissä asioissa sekä edistää niihin liittyvän tiedon ja tutkimuksen tuntemusta. Jäsenistö koostuu pääasiassa ihmisistä, joilla on kokemusta äänien kuulemisesta, mutta mukana on myös ääniä kuulevien läheisiä ja mielenterveysalan ammattilaisia.

Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, puh. 040 830 9663

www.moniaaniset.fi, sähköposti: toimisto@moniaaniset.fi

Yhdistyksen vertaispuhelimet: tilataan soittoaika lähettämällä tekstiviesti numeroon 050-540 6185

Kirjoita tekstiviestiin tukipuhelu ja toiveesi soittoaajan ajankohdasta. Saat noin viikon kuluessa paluutekstiviestillä tiedon sinulle varatusta ajasta ja numerosta, jossa puhelusi vastaanotetaan. Vastauksessa voi olla viivettä kesällä ja joulun aikaan. Puheluita vastaanottavat Moniäänisten koulutetut vertaistukijat. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia ja kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Vertaistukipuhelun hinta määräytyy puhelinoperaattorisi normaalin taksan mukaisesti.

Tukiyhdistys Karvinen ry

Yhdistyksen tarkoituksena on parantaa mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä elämänlaatua. Kohtaamispaikka Karvinen, työtoimintaa, vapaaehtoistyötä, keskustelutilaisuuksia, kursseja, retkiä, virkistys- ja harrastustoimintaa sekä vertaistukiryhmiä.

Malmin raitti 19, 00700 Helsinki, toimisto puh. 050 554 3115, sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi

Tukiyhdistys Majakka ry

Yhdistyksen tarkoituksena on tarjota jäsenille tapaamispaikka ja mielekästä tekemistä. Majakan tarkoituksena on tukea, motivoida ja aktivoida mielenterveyskuntoutujia.

Teuvo Pakkalan tie 1 A, 00400 Helsinki, puh. 09 145 028, sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi

Avoinna arkisin 10–17, viikonloppuisin päivystysten mukaan.

Palveluja verkossa

Apua.info

www.apua.info

Hyvinvoinnin verkkokirjasto jokaisen arkeen. Neuvoja, tietoa auttavista tahoista, keskusteluapua.

Ammattimaisesti tuotettua tietoa suoralla lähestymistavalla vaikeissakin asioissa. Palvelu on tuotettu sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden laajana yhteistyönä.

Kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka tukee muiden viranomaisten omia neuvontapalveluita. Palvelun avulla halutaan lisätä tietoisuutta julkisen hallinnon palveluista sekä helpottaa niissä asiointia. Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asian hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa tukea sähköisen asioinnin tukipalveluihin ja vastaa yleisluontoisiin julkisia palveluita koskeviin kysymyksiin. Yksi palvelun tavoitteista on vähentää yleiseen hätänumeroon tulevia kiireettömiä ohjaus- ja neuvontapuheluita. Palvelussa ei ole mahdollista saada vireille viranomaisasioita, vaan se ohjaa oikean viranomaisen luokse. Kansalaisneuvonta ei välitä puheluita

Yhteydenotot suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi sähköisellä lomakkeella (verkkosivuilla), sähköpostilla tai puhelimitse 0295 000 ma–pe 8–21, la 9–15.

Kiireellisissä hätätilanteissa tulee soittaa hätänumeroon 112.

Mielenterveystalo (verkkopalvelu)

www.mielenterveystalo.fi

Kaikille avoin psyykkistä hyvinvointia edistävä nettipalvelu, jossa on tietoa aikuisten ja nuorten mielenterveys- ja päihdeasioista. Palvelun avulla voi arvioida omaa tai toisen psyykkistä vointia ja löytää paikkoja, jotka tarjoavat tilanteeseen sopivaa apua. Palvelussa on myös omahoito-ohjelmia, joilla voi itse helpottaa tilannetta ja edistää psyykkistä hyvinvointia. Nettiterapiat tarjoavat kohdennettua etähoitoa mielenterveyden häiriöihin, ja niihin tarvitaan lääkärin lähete.

Tukinet - Kriisikeskus netissä

www.tukinet.net

Tukea arkielämän kriisitilanteissa, keskusteluapua, ryhmiä, tietoa, myös liveryhmiä.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen neuvonta Helsingissä

Sosiaalipalvelujen neuvontaa antavat alueelliset toimipisteet. Ympärivuorokautisen puhelimitse annettavan terveysneuvonnan numero on 09 310 10023.

Sosiaalipäivystys 24 h puh. 0206 96006

Kriisipäivystys 24 h puh. 09 3104 4222

Lisää yhteystietoja: www.hel.fi

Terapiapalveluita

Helsingin psykoterapiayhdistys

Psykoanalyttisten psykoterapeuttien jäsen- ja koulutusyhteisö, terapeuttiluettelo osoitteessa www.helsinginpsykoterapiayhdistys.fi

Kognitiivis-analyttinen psykoterapiayhdistys KAT ry

Neuvonta: yhteydenotot sähköpostilla sihteeri@katyhdistys.fi, <http://katyhdistys.fi>

Lyhytterapiainstituutti

www.lti.fi, sähköposti: mail@lti.com, toimisto puh. 09 436 2556

Psykiatreja pääkaupunkiseudulla

www.laakariluettelo.com

Ratkes ry - Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistysyhdistys ry

www.ratkes.fi → Hae asiantuntijaa

Suomen Hahmoterapia ry

www.hahmoterapia.fi → Terapeutit

Suomen psykodraamayhdistys

www.suomenpsykodraamayhdistys.fi

Therapeia-säätiö

www.therapeia-saatio.fi

Luettelo psykoterapeuteista, jotka voivat ottaa uusia potilaita.

Terveyskirjasto (Duodecim)

www.terveyskirjasto.fi

Luotettavaa, riippumatonta ja ajantasaista tietoa terveydestä ja sairauksien hoidosta. Yli 10 000 asiantuntijoiden laatimaa artikkelia.

Terveyttä verkosta helsinkiläisille - Helsingin itsehoito

Tietoa ja tukea oman terveyden edistämiseen ja apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen hoitamiseen. www.hel.fi/itsehoito

Tukinet - Kriisikeskus verkossa

www.tukinet.net

Netissä toimiva kriisikeskus, myös liveryhmiä.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS

Psykologista neuvontaa, kriisiapua ja muita erikoistuneita mielenterveyspalveluja niille yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille, jotka ovat maksaneet jäsenmaksunsa YTHS:n toimipiiriin kuuluvalla ylioppilaskunnalle. Lisätietoja: www.yths.fi

- Helsinki: Töölönkatu 37 A, 00260 Helsinki, avoinna ma–to klo 8–15, pe 8–14
Palveluneuvonta puh. 046 710 1466, hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus 046 710 1027
- Espoo: Otakaari 12, 02150 Espoo, avoinna ma–to klo 8–15, pe klo 8–14
Hoidontarpeen arviointi ja ajanvaraus puh. 046 710 1027

2. PARISUHDE, PERHE, SEKSUAALISUUS

APUA KRIISITILANTEISIIN

Ks. myös osio 5. Väkivalta, rikokset

Helsingin ensikoti ry

Kansalais- ja lastensuojelujärjestö, joka auttaa tiivistä tukea tarvitsevia vauvaperheitä ja heidän läheisiään. Ympäri vuorokautisia palveluita, hoidollisia avopalveluita, tuki- ja neuvontapalveluita. Ensi-Kodin tie 4, 00510 Helsinki, puh. 09 774 2460, toimisto@helsinginensikoti.fi
www.helsinginensikoti.fi

Paikkatiedustelut ympärivuorokautisiin palveluihin:

Odotusaika, vauvaperheet: puh. 040 750 0976, 040 779 0198

Päihteitä käyttävät perheet: Oulunkylän ensikoti 040 504 5182, Ensikoti Helmiina (Espoo) 050 467 9306

Lasten seksuaalinen hyväksikäyttö

Seksuaalisen hyväksikäytön selvittely sisältää useita tutkimuslinjoja

- Lastensuojelullinen selvitys
Yhteys sosiaaliviranomaiseen oman asuinalueen perhekeskuksen kautta.
Kaikkien paikkakuntien sosiaalipäivystysten numerot numerotiedustelusta tai hätäkeskuksesta.
- Rikostutkimus
Yhteys poliisiin, hätätilanteessa hätänumeroon 112
Helsingin poliisi puh. 0295 470 011 (vaihde) ma-pe klo 8–16.15
Espoon (Länsi-Uudenmaan) poliisi puh. 0295 430 281 (vaihde) ma-pe klo 8–16.15
Vantaan (Itä-Uudenmaan) poliisi puh. 0295 430291 (vaihde) ma-pe klo 8–16.15
Kaikkien paikkakuntien poliisien yhteystiedot: www.poliisi.fi
- Terveystieteissä tehtävät somaattiset, oikeuslääketieteelliset, oikeus-/ lastenpsykiatriset, psykologiset ja oikeuspsykologiset tutkimukset
Yhteys omaan terveysasemaan tai päivystykseen.
- Mikäli hyväksikäyttäjä on kirkon työntekijä, yhteys Kirkkohallituksen kasvatus ja perheasiat -yksikön johtajaan Jarmo Kokkoseen, puh. 050 5941 316.

Raiskauskriisikeskus Tukinainen ry

Apua, neuvontaa ja ohjausta seksuaalista väkivaltaa koskevissa asioissa, maksutonta neuvontaa. Toimipisteet Helsingissä, puh. 09 5860 360 ma–pe klo 9–16 ja Jyväskylässä, puh. 044 402 4314. www.tukinainen.fi

- Kriisipäivystys puh. 0800 97899 ma–to klo 9–15, la–su, pyhinä ja niiden aattoina klo 15–21 Kriisiapua seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan kysymyksissä, tietoa Tukinaisen kriisityön palveluista.
- Juristipäivystys puh. 0800 97895, ma–to klo 13–16
- Nettitukinainen, sähköinen ja anonyymi palvelu: www.nettitukinainen.fi

Sosiaalipäivystys

Länsi-Uusimaa: 09 816 42439 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden

Helsinki: 0206 96006 sosiaalipäivystys, 09 3104 4222 kriisipäivystys, molemmat ympäri vuorokauden

Vantaa: 09 8392 4005 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden

Virka-aikana palvelut ensisijaisesti oman asuinalueen sosiaaliasemalta.

Muiden paikkakuntien tiedot päivystysapu p. 116 117, numerotiedustelusta 118 tai hätäkeskuksesta 112

TUKEA JA APUA PARISUHTEESSA, PERHEESSÄ, EROSSA

Lapsia koskevissa asioissa ks. myös osio **6. Lapset ja nuoret**

Akuutissa kriisitilanteessa yhteys sosiaalipäivystykseen tai hätäkeskukseen.

Adoptioperheet ry

Tukea adoptiopolon jokaisella askeleella.

Lintulahdenkatu 10, 00500 Helsinki, puh. 045 233 0430

www.adoptioperheet.fi, sähköposti: toimisto@adoptioperheet.fi

Apua.info

www.apua.info

Hyvinvoinnin verkkokirjasto jokaisen arkeen. Neuvoja, tietoa auttavista tahoista, keskusteluapua.

Ammattimaisesti tuotettua tietoa suoralla lähestymistavalla vaikeissakin asioissa. Palvelun tuottavat sosiaali- ja terveysalan organisaatiot.

Eläkeliiton Erosta eheäksi -toiminta

Sopeutumisvalmennuskursseja, tukihenkilö- ja vertaisryhmätoimintaa yli 50-vuotiaille. Toiminnan tavoitteena on auttaa myöhemmällä iällä avio- tai avoliiton purkautumisen kohdanneita sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja luoda edellytyksiä elämän eheytykselle.

Kalevankatu 61, 00180 Helsinki, puh. 09 7257 1100, www.elakeliitto.fi

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskus, perheneuvolat

Perheneuvola palvelee helsinkiläisiä 0–17-vuotiaita lapsia ja nuoria perheineen. Perheneuvolasta saa apua lapsen tai nuoren kehitykseen ja kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä, pulmallisissa perhetilanteissa sekä lasta tai perhettä kohdanneissa kriiseissä.

Etelän työryhmä

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 09 3104 4960 ma–pe klo 11–12

Palvelualue: postinumerot 00100–00260, 00250 Stenbäckinkadun parilliset numerot, Mannerheimintien parittomat 51 asti ja Mannerheimintien parilliset 104 asti, 00500–00560, 00580, 00600–00610

Lännen työryhmä

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 09 3104 7490 ma–pe klo 11–12

Palvelualue: postinumerot 00270–00440, 00250 Stenbäckinkadun parittomat numerot

Idän työryhmä 1

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 09 3106 2499 ma–pe klo 11–12

Palvelualue: postinumerot 00570, 00800–00890, 00920, 00940

Vuosaaren työryhmä

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 09 3106 2496 ma–pe klo 11–12

Palvelualue: postinumerot 00900, 00910, 00930, 00950, 00960–00980, 00990

Koillisen työryhmä

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 09 3105 8252 ma–pe klo klo 11–12

Palvelualue: postinumerot 00700–00790

Pohjoisen työryhmä

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 09 3106 9528 ma–pe klo 11–12

Palvelualue: postinumerot 00620–00690

Ruotsinkielinen työryhmä

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 09 3104 4825 ma–pe klo 11–12

Palvelualue: koko Helsinki

Pari- ja perheterapiatoiminta (koko Helsinki)

Ajanvaraus ma–pe klo 11–12 puh. 09 3104 3275

Terapeuttinen vauvaperhetyö

Lasta odottaville ja alle vuoden ikäisten lasten perheille silloin, kun raskauteen, vauvan syntymään tai sen jälkeiseen aikaan liittyvät huolet heijastuvat vanhemmuuteen sekä vanhemman ja vauvan väliseen suhteeseen. Vauvaperhevastaanoton apua tarvitaan, kun läheisten tai neuvolan ja muiden perustason palveluiden tuki ei riitä.

Ajanvaraus ja neuvonta ma-to klo 12-13 p. 09 310 46060

Perheasiain sovittelu

Perheasioiden sovittelu on tarpeen silloin, kun avio- tai avopuolisot miettivät eroa tai pohtivat eron jälkeistä tilannetta ja lasten huoltamista. Sovittelun avulla halutaan helpottaa perheen elämää kriisitilanteessa riippumatta siitä, päätyvätkö puoliset eroon. Erytystä huomiota kiinnitetään lasten asemaan ja tilanteeseen perheessä ja siihen, että lapset voivat säilyttää hyvät suhteet kumpaankin vanhempaan myös avio- tai avoeron jälkeen. Sovittelu on tarkoitettu myös lapsettomille pareille. Palvelua haetaan sosiaalilautakunnan määräämiltä sovittelijoilta.

Helsingin kaupunki, perheoikeudelliset asiat, Vironkatu 2, 00170 Helsinki, puh. 09 310 43420

Kataja ry

Kataja-Parisuhdekeskus ry. toimii perheen ja sen yhteistyökyvyn tukemiseksi lisäämällä ihmisten itsetuntemusta, viestintätaitoja ja luovaa ongelmanratkaisua. Kursseja, luentoja, terapeutteja.

Lapinlahdenkatu 3 A, 3. krs, 00180 Helsinki

www.parisuhdekeskus.fi, sähköposti: toimisto@parisuhdekeskus.fi

Kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka tukee muiden viranomaisten omia neuvontapalveluita. Palvelun avulla halutaan lisätä tietoisuutta julkisen hallinnon palveluista sekä helpottaa niissä asiointia. Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asian hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa tukea sähköisen asioinnin tukipalveluihin ja vastaa yleisluontoisiin julkisiin palveluihin koskeviin kysymyksiin. Yksi palvelun tavoitteista on vähentää yleiseen hätänumeroon tulevia kiireettömiä ohjaus- ja neuvontapuheluita. Palvelussa ei ole mahdollista saada vireille viranomaisasioita, vaan se ohjaa oikean viranomaisen luokse. Kansalaisneuvonta ei välitä puheluita

Yhteydenotot suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi sähköisellä lomakkeella (verkkosivuilla), sähköpostilla tai puhelimitse 0295 000 ma–pe 8–21, la 9–15.

Kiireellisissä hätätilanteissa tulee soittaa hätänumeroon 112.

Kirkon perheasiain neuvottelukeskukset pääkaupunkiseudulla

Perheasiain neuvottelukeskuksessa voi keskustella parisuhteeseen, perheeseen ja henkilökohtaiseen elämään liittyvistä kysymyksistä. Keskustelemaan voi tulla yksin, puolison tai muun perheenjäsenen kanssa. Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia

Espoo: puhelinpäivystys ma, ti, to ja pe klo 9–11 puh. 09 8050 2420

Helsinki: puhelinpäivystys ma–pe klo 9–12 puh. 09 2340 2555

Vantaa: puhelinpäivystys 09 830 6330 ma, ke–pe 9–11, ti 14–17

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Tukee kiusattujen lasten vanhempia, entisiä koulukiusattuja sekä työpaikallaan kiusaamista kokeneita. Valtakunnallinen toimija, jonka perusajatuksena on tarjota tietoa, apua ja vertaistukea kiusaamista elämässään kokeneille. Keskusteluapua ja tietoa kaikkiin kiusaamiseen liittyviin asioihin nuorille, aikuisille sekä perheille.

Saija Salmi, puh. 050 590 1134,

Tina Holmberg-Kalenius, puh. 044 772 5015, valopilkkuja@harjulansetlementti.fi, (tuki ja neuvonta myös ruotsiksi ja englanniksi), www.valopilkkuja.fi, Facebookissa: Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Käpy ry

Vertaistukiyhdistys, joka auttaa kaikkia kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä. Tarjoaa tukea tukipuhelimen, tukihenkilöiden sekä ympäri Suomea kokoontuvien vertaistukiryhmien avulla. Verkkosivuilta on tilattavissa tukikirjasta Lapsen kuolema - tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille.

Tukipuhelin 045 325 9595 ke klo 9-11 ja 12-14, muina aikoina voit jättää soittopyynnön
Åkerlundinkatu 3 B, 4. krs, 33100 Tampere, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori puh. 045 652 4395
www.kapy.fi, sähköposti: tuki@kapy.fi

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

Yhdistys on tahattomasti lapsettomien yhteisö kaikille, joita lapsettomuus koskettaa. Tarjoaa vertaistukea eri tilanteissa oleville lapsettomille ja tekee vaikuttamistyötä. Tavoitteena on lisätä tahattomasti lapsettomien hyvinvointia.

Toimisto: Verstaankatu 5 A LH 3, 33100 Tampere, toimintaa ympäri Suomea.
Järjestösihteeri Satu Rautakallio-Hokkanen puh. 0400 844 823
www.simpukka.info, sähköposti: simpukka@simpukka.info

Lastensuojelun Keskusliitto

Keskusliitto kehittää lastensuojelua ja edistää lasten oikeutta hyvään ja turvalliseen elämään jäsenyhteisöjensä ja yhteistyökumppaneidensa kanssa.

Armfeltintie 1, 00150 Helsinki, puh. 09 329 6011, www.lskl.fi, sähköposti: toimisto@lskl.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL

Kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

Keskustoimisto, Toinen linja 17, PL 141, 00531 Helsinki, puh. 075 32451, www.mll.fi

- Lasten ja nuorten puhelin: 116 111 (maksuton) ma–pe 14–20 ja la–su 17–20.
- Lasten ja nuorten nettikirjepalvelu: www.lastenjanuortennetti.net
- Lasten ja nuorten chat su–ke klo 17–20: www.mll.fi/nuortennetti
- Vanhempainpuhelin: 0800 922 77 (maksuton)
ma 10–13 ja 17–20, ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20
- Vanhempainnetin kirjepalvelu ympäri vuorokauden: www.mll.fi/vanhempainnetti
- Tilapäistä ja lyhytaikaista lastenhoidon apua, koko maan välityspisteiden yhteystiedot:
www.mll.fi/vanhempainnetti → Lastenhoitoapua → Välityspisteet
Uudenmaan piiri, ma–pe 8–12 puh. 044 0303 301 seuraaville paikkakunnille: Espoo, Helsinki, Järvenpää, Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi, Lohja, Nurmijärvi, Porvoo, Sipoo, Tuusula, Vantaa ja Vihti.

Miessakit ry

Yhdistys tekee työtä sellaisen yhteiskunnan puolesta, jossa hyvinvointi vahvistuu miesten ja naisten erityislaaduista kumpuavan, sukupuolten välisen kunnioittavan kumppanuuskulttuurin kautta.

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki, puh. 09 6126 620

www.miessakit.fi, sähköposti: miessakit@miessakit.fi

Toimintamuodot: Miessakkioipisto, Lyömätön linja, Isyyden tueksi, Erosta elossa, Vieraasta veljeksi, Miestyön osaamiskeskus, koulutus- ja terapiapalveluita

Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry

Uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka kokoaa yhteen monikulttuurisuudesta kiinnostuneita syntyperäisiä suomalaisia ja eri maahanmuuttajaryhmiä yli kieli- ja kulttuurirajojen.

Päämääränä on edistää yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä ehkäistä ennakoita rasismia ja syrjäytymistä.

Lintulahdenkatu 10, 7. krs (Kotola), 00500 Helsinki, puh. 044 773 8628 ma–pe klo 9–16

www.familiary.fi, sähköposti: info@familiary.fi

Ero lapsiperheessä – apua eroon

Ensi- ja turvakotien liiton työmuoto joka työskentelee parempien erojen puolesta. Palveluja on saatavilla Helsingin lisäksi myös muilla paikkakunnilla. Tietoa ryhmistä ja toimintamuodoista:

www.ensijaturvakotienliitto.fi. Löydä oman paikkakuntasi eropalvelut helposti: apuaeroon.fi

Pienperheyhdistys ry

Yksivanhempaisten perheiden järjestö, jonka perustehtävä on edistää lasten hyvinvointia tarjoamalla lapsille mahdollisuuksia ja tukemalla vanhemmuutta. Yhdistyksessä on mahdollisuuksia toimia monilla eri tavoilla. www.pienperhe.fi, sähköposti: info@pienperhe.fi

- Toimisto, kokoustilat, Mieskaveritoiminta ja Mummila: Kinaporinkatu 11 A, 00500 Helsinki, 09 720 6810

Pääkaupunkiseudun yksin- ja yhteishuoltajat PÄKSY ry

Yhdistys tekee ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä ja yhden vanhemman perheiden tukemista.

Kursseja erosta selviämiseen, tukihenkilötoimintaa, koulutusta, leirejä, retkiä ja tuettuja lomiam.

Tukipuhelimet: 050 408 1576 ja 050 408 1577

Lisätietoja tapahtumista verkkosivulta www.paksy.net

Suomen DELFINS ry

Suomen Delfins ry on valtakunnallinen tukijärjestö lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä kohdanneille aikuisille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat mm. tuki- ja neuvontapuhelin, keskusteluapu ryhmissä tai henkilökohtaisesti sekä koulutus. Yhdistys ylläpitää Delfiinihyppy-keskustelupalstaa.

Neuvontapuhelin: ma – ti klo 9-11 ja to 12-15, puh. 050 583 5000, www.suomendelfins.fi

Väestöliiton parisuhdekeskus

Neuvontaa, tietoa ja terapiapalveluita parisuhteessa eläville ja ammattilaisille.

Valtakunnallinen neuvontapuhelin 0800 183 183 to klo 12–14, vastaajina ovat Väestöliiton psykologit

Yksilö- ja pariterapia (maksullisia): ajanvaraus ma–pe 8.30–15.30 puh. 09 2280 5267

Verkkopalveluita ja lisätietoa: www.vaestoliitto.fi/parisuhde

Kalevankatu 16 A, 3. krs, PL 849, 00101 Helsinki, puh. 09 2280 5296

Väestöliiton vanhemmuuskeskus

Vastaanottoja, verkkopalveluita, lastenhoitoa ja kotiapua.
Maksuton nettivastaanotto (linkki Vanhemmuus-sivuilta)
Vastaanottojen ajanvaraus ma–pe klo 8.30–15.30 puh. 09 2280 5267
www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus
Kalevankatu 16 A, 3. krs, PL 849, 00101 Helsinki

Väestöliiton Helsingin parisuhdekeskus

Kalevankatu 16 A, 2. krs, 00100 Helsinki
Pari- ja yksilöterapiaa, seksuaaliterapiaa ja -neuvontaa, maksullista puhelinneuvontaa, koulutusta.
Palvelut ovat maksullisia. Psykologien ja psykoterapeuttien ajanvaraukset ma–pe klo 8.30–15.30
puh.09 2280 5267

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

Järjestö antaa lausuntoja, esittää vetoamuksia, järjestää seminaareja ja keskustelee mediassa.
Vertaistukiryhmiä, eroryhmiä ja lasten eroryhmiä sekä tuettuja lomatuokijaksoja yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Ylläpitää Eroinfo -puhelinpalvelua, nettineuvontaa, vertaistukupuhelimia ja asianajajien puhelinneuvontaa.
www.yvpl.fi

- Eroinfo ma–to klo 10–16 ja ke klo 10–19 puh. 020 774 9800
Apua ja neuvoja lapsen elatusavun laskemiseen, lapsen asumiseen, huoltoon ja tapaamisiin muualla asuvan vanhemman kanssa liittyviin kysymyksiin.
- Eroryhmiä, tuettuja lomia, tukipuhelimia, tukihenkilökoulutusta ym.: ks. www.yvpl.fi

Äidit irti synnyttymasennuksesta ÄIMÄ ry

Auttaa synnyttymasennuksesta ja lapsivuodepsykoosista kärsiviä äitejä antamalla vertaistukea. Yhdistys myös tiedottaa sairaudesta eri tahoille.
Asemamiehenkatu 4, 6. krs, 00520 Helsinki, toimisto puh. 040 725 6229
Lisätietoja toiminnasta: www.aima.fi, sähköposti: toimisto@aima.fi
Vertaistukupuhelin: 040 746 7424, päivystysajat ilmoitetaan vastaajaviestissä ja verkkosivuilta.

TUKEA JA APUA SEKSUAALISUUTEEN LIITTYEN

Apua.info

www.apua.info

Hyvinvoinnin verkkokirjasto jokaisen arkeen. Neuvoja, tietoa auttavista tahoista, keskusteluapua. Ammattimaisesti tuotettua tietoa suoralla lähestymistavalla vaikeissakin asioissa. Palvelun tuottavat sosiaali- ja terveysalan organisaatiot. Kategoriat: Apua nopeasti - Selviytymistarinoita - Auttavat verkkopalvelut - Keskustelut - Arvioi tilanteesi - Kysy neuvoa - Löydä asiantuntija - Artikkelit

Pro-tukipiste

Seksityöntekijöiden asemaan ja oikeuksiin keskittyvä riippumaton kansalaisjärjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on seksi- ja erotiikkapalveluita myyvien ihmisten hyvinvoinnin, terveyden, turvallisuuden ja yhdenvertaisen kohtelun edistäminen. Pro-tukipiste pyrkii edistämään kohderyhmään kuuluvien ihmisten oikeutta palveluihin ja oikeutta suojeluun kaikenlaiselta pakottamiselta, itsemääräämisoikeuden rajoittamiselta ja muilta oikeuksien loukkauksilta. Pro-tukipiste ry:

- seuraa alan kehitystä ja lainsäädäntöä kotimaassa ja ulkomailla, tekee asiaan liittyviä aloitteita ja esityksiä, antaa lausuntoja sekä tiedottaa ja kouluttaa seksityöhön liittyvissä asioissa.
- ohjaa ja neuvoo jäseniään ja asiakaskuntaansa juridisissa, sosiaali- ja terveydenhuoltoon liittyvissä tai muissa esiin tulevista kysymyksissä osana palvelutoimintaansa, sekä järjestää ryhmä-, kokous- ja neuvonta- ja koulutustilaisuuksia.
- ylläpitää voittoa tavoittelematta ammatillisen etsivän työn ja matalan kynnyksen palveluyksikköjä Helsingissä ja Tampereella, joissa seksityöntekijät ja heidän läheisensä voivat saada maksutonta neuvontaa ja tukea.

Helsingin tukipalvelut: Urho Kekkosen katu 4-6 B, 5. krs, 00100 Helsinki, puh. 040 650 3705

Tampereen tukipalvelut: Aleksis Kiven katu 10 E, 3. krs, 33210 Tampere, puh. 045 265 0480

Turun toimipiste: Yliopistonkatu 24 B 28, 2. krs, 20100 Turku, puh. 040 635 0412

www.pro-tukipiste.fi, sähköposti: toimisto@pro-tukipiste.fi

- Artemiksen sateenvarjo: Kehitysvaiheessa oleva älypuhelinsovellus, jonka avulla saat mahdollisessa vaaratilanteessa lähetettyä viestin läheisellesi. www.artemisumbrella.com

Seta - Seksuaalinen tasavertaisuus ry

Setan tavoitteena on, että kaikki voisivat elää yhdenvertaisina riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta.

Keskustoimisto (avoinna ma–to 10–15), Transtukipiste: mm. puhelin- ja sähköpostineuvonta, kirjasto: Pasilanraitio 5, 2. krs, 00240 Helsinki, www.seta.fi

Tukea puhelimitse on saatavilla:

- keskiviikkona klo 14-16 numerossa 050 371 6899
- torstaina klo 15.15-17 numerossa 050 303 1522
- perjantaina klo 12-14 numerossa 050 326 4504.

Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi

Puhelinpäivystys ma ja to klo 19–21 puh. 044 300 2355, sähköposti neuvontapalvelu@sinuiksi.fi

Palvelu on avoin kenelle tahansa, jota seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuolen moninaisuus pohdituttaa joko omakohtaisesti tai esim. perheenjäsenen tai läheisen kokemusten kautta. Palvelun tuottaa Pirkanmaan Seta RAY:n tuella.

Ajanvaraukset sosiaalityöntekijälle ja psykologille palveluohjaajan kautta, p. 050 371 6899 ke klo 14-16

Sexpo säätiö

Toimintaan kuuluvat monimuotoiset palvelut kuten neuvonta, terapia, konsultointi ja kouluttaminen seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden aihepiireissä.

Maksuton neuvontapuhelin 050 472 4257 päivystysajat nettisivuilla, nettimeuvontaa ja neuvontatapaamisia Helsingissä. Kinaporinkatu 2 E 41, 00500 Helsinki

www.sexpo.fi, sähköposti: info@sexpo.fi

Sukupuolitautilien poliklinikka Helsingissä

Sukupuolitautilien poliklinikalla tutkitaan ja hoidetaan sukupuolitauteja sairastavia potilaita sekä annetaan ennaltaehkäisevää neuvontaa. Oireettomien ensisijainen tutkimuspaikka on oma terveysasema.

Iho- ja allergiasairaala, 1. kerros, Meilahdentie 2, Helsinki, PL 160, 00029 HUS

Päivystysaika ma–pe klo 8–11

Toimisto puh. 09 471 86220 klo 8-10 ja klo 12-14

Väestöliitto

Edistää sääntöjensä mukaisesti perheiden, nuorten ja koko väestön hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta sekä onnellista ja tasapainoista elämää. Toiminta painottuu nuorten ja perheiden hyvinvoinnin lisäämiseen, suomalaisen yhteiskunnan monikulttuurisuuden vahvistamiseen sekä seksuaaliterveyden edistämiseen.

Kalevankatu 16, PL 849, 00101 Helsinki (hallinto ja valtaosa palveluista), puh. 09 228 050 (vaihde), www.vaestoliitto.fi

3. KUOLEMA, SURU

APUA

Helsingin seurakuntayhtymä

www.helsinginseurakunnat.fi, puh. 09 23400 (vaihde)

Yhteystietoja, tietoa sururyhmistä, paikallisseurakunnista ja toiminnasta.

Koko maan seurakuntien yhteystiedot löytyvät kirkon sivuilta evl.fi ja sakasti.evl.fi

SOS-kriisikeskus

Suomen Mielenterveysseuran Helsingin SOS-kriisikeskus tarjoaa nopeaa kriisiapua ja varhaiskuntoutusta. Halutessaan tukea saa myös nimettömänä.

SOS-kriisikeskuksen palveluihin kuuluvat:

- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202 ma–pe klo 9–07, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15–07
- Kriisivastaanotto
Henkilökohtaista keskusteluapua selviytymisen tueksi yksilöille, pariskunnille ja perheille. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja tarvittaessa myös tulkin välityksellä. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä, yhteydenotto puhelimitse tai nettilomakkeella riittää
Ajanvaraus kriisivastaanotolle puh. 09 4135 0510 ma–to 9–12 ja 13–15, pe 9–12
Crisis Service for Foreigners puh. 09 4135 0510 ma–to 9–12 ja 13–15, pe 9–12
- Vertaistukiryhmät
Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku
Lisätietoja ja hakulomakkeiden tilaus: ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi, puh. 040 1732 040
- Verkkopalvelut
Lisätietoja osoitteessa www.mielenterveysseura.fi → Tukea ja apua → Verkossa
- Rikosuhripäivystys
Pääkaupunkiseudun palvelupiste puh. 09 413 50550
Päivystyspisteiden yhteystiedot koko maassa: www.riku.fi
Auttava puhelin rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille
Puh. 116 006 ma–ti klo 13–21 ja ke–pe klo 17–21, maksuton
Juristin puhelinneuvonta 0800 161 177 ma–to klo 17–19, maksuton
Rikunet on internetissä toimiva luotettava ja tietoturvallinen palvelu, jonka kautta voit esittää kysymyksesi nimettömänä www.rikunet.fi

Församlingarnas samtalstjänst

I samtalstjänsten finns varje kväll någon som lyssnar och stöder:

kl. 20–23 tfn 0400 22 11 90 (från utlandet +358 1019 0072)

www.samtalstjanst.fi

Palveleva puhelin

Kaikkialla Suomessa 0400 22 11 80, suuntanumeroa ei tarvita.

Suomen ulkopuolelta soittaessa +358 400221180

Puhelinpäivystys su-to klo 18-01, pe-la klo 18-03

www.kirkonkeskusteluapua.fi

Palveleva Chat toimii osoitteessa www.kirkonkeskusteluapua.fi aukioloajat ma-pe klo 12 – 20

Palveleva netti toimii osoitteessa www.kirkonkeskusteluapua.fi

Palvelevaan nettiin voi lähettää viestin milloin tahansa, viesteihin vastataan viiden päivän kuluessa.

TUKEA SURUUN

Käpy ry

Vertaistukiyhdistys, joka auttaa kaikkia kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä.

Tarjoaa tukea tukipuhelimen, tukihenkilöiden sekä ympäri Suomea kokoontuvien vertaistukiryhmien avulla. Verkkosivuilta on tilattavissa tukikirjasta Lapsen kuolema - tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille.

Tukipuhelin 045 325 9595 ke klo 9-11 ja 12-14, muina aikoina voit jättää soittopyynnön

Åkerlundinkatu 3 B, 4. krs, 33100 Tampere, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori puh. 045 652 4395

www.kapy.fi, sähköposti: tuki@kapy.fi

Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille.

Toimisto, Fredrikinkatu 39 C 22, 00120 Helsinki, toimisto@surunauha.net, puh. 040 545 8954

Vertaiskeskustelufoorumi ja lisätietoa mm. ryhmistä: www.surunauha.net

Surunauhan tarjoama tuki perustuu vapaaehtoiseen vertaistukeen. Tukea tarjoavat saman kokeneet, läheisensä itsemurhalle menettäneet vertaiset ja asioista keskustellaan vertaisten kesken, elämäkokemuksia jakaen.

Surunauhan vertaistukipuhelin toimii takaisinsoittoperiatteella. Kaikki puhelut ovat ehdottoman luottamuksellisia. Puhelinpalvelusta vastaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaiset. Soittoaika varataan lähettämällä tekstiviesti "Tukipuhelu" numeroon 045 130 8603 tai lomakkeella verkkosivuilla. Viestissä voi esittää toivomuksen mm. sopivasta soittajasta, puhelun vastaanottavan vertaisen sukupuolesta, iästä ja omasta menetystaustasta. Sinulle soitetaan lähipäivinä, viimeistään viikon kuluessa. Tekstiviestin hinta määräytyy puhelinliittymäsi mukaan. Surunauhan palvelu on maksuton ja vertaistukipuhelin palvelee ympäri vuoden.

4. PÄIHTEET, RIIPPUVUUS

Päihdeongelmissa apua tarjoavat kaikki kunnan yleiset perusterveydenhuollon ja sosiaalihuollon palvelut. Apua voi hakea oma-aloitteisesti

- terveyskeskusten ja terveysasemien vastaanotoilta ja päivystyksistä
- työterveyshuollosta
- kouluterveydenhuollosta
- yksityiseltä lääkäriltä
- A-klinikalta (toimii useilla paikkakunnilla)
- Katkaisuasemalta
- ryhmäterapiasta, perheterapiasta
- AA- ja NA-ryhmistä
- Irti huumeista -yhdistyksen palveluista

Päihdeongelmaisten hoitoa ja kuntoutusta tukevia palveluita ovat erilaiset tuki- ja asumispalvelut: hoitokodit, huoltokodit, palvelutalot ja yksittäiset tukiasunnot sekä päiväkeskukset. Alaikäisille päihteiden käyttäjille tarkoitettuja palveluita annetaan ensisijassa lastensuojelulain perusteella.

ENSIAPUA

Ensiapu

Hätänumero 112

Myrkytystietokeskus

Avoinna 24 t/vrk, puh. 09 471 977 (normaalihintainen puhelu) tai 0800 147 111 (maksuton)

Helsingin Diakonissalaitoksen liikkuva terveysneuvontayksikkö

Liikkuvan terveysneuvontayksikön palvelut on tarkoitettu suonensisäisesti huumeita käyttäville henkilöille, täydentämään jo olemassa olevia terveysneuvontapalveluita.

Toiminnan päämääränä on saada kontakti kentällä oleviin huumeiden käyttäjiin ja madaltaa heille kynnystä hakeutua hoitoon sekä vähentää veriteitse leviävien tautien tartuntariskiä huumeiden käyttäjien ja muun väestön keskuudessa.

Liikkuvan terveysneuvontayksikön palveluihin kuuluu terveysneuvontatyö, ruiskujen ja neulojen vaihto, toimenpiteet (esim. suonitulehdusten hoito) ja palveluohjaus.

Tiistaisin Tampereella Hervanta klo 16-18 Lindforsinkatu 5-7, Hervannan kirkon parkkipaikalla

Keskiviikkoisin Vantaalla Koivukylä klo 16–18 Hakokuja 2, ostarin ja aseman läheisyydessä.
Länsimäki klo 18.30–20.30 Terveysasema, Keilakuja, P-alue

Terveys- ja sosiaalineuvonta

Drop In palvelupisteet Helsingin Diakonissalaitos: Kannelmäki, Malmi ja Kurvi: Kannelmäki ma ja pe 12–16, Klaneettitie 11, 00420 Helsinki, Puh. 050 502 7582, Malmi ti ja to klo 12–16, Kunnantie 2, 00700 Helsinki, käynti sisäpihalta Kirkonkyläntie 18, Puh. 050 438 6650, Kurvi ma–pe klo 12–16, Pääskylänrinne 5 B, 00500 Helsinki, Puh. 050 566 0994

Palvelupisteet Helsingin kaupunki:

Itiksen Symppis ma–pe klo 9–14, puh. 040 637 8837 Turunlinnantie 14, 00930 Helsinki
Kontulan Symppis ma–pe klo 9–14, puh. 040 149 5302 Keinulaudankuja 4, 00940 Helsinki

HYKS Riippuvuuspsykiatrian poliklinikka

Käyntiosoite: HYKS Psykiatriakeskus, Välskärinkatu 12, 4-kerros, ma–pe klo 8–15.30

Toimisto puh. 09 471 63636, 09 471 63655

Kohderyhmänä ovat ensisijaisesti kaksoisdiagnoosipotilaat eli potilaat, joilla on samanaikainen merkittävä mielenterveydenhäiriö ja huumeriippuvuus. Lisäksi poliklinikalla hoidetaan huumeidenkäyttäjien erityisryhmiä, kuten vaikeahoitaisia, somaattisesti vakavasti sairaita ja raskaana olevia sekä tehdään opioidiriippuvuuden korvaushoidon tarpeen arvioita.

Selviämishoitoasema Helsingissä (24 h/vrk)

Erialaisten päihteiden käyttäjien lyhytaikaista toipumista varten. Terveyskeskuspäivystys, poliklinikat ja poliisi voivat siirtää potilaita ja asiakkaita seurantaan asemalle silloin, kun päihdetila estää hoidon tai kun säilytykseen poliisin suojissa liittyy jokin riski.

Potilaita selviämishoitoasemalle lähetettäessä pyydetään ensin ottamaan yhteyttä numeroon 09 310 80095. Hoito asemalla on potilaalle maksutonta.

Töölön kisahalli, Paavo Nurmenkuja 1, 00250 Helsinki, puh. 09 310 80095

Yliopiston apteekin valtakunnallinen asiakaspalvelunumero

0300 20200 (0,69 €/min + pvm/mpm, jonotuksen hinta pvm/mpm) 24 tuntia vuorokaudessa
Neuvoo kaikissa lääkkeisiin ja apteekkiasiointiin liittyvissä asioissa.

Ensisuojat ja tuettu asuminen

Asumisen tuki (Helsingin kaupunki)

Vastaa asunnottomien täysi-ikäisten asunnottomien yksinäisten, lapsettomien pariskuntien sekä mielenterveysasiakkaiden ja alle 65-vuotiaiden asumispalveluiden järjestämisestä. Palveluita ovat sijoitus- ja arviointityö, Hietaniemenkadun palvelukeskus ja tuetun asumisen sosiaalipalvelut. Toinen linja 4 H, 00530 Helsinki, puh. 09 310 5015 (keskus)

Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö

Asumispalvelut, Alppikatu 2, 00530 Helsinki, puh. 09 77501 (vaihe), www.hdl.fi
Tuettua ja palveluasumista.

Helsingin Vieraskoti ry

Asumispalveluita päihdeongelmaisille ja asunnottomille.

Albertinkatu 4, 00150 Helsinki, puh. 09 6803 7411, 050 349 0163 (asumisohjaajat 24 h)
www.helsinginvieraskoti.fi

Kodittomien tuki - Hemlösas Stöd ry

Tuetun asumisen ja päihdehuollon asumispalveluja, lyhytaikaista kriisiasumista sekä suoravuokra-asumista sosiaalisin perustein. Lisäksi vanhempi-lapsi-tapaamispalvelutoimintaa. Lokitie 30 A 5, 00980 Helsinki, puh. 050 365 2855, riikka.saarto@kodittomientuki.fi
www.kodittomientuki.fi

Samaria

Toimii yhteiskunnassa ehkäisten päihdehaittoja, tukemalla nuorten toimintaa, puhumalla raittiudesta sekä auttamalla jo vaikeuksiin joutuneita ihmisiä ja heidän perheitään. Järjestää ja ylläpitää päihdeongelmallisille sekä muista syistä syrjäytyneille tukiasuntoja, tukitoimintoja arkeen sekä hoito- ja kuntoutuskoteja. Samaria on saanut nimensä Luukkaan evankeliumissa olevasta laupias samarialainen -kertomuksesta. Lisätietoja: www.samaria.fi

Smaria center – Asentajantie 12, 06150 Porvoo, samaria-center@samaria.fi

Korjaamo - Vilhonvuorenkatu 7-9, 00500 Helsinki

Espoon Ankkuri - Matinkartanontie 16 B, 02230 Espoo

Sininauha-Asunnot

Sininauhasäätiö on yhteiskunnallinen vaikuttaja syrjäytymisen, päihde- ja mielenterveysongelmien sekä asunnottomuuden poistamiseksi. Sininauhasäätiön Sininauha Oy tarjoaa tuettua asumista.

Asukkaan valintaprosessi tapahtuu yhteistyössä asukkaan oman kotikunnan sosiaalitoimen kanssa.

Valitettavan usein asuntoihin on jonoa. Kun asunto vapautuu, siitä ilmoitetaan sosiaalitoimeen, josta ilmoitetaan asukasehdokkaita, joista valinta tehdään. Kaikki asukasehdokkaat haastatellaan. Valittujen asukkaiden kanssa tehdään vuokra- ja palvelusopimukset sekä muut tarvittavat paperit. Sininauhan tarjoamissa asunnoissa asukkaan tulee sitoutua päihdeettömyyteen siltä osin, ettei asumisyksikön alueella tai asunnossa säilytetä eikä käytetä minkäänlaisia päihteitä ja asukkaan tulee olla selvin päin.

- Asumispalveluyksikkö Ruusulankatu, Ruusulankatu 10, 00260 Helsinki
Info, päivystävä puhelin 24/7, 046 602 1105
- Asumispalveluyksikkö Pessi, Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki
Info, päivystävä puhelin 24/7, puh. 040 556 9105
- Asumispalveluyksikkö Myrri, Solkikuja 8, 01600 Vantaa
Info, ohjaajien toimisto arkisin klo. 8-16, puh. 040 5130105

- Asumispalveluyksikkö Sahapuisto, Sahatie 1, 01650 Vantaa
Info, ohjaajien toimisto arkisin klo 24/7, puh. 046 601 9105
- Asumispalveluyksikkö Mutterimaja, Bostoninkaari 11, 04320 Tuusula
Info, ohjaajien toimisto arkisin klo 8-18, puh. 040 5474105 ja 040 635 3673
- Hajasijoitetut asunnot ja kotiin vietävät tukipalvelut
Espoo, Vantaa, Helsinki: Palveluvastaava Sanna Jokinen, puh. 0400 121 105
Tuusula: Projektipäällikkö Ruth Marttinen, puh. 040 1791 212, ruth.marttinen@sininauhasaatio.fi
Turku ja Turun seutu: Palveluvastaava Sanna Hakaheimo, puh 040 4863 151, toimisto:
Yliopistonkatu 24 A 7, 20100 Turku
Joensuu: Toiminnanjohtaja Ilpo Simonen, Josna Ry, puh. 050 5596 750

Vailla vakinaista asuntoa ry

Toimii asunnottomien edunvalvojana vaikuttaen yksilötasolla kunkin asunnottoman tilanteeseen sekä yhteiskunnallisella tasolla lainsäädäntöön.

Toimisto, Kinaporinkatu 2 D, 3. krs, 00500 Helsinki, puh. 044 704 4310, www.vvary.fi

Yökeskus Kalkkers, Vaasankatu 5, 00510 Helsinki, puh. 050 443 1068, avoinna 22–06

Matalan kynnyksen toiminta, asumisasiat: ohjaaja Ulla Pyyvaara, puh. 050 443 0102

Liikkuva tuki, palveluohjaus: ohjaaja Juhani Haapamäki, puh. 044 520 7870

VEPA, vapaaehtois- ja vertaistoiminnan keskus, Vaasankatu 5, puh. 050 443 1065, ma-pe 8-14 (suihku, puhtaat vaatteet)

Katkaisuhoito

Maksuton päihdeneuvontapuhelin 0800 900 45 (ympäri vuorokauden)

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston päihdetyö

Terveysasemien päihdetyöntekijät tarjoavat apua, kun päihteidenkäyttö mietityttää. Myös omaiset voivat kysyä päihdetyöntekijältä neuvoa pulmatilanteissa tai silloin, kun heillä on herännyt huoli läheisen päihteiden käytöstä. Päihdetyöntekijän pääasiallisena kohderyhmänä ovat varhaisen vaiheen päihteiden riskikäyttäjät, tilannearvion perusteella tehdään hoitosuunnitelma ja ohjaus tarvittaessa päihdehuollon erityispalveluihin. Päihdetyöntekijän vastaanotolle ei tarvita lähetettä, vaan asiakkaat voivat varata ajan itse.

- Päihdepsykiatrian klinikka, Malminkatu 3 F, katutaso, 00100 Helsinki
Palvelualue koko Helsinki, avoinna ma–pe klo 8.15–16, neuvonta puh. 09 3104 2948.
Asiakasohjaus tapahtuu muiden hoitavien tahojen kautta, kohderyhmä yli 18-vuotiaat päihdeongelmaiset ja heidän läheisensä. Hoidon tarpeen arviointia, ohjausta vieroitus- ja kuntoutushoitoihin, avohoitoa, korvaushoidon arviointeja.
- Nuorisoasema, Siltasaarenkatu 4, 6.krs, 00530 Helsinki
Palvelualue koko Helsinki
Tarjoaa matalan kynnyksen palveluita 13–23-vuotiaille päihteillä, pelaamisella tai lievillä mielenterveyden häiriöillä oireileville nuorille ja heidän läheisilleen.
Päivystys ma–ke klo 13.30–15.30, to–pe 8.30–10.30, ajanvaraus ja neuvonta ma–pe 8.30–16 puh. 040 688 3377.
Hoitoon voi hakeutua tulemalla päivystykseen tai soittamalla neuvontanumeroon.
- Etelän päihdepoliklinikka, Työpajankatu 14 A 4. krs, 00580 Helsinki
Palvelualue koko Helsinki
Neuvonta arkisin puh. 09 3104 2947 klo 12–13, vastaanotto ilman ajanvarausta klo 9–10.30, alkoholivieroitukseen hakeutuminen ilman ajanvarausta ja lähetettä klo 9–10.30.
- Idän päihdepoliklinikka, Kahvikuja 3 B, 4. krs, 00980 Helsinki
Palvelualue koko Helsinki
Neuvonta puh. 09 3106 1230 klo 8.15–16, vastaanotto ilman ajanvarausta klo 9–10.30, alkoholivieroitukseen hakeutuminen ilman ajanvarausta ja lähetettä klo 9–10.30, puhelinpäivystys ma–pe klo 12–13 puh. 09 3106 2444.
- Lännen päihdepoliklinikka, Lääkärinkatu 8, rakennus 1 B ja F, 00250 Helsinki
Palvelualue koko Helsinki
Neuvonta ja ajanvaraus puh. 09 3104 7910 ma–pe klo 8.15–16, vastaanotto ilman ajanvarausta klo 9–10.30, alkoholivieroitukseen hakeutuminen ilman ajanvarausta ja lähetettä klo 9-10.30, korvaushoitopoliklinikka puh. 09 3104 7934.
- Pohjoisen päihdepoliklinikka, Soidinkuja 6 A, 00700 Helsinki
Palvelualue koko Helsinki, avoinna ma, ke-pe klo 8-16, ti 10-18
Neuvonta puh. 09 3105 8360 klo 8.15–16, ajanvaraus puh. 09 3105 8360 klo 12–13, vastaanotto ilman ajanvarausta klo 9–10.30, alkoholivieroitukseen hakeutuminen ilman ajanvarausta ja lähetettä ma–pe klo 9–10.30.

Hoitokodit

Lisätietoja sosiaalipäivystyksestä:

Länsi-Uusimaa: 09 816 42439 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden

Helsinki: 0206 96006 sosiaalipäivystys, 09 3104 4222 kriisipäivystys, molemmat ympäri vuorokauden

Vantaa: 09 8392 4005 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden

Järvenpään sosiaalisairaala

A-klinikkasäätiön Järvenpään sosiaalisairaala on riippuvuusongelmien hoitoon erikoistunut sairaala.

Toiminta perustuu käypä hoito -suosituksiin, moniammatilliseen yhteistyöhön ja pitkään kokemukseen päihdeongelmien hoidosta.

Kuusitie 36, 04480 Haarajoki, puh. 010 50 650 (maksullinen numero), hoitokoordinaattori 050 430 0536

HOITOA, TIETOA, TUKEA

AA:n auttava puhelin

Joka päivä klo 9–21 puh. 09 750 200

Ryhmien kokoontumiset koko maassa, lisätietoa alkoholiongelmasta ja AA:sta, laaja paketti myös ammattilaisille. Toimisto: Kielotie 34 C, 01300 Vantaa, puh. 09 838 7040, sähköposti: aa@aa.fi

Lisätietoa: www.aa.fi

Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö Helsingissä

Ety:n tavoitteena on edistää päihteettömiä elämäntapoja tiedon, itsearviointin ja varhaisen puheeksi otton keinoin. Päihteidenkäytön vähentämisen katsotaan jo sinällään edistävän mielenterveyttä, mm. lievittämällä masennusoireita. Kohderyhmänä on aikuisväestö.

Lisätietoja palveluista verkkosivuilta www.hel.fi/ety

Toinen linja 4 G, 1. krs, PL 7740, 00099 Helsingin kaupunki, puh. 09 310 5015 (vaihde)

Lasten ja nuorten ehkäisevästä päihdetyöstä vastaa Klaari (ks. listalla edempänä)

A-klinikkasäätiö

Säätiön hoito- ja kuntoutuspalvelut, ehkäisevä päihdetyö ja asiantuntijapalvelut vähentävät päihdehaittoja ja muita psykososiaalisia ongelmia. Samalla A-klinikkasäätiö parantaa päihdeongelmaisten ja heidän läheistensä asemaa

Usealla paikkakunnalla toimivien A-klinikoiden yhteystiedot löytyvät A-klinikkasäätiön sivuilta tai kysymällä puhelimitse.

Ratamestarinkatu 7 A, 3. krs, 00520 Helsinki, puh. 010 50 650 (maksullinen) ma-pe klo 8-16, www.a-klinikka.fi

Apua.info

www.apua.info

Hyvinvoinnin verkkokirjasto jokaisen arkeen. Neuvoja, tietoa auttavista tahoista, keskusteluapua.

Ammattimaisesti tuotettua tietoa suoralla lähestymistavalla vaikeissakin asioissa. Palvelun tuottavat sosiaali- ja terveysalan organisaatiot.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Järjestö toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Työ ulottuu lapsista ja nuorista työ- ja eläkeikäisiin. Alkoholiiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry ehkäisee pelaamisesta syntyviä haittoja
Elimäenkatu 25–27, 00510 Helsinki, www.ehyt.fi, sähköposti: ehyt@ehyt.fi

Helsingin A-kiilta ry

Toiminnan keskeisenä tavoitteena on tuoda sisältöä osallistujien päihteettömään päivään. Tarjoaa vertaistukea ja päihteetöntä toimintaa yhteisötilan, ryhmätoiminnan ja toiminnallisuuden avulla. Voittoa tavoittelematon yhdistys, joka ylläpitää tilapäisasumiseen suunnattua miesten asumisyhteisöä Solakallion asumisyhteisössä Itä-Pakilassa ja kahvilatoimintaa Malmin yhteisötilan kahvila Porinassa.
Malmin yhteisötila, Soidinkuja 4–6 C, 00700 Helsinki, puh. 050 4090 344, Avoinna arkisin klo 9–16 ja sunnuntaisin klo 11–16.
www.helsinginakilta.fi, sähköposti: malmi@helsinginakilta.fi

Hietalinna-yhteisö

Lääkkeetön yhteisöhoito, jonka palveluita ovat huume- ja monipäihderiippuvuuden sekä peliriippuvuuden kuntoutus, lääkkeetön vieroitus ja konsultaatio.
Järvenpään sosiaalisairaala / Hietalinna-yhteisö
Kuusitie 36, 04480 Järvenpää, Hietalinna-yhteisön kanslia puh. 010 50 650 (maksullinen)
Paikkatiedustelut: hoitokoordinaattori puh. 050 4300 536

Irti huumeista ry

Toiminnan tarkoituksena on huumeiden käytön ennaltaehkäisy, huumeiden käyttäjien tukeminen käytön lopettamiseksi, käyttäjien läheisten tukeminen, vaikuttaminen ehkäisevän ja korjaavan huumetyön kehittämiseksi maassamme, työskentely rajoittavan huumausainepolitiikan säilyttämiseksi ja huumeiden käyttäjien ja heidän läheistensä edunvalvonta. Tarjoaa sekä yksilölähtöistä että perhekeskeistä tukea ja apua huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen. Verkkosivuilla paljon lisätietoa sekä koko maan vertaistukiryhmien kokoontumisaikoja.
Valtakunnallinen päivystävä puhelin 0800 980 66 ma-pe klo 9–15 sekä ma–to 18–21, maksuton.
Pasilanraitio 5, 00240 Helsinki, (Käyntios.: Fredriksberginkatu 2)
www.irtihuumeista.fi, sähköposti: info@irtihuumeista.fi

Klaari Helsinki - Nuorten ehkäisevä päihdetyö

Kehittää ja koordinoi lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä Helsingissä. Klaari on osa nuorisoasiainkeskusta ja se toteuttaa lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä yhteistyössä järjestöjen, poliisin, seurakuntien ja kaupungin muiden hallintokuntien kanssa. Verkkosivuilta löytyy materiaaleja ja linkkejä myös ammattilaisille.
Käyntiosoite: Hietaniemenkatu 9 B (PL 5000, 00099 Helsingin kaupunki)
www.klaari.munstadi.fi, Facebookissa: Klaari Helsinki

NA – Nimettömät narkomaanit

Hyötyä tavoittelematon toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma. Kokouksissa tapaa entisiä huumeiden käyttäjiä, joille on syntynyt halu pysyä erossa päihteistä ja suunnata huomio puhtaan elämän ylläpitämiseen toinen toistaan tukien.
Tietoja kokoontumisista, yhteydenottopyynnöt ym.
Infopuhelin: 050 307 7597 joka päivä klo 18–20, sähköposti: info@nasuomi.org
www.nasuomi.org

Naistenkartano ry

Pyrkii vahvistamaan naisten arkipäivän elämänhallintaa, ehkäisemään naisten erilaisten varhaisvaiheen riippuvuuksien kehittymistä sekä tukemaan niistä irtaantumista. Järjestää NOVAT-vertaistukiryhmiä, yleisöluentoja ja verkossa tapahtuvaa apua ja neuvontaa.

Nettikartano – ammattiapua netissä, www.naistenkartano.com/nettikartano

Keskustoimisto, Simonkatu 8, 00100 Helsinki, puh. 045 138 5110 ma–to klo 10–15

www.naistenkartano.com, sähköposti: info@naistenkartano.com

Päihdeasiamies

Toimii päihdeasiakkaiden edunvalvojana auttaen erilaisissa päihdepalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Asiamiehen toimialueena on koko Suomi ja palvelut ovat maksuttomia. Asiamies on riippumaton palvelujen tuottajista. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Elimäenkatu 25–27, 00510 Helsinki, www.ehyt.fi

www.paihdeasiamies.fi

Päihdelinkki

www.paihdelinkki.fi

Kattava verkkosivusto päihdeistä ja riippuvuuksista. Palvelu on hyödyllinen myös ammattilaisille ja opiskelijoille. Tietopankki, testejä ja laskureita, oma-apua, tarinoita, keskustelua, neuvontaa.

Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Sininauhaliitto ry

Kristillisten päihdejärjestöjen keskusliitto, jonka toiminta-ajatuksena ja perustehtävänä on palvella jäsenyhteisöjään ja kristillisiä seurakuntia ehkäisevässä päihdetyössä, päihdehaittojen ja syrjäytymisen vähentämisessä, riippuvuuksista toipumisesta ja elämän eheytyämisessä.

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki, puh. 0400 620 149, www.sininauhaliitto.fi, keskustoimisto@sininauha.fi

Suomen valkonauhaliitto

Naisten kristillinen raittius- ja huoltojärjestö, jonka tarkoituksena on toimia yksilöiden, kotien ja yhteiskunnan hyvinvoinnin hyväksi. Liiton toiminnan perustana ovat kristilliset arvot. Toiminnan tavoitteena on raittiiden elämäntapojen ja kristillisen elämänskatsomuksen edistäminen sekä yhteiskunnalliseen vastuuseen ohjaaminen. Keskeisiä toimintamuotoja ovat perhetyö, apua tarvitsevien kanssa käytävät yksilökeskustelut ja hoidollinen ryhmätoiminta.

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki, puh. 09 135 1268 ma–pe 8.30–16, www.suomenvalkonauhaliitto.fi

Terveys- ja sosiaalineuvontapiste Vinkki

Toiminnan tarkoituksena on päihdeistä ja päihdeiden käytöstä aiheutuvien haittojen ja tartuntatautien vähentäminen sekä käyttäjien syrjäytymisen ja syrjäytymiskierteen ehkäiseminen matalan kynnyksen terveys- ja sosiaalipalveluiden keinoin. Asiointi tapahtuu anonyymisti ja palvelut ovat asiakkaille maksuttomia. Kaikkien toimipisteiden yhteystiedot verkkosivuilta www.vinkki.info

Espoon Linkki

- Espoon keskus, Virastopiha 3, katutaso
- Aukioloajat: palvelemme ilman ajanvarausta maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 11.30–15.30 keskiviikkoisin klo 11.30–17.30 perjantaisin klo 8.30–12.00
- Ajanvaraus ja puhelinneuvonta aukioloaikoina: sairaanhoitaja puh. 046 877 2563 ja 09 8162 7360

sairaanhoidaja puh. 050 381 0295 ja 09 8162 7360

sosiaalihoaja puh. 043 825 7966 ja 09 8162 7360

- Selviämishoitoasemalla on saatavilla puhtaita ruiskuja ja neuloja ympäri vuorokauden (20 kpl/pss). Sinne on myös mahdollista palauttaa pieniä määriä käytettyjä ruiskuja ja neuloja.

Vantaan Vinkkari

- Tikkurila: Kielotie 11, terveysasema, 01300 Vantaa, puh. 040 650 1648
avoinna ma klo 14–19 ja to klo 12–15
- Myyrmäki: Jönsäksentie 4, terveysasema, 01600 Vantaa, puh. 040 635 9052
avoinna ke klo 12–15.30 ja pe klo 12–15

5. VÄKIVALTA, RIKOKSET

MINNE OTTAA YHTEYTTÄ VÄKIVALTATILANTEESSA

Numerotiedustelusta 118 saa ajantasaiset tiedot koko maan palveluista

YLEINEN HÄTÄNUMERO	112
AMBULANSSI	112
POLIISI	112

SOSIAALIPÄIVYSTYS (Helsinki)	0206 96006 ympäri vuorokauden
KRIISIPÄIVYSTYS (Helsinki)	09 3104 4222 ympäri vuorokauden
LÄNSI-UUDENMAAN SOS.- JA KRIISIPÄIVYSTYS	09 816 42439 ympäri vuorokauden
VANTAAN SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS	09 8392 4005 ympäri vuorokauden

Muiden paikkakuntien tiedot numerotiedustelusta 118 tai hätäkeskuksesta 112

SOS-KRIISIKESKUS Valtakunnallinen kriisipuhelin 01019 5202
ma-pe 9.00-07.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä 15.00-07.00

TERVEYSNEUVONTA Terveysneuvontaa saa siitä kunnasta, jossa oma terveysasema on.

Helsinki 09 310 10023 ympäri vuorokauden
Espoo 09 816 34500, arkisin klo 8–16 omalta terveysasemalta
Vantaa 09 839 10023, arkisin klo 8-16 omalta terveysasemalta
Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi 09 87 10023 ympäri vuorokauden

TURVA- JA ENSIKODIT

Yöllä turvakotien ajan tasalla olevat puhelinnumerot saa sosiaalipäivystyksestä

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten turvakodit

Helsinki, puh. 09 477 7180 (ympäri vuorokautinen päivystys), www.paakaupunginturvakoti.fi
Imatra, puh. 05 472 4909 (ympäri vuorokautinen päivystys)
Jyväskylä, puh. 010 423 7520, 050 4688 179 (ympäri vuorokautinen päivystys), www.ksetu.fi
Kokkola, puh. 06 831 9518 ja 044 336 0056 (ympäri vuorokautinen päivystys), kokkolanensijaturvakoti.fi
Lahti, puh. 03 875 090 (ympäri vuorokautinen päivystys), www.lahdenensijaturvakoti.fi
Oulu, puh. 0400 581 606 (ympäri vuorokautinen päivystys)
Raahe, puh. 044 2824 211 (ympäri vuorokautinen päivystys)
Rovaniemi, puh. 040 584 0021 (ympäri vuorokautinen päivystys)
Tampere, puh. 050 309 9313 (ympäri vuorokautinen päivystys), www.tetuko.fi
Turku, puh. 02 513 4100 (ympäri vuorokautinen päivystys), www.tuentu.fi
Vaasa, puh. 06 312 9666 (ympäri vuorokautinen päivystys), www.vaasanturvakoti.fi
Vantaa, puh. 040 455 5543 (ympäri vuorokautinen päivystys), www.vantaanturvakoti.fi
www.ensijaturvakotienliitto.fi

SPR:n nuorten turvatalot

Espoo: 09 8195 5360, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Helsinki: 09 622 4322, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Tampere: 040 556 6661, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Turku: 02 253 9667, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Vantaa: 09 871 4043, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Turvakoti Mona

Väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanaيسille ja -lapsille, jotka ovat välittömässä hengenvaarassa pari- tai lähisuhdeväkivallan, pakkoavioliiton, kunniaan liittyvän väkivallan tai ihmiskaupan takia.

Turvakoti Mona tarjoaa turvallisia, kulttuurisensitiivisiä asumis- ja erityispalveluja asiakkaan ymmärtämällä kielellä. Työntekijät ovat monikulttuurisia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Turvakotiin voi hakeutua kaikkialta Suomesta.

Tiedustelut puhelimitse 045 639 6274 (päivystysnumero 24 h)

KRIISIAPUA PUHELIMESSA, NETISSÄ JA TUKIRYHMISSÄ

HelsinkiMission palvelut

Aamukorva

Seniöri-ikäisten auttava puhelin 045 341 0504 joka aamu klo 5–9.

Aamukorvapäivystäjän kanssa voit puhua luottamuksellisesti mistä tahansa mieltä painavasta tai askarruttavasta aiheesta.

Krisjouren för unga

Samtalshjälp för 12–29-åriga ungdomar, unga vuxna och deras familjer.

Albertsgatan 33, 00180 Helsingfors

Jourtelefon mån 9-11, tis–tor kl. 9-12 tel. 045 341 0574, E-post: krisjouren@helsinkimissio.fi

Nuorten Kriisipiste

Maksutonta ja luottamuksellista kriisityöntekijän kanssa käytävää keskusteluapua 12–29-vuotiaille nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen.

Albertinkatu 33, 00180 Helsinki, www.nuortenkriisipiste.fi

Sähköposti: nuortenkriisipiste@helsinkimissio.fi

Senioripysäkki

Maksuttomia ammattilaisten ohjaamia keskusteluryhmiä yli 60-vuotiaille. Ryhmiin tullaan haastattelun kautta. Helsingissä haastattelun voi varata puhelimitse 045 341 0506 tai sähköpostilla

senioripysakki@helsinkimissio.fi. Valtakunnalliset ryhmien kokoontumisajat: www.senioripysakki.fi.

Albertinkatu 33, 00180 Helsinki

Ensi- ja turvakotien liitto

Liitto jäsenyhdistyksineen auttaa lähisuhdeväkivaltaa kokeneita ja sitä käyttäneitä sekä ehkäisee väkivaltaa perheissä ja lähisuhteissa. Palveluissa autetaan väkivallan kaikkia osapuolia. Ensisijaista on väkivallan kokijan ja lasten turvallisuus ja väkivallan loppuminen.

Helsingin lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö on osa Pääkaupungin turvakoti ry:n organisaatiota.

Voit ottaa yhteyttä Lähisuhdeväkivaltatyön yksikköön, jos: Olet mies tai nainen, ja olet kokenut tai koet lähisuhteissasi väkivaltaa tai sen uhkaa, olet huolissasi omasta väkivaltaisesta tai uhkaavasta käytöksestäsi lähisuhteissasi, olet huolissasi omasta tai puolisoasi käytöksestä, tai kotinne ilmapiirin vaikutuksesta lapsiinne, pohdit onko lähisuhteissasi jossakin muodossa ilmenevää väkivaltaa (fyysistä, henkistä, seksuaalista, taloudellista, uskonnollista tms.)

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.

Kilpolantie 2, 00940 Helsinki, www.paakaupunginturvakoti.fi, sähköposti:

lahisuhdevakivaltatyonyksikko@paakaupunginturvakoti.fi

Lisätietoa koko maan palveluista: ensijaturvakotienliitto.fi

Kirkon perheasiain neuvottelukeskukset pääkaupunkiseudulla

Perheasiain neuvottelukeskuksessa voi keskustella parisuhteeseen, perheeseen ja henkilökohtaiseen elämään liittyvistä kysymyksistä. Keskustelemaan voi tulla yksin, puolison tai muun perheenjäsenen kanssa. Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia

Espoo: puhelinpäivystys ma, ti, to ja pe klo 9–11 puh. 09 8050 2420

Helsinki: puhelinpäivystys ma–pe klo 9–12 puh. 09 2340 2555

Vantaa: puhelinpäivystys 09 830 6330 ma, ke–pe 9–11, ti 14–17

Lyömätön Linja

Tarjoaa mahdollisuuden työskentelyjaksoon, jonka aikana mietitään, mistä väkivaltaisuuksissa on ollut kysymys ja miten se olisi ehkäistävissä tulevaisuudessa. Asiakkaaksi voivat hakeutua kaikki henkistä tai fyysistä väkivaltaa seurustelukumppaniaan, puolisoaan, lastaan tai muuta läheistään kohtaan käyttäneet miehet. Työmuotoina käytetään yksilö- ja paritapaamisia.

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki

Puh. 044 751 1334

www.miessakit.fi → Toimintamuodot → Lyömätön Linja, sähköposti: lyomaton.linja@miessakit.fi

Lyömätön linja Espoossa

Täysi-ikäisille espoolaisille tarkoitettu palvelu. Apua haastavilta tuntuvien asioiden käsittelyyn perheessä, parisuhteessa ja vanhempana. Yksilötapaamisiin voi tulla ilman, että on käyttänyt väkivaltaa. Riittävä syy olla yhteydessä on se, että suuttumuksen ja vihan tunteiden hallinta tuntuu haastavalta. Maksuttomia yksilö- ja ryhmätapaamisia. Avoimna arkisin klo 8–16.

Maalarinkuja 3 B, 02650 Espoo

Puh. 09 276 62 80 arkisin klo 8-16 (muina aikoina takaisinsoittopalvelu)

www.lyomatonlinja.fi, sähköposti: kontakti@lyomatonlinja.fi

Miessakit ry

Yhdistys tekee työtä sellaisen yhteiskunnan puolesta, jossa hyvinvointi vahvistuu miesten ja naisten erityislaadusta kumpuavan, sukupuolten välisen kunnioittavan kumppanuuskulttuurin kautta.

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki, puh. 09 6126 620

www.miessakit.fi, sähköposti: miessakit@miessakit.fi

Toimintamuodot: Miessakkiopisto, Lyömätön linja, Isyyden tueksi, Erosta elossa, Vieraasta veljeksi, Miestyön osaamiskeskus, koulutus- ja terapiapalveluita

Naisten Linja

Kaikenikäisille väkivaltaa kokeneille tai väkivallasta huolestuneille naisille. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse tai verkon kautta. Yhteydenottoihin vastaavat Naisten Linjan kouluttamat vapaaehtoiset naiset. Toiminta on luottamuksellista.

Maksuton tukinumero 0800 02400 ma–pe klo 16–20, la-su klo 12–16

Maksutonta neuvontaa ja tukea internetin välityksellä: www.naistenlinja.fi → Nettipalvelu

Yhteydenottoihin vastataan viimeistään 5 arkipäivän kuluessa.

Avoin Ryhmä

Ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille. Osallistuminen on maksutonta eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Ryhmän voi tulla koska tahansa, toiminta on nimetöntä eikä sido osallistujia. Ryhmän toimintaa rahoittaa Helsingin kaupunki.

Ryhmä kokoontuu Aivoliiton tiloissa osoitteessa Annankatu 29 A 00100 Helsinki.

Lisätietoja toimistosta puh. 09 436 1008 tai sähköpostitse toimisto@naistenlinja.fi

Nettiturvakoti

www.turvakoti.net

Ensi- ja turvakotien liiton verkkopalvelu auttaa väkivallan kaikkia osapuolia. Sivustolla voi keskustella joko ammattiauttajan tai samaa kokeneiden kanssa. Erityisesti lapsia ja nuoria kannustetaan tutustumaan virtuaaliturvakotiin, jonka eri kohteita klikkailemalla saa tietoa perheväkivallasta ja avun muodoista.

Nollalinja

Nollalinja on valtakunnallinen, maksuton auttava puhelin kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa. Nollalinjalle voivat soittaa myös väkivaltaa kokeneiden läheiset sekä ammattilaiset ja viranomaiset, jotka tarvitsevat neuvoja asiakastyöhönsä. Nollalinjalla päivystävät koulutetut ja kokeneet sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka kuuntelevat, tukevat ja neuvovat sinua kellon ympäri, vuoden jokaisena päivänä. Nollalinjan päivystäjien kanssa voit keskustella suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Puh. 080 005 005 / 24 h, nollalinja.fi

Raiskauskriisikeskus Tukinainen ry

Apua, neuvontaa ja ohjausta seksuaalista väkivaltaa koskevissa asioissa, maksutonta neuvontaa.

Toimipisteet Helsingissä, puh. 09 5860 360 ma–pe klo 9–16 ja Jyväskylässä, puh. 044 402 4314.

www.tukinainen.fi

- Kriisipäivystys 0800 978 99 ma–to klo 9–15, la–su (myös aattona ja pyhinä) 15–21
- Juristipäivystys 0800 978 95 ma–to 13–16
- Nettitukinainen, sähköinen ja anonyymi palvelu www.nettitukinainen.fi

Rikosuhripäivystys

Auttava puhelin rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille, www.riku.fi

- Auttava puhelin 116006 ma–ti klo 13–21, ke–pe 17–21 (maksuton)
- Juristin puhelinneuvonta 0800161177 ma–to 17–19 (maksuton)

Rikunet on internetissä toimiva luotettava ja tietoturvallinen palvelu, jonka kautta voit esittää kysymyksesi nimettömänä www.rikunet.fi

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus

Tarjoaa nopeaa kriisiapua ja varhaiskuntoutusta. Halutessaan tukea saa myös nimettömänä.

SOS-kriisikeskuksen palveluihin kuuluvat:

- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202 ma–pe klo 9–07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15–07
- Kriisivastaanotto
Henkilökohtaista keskusteluapua selviytymisen tueksi yksilöille, pariskunnille ja perheille. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja tarvittaessa myös tulkin välityksellä. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä, yhteydenotto puhelimitse tai nettilomakkeella riittää
Ajanvaraus kriisivastaanotolle puh. 09 4135 0510 ma–to 9–12 ja 13–15, pe 9–12
Crisis Service for Foreigners puh. 09 4135 0510 ma–to 9–12 ja 13–15, pe 9–12
- Vertaistukiryhmät
Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku
Lisätietoja ja hakulomakkeiden tilaus: ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi, puh. 040 1732 040
- Verkkopalvelut
Lisätietoja osoitteessa www.mielenterveysseura.fi → Tukea ja apua → Verkossa
- Rikosuhripäivystys
Pääkaupunkiseudun palvelupiste puh. 09 413 50550
Päivystyspisteiden yhteystiedot koko maassa: www.riku.fi
Auttava puhelin rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille
Puh. 116 006 ma–ti klo 13–21 ja ke–pe klo 17–21, maksuton
Juristin puhelinneuvonta 0800 161 177 ma–to klo 17–19, maksuton
Rikunet on internetissä toimiva luotettava ja tietoturvallinen palvelu, jonka kautta voit esittää kysymyksesi nimettömänä www.rikunet.fi

Tukinet – Kriisikeskus verkossa

www.tukinet.net

Netissä toimiva kriisikeskus, jossa voi saada maksutta henkilökohtaista tukea, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin tai etsiä tietoja Tukinetin palveluhausta tai aineistokannasta.

6. LAPSET JA NUORET

HÄTÄNUMERO 112

MYRKYTYSTIETOKESKUS 24 t/vrk 09 471 977 (suora) tai 09 4711 (vaihde)

Hätätapauksissa (esim. vaikea hengenahdistus, iso vuotava haava tai kouristava lapsi) soitetaan hätänumeroon 112. Ensihoitajat arvioivat hoidontarpeen ja kuljettavat potilaan oikeaan hoitopaikkaan.

LAPSEN JA NUOREN SAIRASTUMINEN

Helsingin kaupungin lasten terveystieteiden keskus

Äkillisesti sairastuneen helsinkiläisen ensisijainen hoitopaikka on oma terveysasema ma–pe klo 8–16. Oman terveysaseman ollessa kiinni alle 16-vuotiaiden lasten ja nuorten kiireelliset sairaudet ja tapaturmat hoidetaan Uudessa lastensairaalassa (HYKS). Stenbäckinkatu 9, PL 347, 00029 HUS p. 09 4711 (vaihde)

Ennen päivystykseen hakeutumista soita maksuttomaan palvelunumeroon **116 117**.

Uudessa lastensairaalassa toimii terveystieteiden keskus arki-iltoina ja viikonloppuisin ja erikoissairaanhoidon (lastentaudit, lastenkirurgia, lastenneurologia, lastenpsykiatria, nuorisopsykiatria) päivystys ympäri vuorokauden.

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden neuvonta

Sosiaalipalvelujen neuvontaa antavat alueelliset toimipisteet.

Ympäri vuorokautinen terveystieteiden neuvonta puh. 09 87 10023.

Psykiatrisen päivystys Helsingissä

Päivystys Auroran sairaalassa on päättynyt. Psykiatrisen sairaalatoiminta Aurorassa kuitenkin jatkuu. Ennen päivystykseen hakeutumista soita maksuttomaan palvelunumeroon **116 117**.

Lapset ja alle 16-vuotiaat nuoret:

- Uusi lastensairaala, Stenbäckinkatu 9, Helsinki, PL 347, 00029 HUS
Vaihde: 09 4711

Aikuiset ja 16 vuotta täyttäneet nuoret:

- Haartmanin sairaalan päivystys (ensisijaisesti eteläisen, keskisen ja läntisen Helsingin asukkaat)
Haartmaninkatu 4, rakennus 12, Vaihde: 09 4711
- Malmin sairaalan päivystys (ensisijaisesti itäisen, kaakkoisen, koillisen ja pohjoisen Helsingin asukkaat) Talvelantie 6, Vaihde: 09 4711

Sekä aikuisten että lasten ensisijainen hoitopaikka mielenterveyden ongelmassa on arkisin klo 8–16 ensisijaisesti oma terveysasema. Psykiatria- ja päihdekeskuksessa hoitosuhteessa olevien asiakkaiden muut kuin päivystykselliset asiat hoidetaan omassa hoitopisteessä.

Terveysneuvonta

Helsinki 09 310 10023 ympäri vuorokauden

Espoo 09 816 34500, arkisin klo 8–16 omalta terveysasemalta

Vantaa 09 839 10023, arkisin klo 8-16 omalta terveysasemalta

Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi 09 87 10023 ympäri vuorokauden

APUA KRIISITILANTEESSA

Nuorten Kriisipiste

Maksutonta ja luottamuksellista kriisityöntekijän kanssa käytävää keskusteluapua 12–29-vuotiaille nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen.

Albertinkatu 33, 00180 Helsinki.

chat-päivystys osoitteessa www.nuortenkriisipiste.fi

Sähköposti: nuortenkriisipiste@helsinkimissio.fi

Sosiaalipäivystys

Länsi-Uusimaa: puh. 09 816 42439 ympäri vuorokauden

Helsinki: puh. 0206 96006, kriisipäivystys puh. 09 3104 4222 ympäri vuorokauden

Vantaa: puh. 09 8392 4005 ympäri vuorokauden

Muiden paikkakuntien tiedot numerotiedustelusta 118 tai päivystysavusta 116117

Lasten ja nuorten sosiaaliset tilanteet, lastensuojelu, vastaanotto- ja turvakodit, huumeidenkäyttö, hoitopaikat.

SPR:n nuorten turvatalot

Espoo: 09 8195 5360, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Helsinki: 09 622 4322, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Tampere: 040 556 6661, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Turku: 02 253 9667, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Vantaa: 09 871 4043, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Valtakunnallinen kriisipuhelin

Kriisipuhelimen tavoitteena on helpottaa henkistä hätää keskustelun kautta sekä ehkäistä itsemurhia. Päivystäjä auttaa soittajaa pohtimaan keinoja oman tilanteensa helpottamiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi.

P. 010 195 202

Arkisin klo 9.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00

APUA, TUKEA JA TOIMINTAA

Apua.info

www.apua.info

Hyvinvoinnin verkkokirjasto jokaisen arkeen. Neuvoja, tietoa auttavista tahoista, keskusteluapua.

Ammattimaisesti tuotettua tietoa suoralla lähestymistavalla vaikeissakin asioissa. Palvelun tuottavat sosiaali- ja terveysalan organisaatiot.

Helsingin kaupungin Nuorison palvelukokonaisuus

Nuorison palvelukokonaisuus tuottaa yhdessä nuorten kanssa monipuolisia kulttuuri- ja harrastepalveluja, edistää nuorten yhteiskunnallista osallistumista sekä tarjoaa nuorille tukea ja neuvontaa. Nuorison palvelukokonaisuus huolehtii nuorisotyöstä ja nuorisopolitiikasta. Kohderyhmänä ovat 10–18-vuotiaat nuoret. Toimii noin 50 tilassa eri puolilla Helsinkiä. Puhelinvaihte 09 310 1691. <https://www.hel.fi/nuoret/fi>

Helsingin seurakuntayhtymän erityisnuorisotyönkeskus Snellu

Tukee, neuvoo ja auttaa nuoria ja heidän perheitään elämän eri taitekohdissa. Snellun henkilöstö toimii kaduilla, kauppakeskuksissa, vankiloissa ja muissa laitoksissa. Asiakasvastaanotot sekä ryhmä- ja koulutustoimintaa Kalliossa.

Toimintamuodot:

- Palveluoperaatio Saapas
- Kriminaalityö pääkaupunkiseudun vankiloissa
- Alueellinen työ paikallisseurakuntien ja koulujen kanssa
- Yhteistyö eri viranomaisten ja muiden nuorten parissa työskentelevien toimijoiden kanssa
- Tekstaritupu -tukitekstaripalvelu varhaisnuorille, 0400 241 084, www.tupu.help
- Nettitupu: www.nettitupu.fi

Toinen linja 8, 00530 Helsinki, vastaanottotyöntekijä puh. 09 2340 2352 ma–pe klo 9–15, yhteydenottopyyntö nettilomakkeella osoitteessa www.snellu.info.

Sähköposti: ysk.snellu@evl.fi

Helsinki-mission nuorten kriisipiste

Maksutonta ja luottamuksellista kriisityöntekijän kanssa käytävää keskusteluapua 12–29-vuotiaille nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen.

Albertinkatu 33, 00180 Helsinki

Päivystyspuhelin 045 341 0583 ma–to 9–11, www.nuortenkriisipiste.fi

Sähköposti: nuortenkriisipiste@helsinkimissio.fi

Kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka tukee muiden viranomaisten omia neuvontapalveluita. Palvelun avulla halutaan lisätä tietoisuutta julkisen hallinnon palveluista sekä helpottaa niissä asiointia. Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asian hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa tukea sähköisen asioinnin tukipalveluihin ja vastaa yleisluontoisiin julkisiin palveluihin koskeviin kysymyksiin. Yksi palvelun tavoitteista on vähentää yleiseen hätänumeroon tulevia kiireettömiä ohjaus- ja neuvontapuheluita. Palvelussa ei ole mahdollista saada vireille viranomaisasioita, vaan se ohjaa oikean viranomaisen luokse. Kansalaisneuvonta ei välitä puheluita

Yhteydenotot suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi sähköisellä lomakkeella (verkkosivuilla), sähköpostilla tai puhelimitse 0295 000 ma–pe 8–21, la 9–15.

Kiireellisissä hätätilanteissa tulee soittaa hätänumeroon 112.

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Tukee kiusattujen lasten vanhempia, entisiä koulukiusattuja sekä työpaikallaan kiusaamista kokeneita. Valtakunnallinen toimija, jonka perusajatuksena on tarjota tietoa, apua ja vertaistukea kiusaamista elämässään kokeneille. Keskusteluapua ja tietoa kaikkiin kiusaamiseen liittyviin asioihin nuorille, aikuisille sekä perheille. Koulutuksia sekä yhteistyömahdollisuutta viranomaisille ja ammattilaisille.

Saija Salmi, puh. 050 590 1134,

Tina Holmberg-Kalenius, puh. 044 772 5015, valopilkkuja@harjulansetlementti.fi, (tuki ja neuvonta myös ruotsiksi ja englanniksi), www.valopilkkuja.fi, Facebookissa: Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Klaari Helsinki - Nuorten ehkäisevä päihdetyö

Kehittää ja koordinoi lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä Helsingissä. Klaari on osa nuorisoasiainkeskusta ja se toteuttaa lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä yhteistyössä järjestöjen, poliisin, seurakuntien ja kaupungin muiden hallintokuntien kanssa. Verkkosivuilta löytyy materiaaleja ja linkkejä myös ammattilaisille.

Käyntiosoite: Hietaniemenkatu 9 B (PL 5000, 00099 Helsingin kaupunki)
www.klaari.munstadi.fi, Facebookissa: Klaari Helsinki

Loisto setlementti

Tyttöjen Talo ja Poikien Talo verkossa. 10–28-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettu luottamuksellinen palvelu. Chatti, verkkoryhmiä, mediakellari, kysymyspalstoja. Poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä
<https://loistosetlementti.fi/nuorelle/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL

Kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

Keskustoimisto, Toinen linja 17, PL 141, 00531 Helsinki, puh. 075 32451, www.mll.fi

- Lasten ja nuorten puhelin: 116 111 (maksuton) ma–pe 14–20 ja la–su 17–20.
- Lasten ja nuorten nettikirjepalvelu: www.lastenjanuortennetti.net
- Lasten ja nuorten chat su–ke klo 17–20: www.mll.fi/nuortennetti
- Vanhempainpuhelin: 0800 922 77 (maksuton)
ma 10–13 ja 17–20, ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20
- Vanhempainnetin kirjepalvelu ympäri vuorokauden: www.mll.fi/vanhempainnetti
- Tilapäistä ja lyhytaikaista lastenhoidon apua, koko maan välityspisteiden yhteystiedot: www.mll.fi/vanhempainnetti → Lastenhoitoapua → Välityspisteet
Uudenmaan piiri, ma–pe 8–12 puh. 044 0303 301 seuraaville paikkakunnille: Espoo, Helsinki, Järvenpää, Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi, Lohja, Nurmijärvi, Porvoo, Sipoo, Tuusula, Vantaa ja Vihti.

A-klinikka Oy:n perhe- ja nuorten palvelut

Perhe- ja nuorten palvelut tarjoavat nuorille ja heidän läheisilleen apua päihteisiin ja riippuvuuksiin liittyvissä asioissa sekä erilaisissa nuoruusiän kriiseissä. Saatavilla on myös neuvontaa ja tukea parisuhteeseen. Ongelmien taustalla voi olla alkoholi, huumeet, pelaaminen tai muu toiminnallinen riippuvuus. Hoitoon sisältyy tarvittaessa myös mielenterveysongelmien samanaikainen hoito.

Perhe- ja nuorten palveluihin ei useimmiten tarvita lähetettä, vaan ajan voi varata itse. Hoito on luottamuksellista ja yksilöllistä. Nuoret voivat tulla palveluihin myös läheisenä. Ohjaamme ja tuemme esimerkiksi silloin, jos omien vanhempien alkoholinkäyttö askarruttaa.

Lisätietoa: A-klinikkasäätiö, Ratamestarinkatu 7 A, 3. krs, 00520 Helsinki, puh. 010 50 650 (maksullinen)

Espoon nuorten palvelut, Leppävaarankatu 10 3. krs 02600 Espoo, puh. 045 6577 464

Tampereen nuorten palvelut, Sumeliuksenkatu 13 A, 33100 Tampere, puh. 040 136 8737

Turun nuorten palvelut, Ajurinkatu 2, 2. krs, 20100 Turku, puh. 040 136 8126

Nuorisoasemat

Helsingin kaupungin nuorisoaseman hoitoon voi hakeutua tulemalla päivystykseen tai ottamalla yhteyttä neuvontanumeroon. 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. Nuorisoaseman palvelut on tarkoitettu myös nuorten vanhemmille ja yhteistyökumppaneille.

Palvelualue: koko Helsinki, Päivystys ma-ke klo 13.30-15.30 ja to-pe klo 8.30-10.30

Ajanvaraus ja neuvonta ma-pe klo 8.30-16 puh. 040 688 3377

Siltasaarenkatu 4, 6krs., 00530 Helsinki

Nuorisotiedotuskeskus Kompassi

Tietoa, neuvoja ja apua laajasti eri elämänalueilta 13–25-vuotiaille nuorille Helsingissä. Tietoaineiston lisäksi myös henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa verkon välityksellä.

- Nuorisotiedotus **www.munstadi.fi**
- Nuorten tieto- ja neuvontapalvelu Kompassi **kompassi.munstadi.fi**

Helsingin kaupungin nuorisopalvelut, sähköposti: kompassi@hel.fi

Facebook: Kompassi nuorten tieto ja neuvontapalvelut

Nuorten mielenterveystalo (verkkopalvelu)

www.mielenterveystalo.fi/nuoret

Asiantuntijoiden tuottamaa luotettavaa tietoa, omahoito-ohjelmia sekä palveluohjausta nuoren mielenterveys- ja päihdeasioihin liittyen. Nettipalvelu on avoin kaikille.

Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus

Edistää ja tukee opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä ja elämänhallintaa. Nyytin toimintamuodot ovat voimavaroja vahvistavia, arjessa selviytymistä edistäviä ja ryhmämuotoisia palveluja. Nettiryhmiä, elämäntaitokursseja ja hengailuiltoja.

Töölönkatu 37 B (käynti A-rapun kautta) 00260 Helsinki, puh. 010 235 7520 sähköposti: toimisto@nyyti.fi

www.nyyti.fi

Sekasin -chat

Osoitteessa sekasin.fi, ma-pe klo 9-24, la-su 15-24. Chatissa on mahdollista keskustella mistä tahansa mieltä painavasta asiasta: omasta olostaan, mielenterveyden pulmista, vaikeista tapahtumista elämässä, avun hakemisesta. Sivustolla tarjotaan lisäksi tietoa erilaisista mielenterveyden vaikeuksista sekä ohjausta apua tarjoaviin tahoihin. Chatissa otetaan nuorten kokemukset todesta ja nuori saa tuntea, että hän ei ole yksin ja asiat ovat ratkaistavissa.

Sovinto ry (Helsinki)

Vaihtoehtoisen ammattikoulutuksen kannatusyhdistys. Ohjausta ja apua elämänhallintaan, etsivää nuorisotyötä, vaihtoehtoista ammattikoulutusta Helsingin Roihupellossa sijaitsevassa monikulttuurisessa koulussa. Pulttitie 9–11, 00880 Helsinki, www.sdo.fi

VAMOS-palvelukokonaisuus

16–29-vuotiaille nuorille suunnattu palvelukokonaisuus. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa nuoren omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä tukea nuorta kiinnittymään yksilöllisesti arvioituun ja suunniteltuun jatkokopluun. Päättävöitteena on löytää nuorelle tie koulutukseen tai työelämään.

www.vamosnuoret.fi

Varjomaailma-neuvontapalvelu

www.varjomaailma.fi/varjoneuvonta

Aikuisten päihdeidenkäytöstä huolissaan oleville 12–18-vuotiaille nuorille tarkoitettu anonyymi neuvontapalvelu Varjomaailma-verkkopalvelussa. Vastaajina toimivat lastensuojelun ja päihdeongelmien ammattilaiset. Palvelu ei vaadi rekisteröitymistä sivustolle.

7. TALOUS, OIKEUS

VELKAANTUMINEN, KONKURSSI JA ULOSOTTO

Apua.info

www.apua.info

Hyvinvoinnin verkkokirjasto jokaisen arkeen. Neuvoja, tietoa auttavista tahoista, keskusteluapua. Ammattimaisesti tuotettua tietoa suoralla lähestymistavalla vaikeissakin asioissa. Palvelun tuottavat sosiaali- ja terveysalan organisaatiot.

Kategoriat: Apua nopeasti - Selviytymistarinoita - Auttavat verkkopalvelut - Keskustelut - Arvioi tilanteesi - Kysy neuvoa - Löydä asiantuntija - Artikkelit

Kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka tukee muiden viranomaisten omia neuvontapalveluita. Palvelun avulla halutaan lisätä tietoisuutta julkisen hallinnon palveluista sekä helpottaa niissä asiointia. Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asian hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa tukea sähköisen asioinnin tukipalveluihin ja vastaa yleisluontoisiin julkisiin palveluihin koskeviin kysymyksiin. Yksi palvelun tavoitteista on vähentää yleiseen hätänumeroon tulevia kiireettömiä ohjaus- ja neuvontapuheluita. Palvelussa ei ole mahdollista saada vireille viranomaisasioita, vaan se ohjaa oikean viranomaisen luokse. Kansalaisneuvonta ei välitä puheluita

Yhteydenotot suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi sähköisellä lomakkeella (verkkosivuilla), sähköpostilla tai puhelimitse 0295 000 ma–pe 8–21, la 9–15.

Kiireellisissä hätätilanteissa tulee soittaa hätänumeroon 112.

Kilpailu- ja kuluttajavirasto

Kilpailu- ja kuluttajaviraston tehtävänä on tehdä esityksiä ja aloitteita kilpailun edistämiseksi ja kilpailua rajoittavien säännösten ja määräysten purkamiseksi sekä kuluttajapolitiikan ja kuluttajansuojan kehittämiseksi. Se huolehtii sille kilpailulaissa säädetyistä tehtävistä ja valvoo kilpailulain nojalla tehtyjen päätösten noudattamista. Virasto edistää ja toteuttaa kuluttajavalistusta ja -kasvatusta sekä tekee toimialaansa liittyviä tutkimuksia, selvityksiä ja vertailuja. Virastossa hoidetaan myös kuluttaja-asiamiehen valvontatehtävät. Asiointi kuluttaja-asioissa: www.kkv.fi/asiointi

Kuluttajaneuvonta

Ota ensin yhteyttä yritykseen, jonka kanssa olet tehnyt kaupat. Tee valitus (reklamaatio) mahdollisimman pian virheen havaitsemisesta. Vaatimus kannattaa tehdä kirjallisesti. Viraston verkkosivuilta löytyy kuluttajaongelmien ratkaisemiseksi. Valituksen tekemisessä voit hyödyntää laatimiamme valitusmalleja. Katso myös viimeisimmistä tiedotteista, onko niissä asiaasi koskevia ohjeita. Jos valituksesi yritykselle ei tuota toivomaasi tulosta, ota yhteyttä maistraattien kuluttajaneuvontaan. Kuluttajat voivat saada apua ongelmiinsa maistraattien kuluttajaneuvonnasta tai Euroopan kuluttajakeskuksesta.

Lisätietoa ja sähköiset yhteydenotot: www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta, puh. 029 553 6901 arkisin klo 9–15

Kuluttajaneuvonnan tehtävät

- avustaa ja sovittelee kuluttajan ja yrityksen välisessä riitatilanteessa
- antaa kuluttajille ja yrityksille tietoa kuluttajan oikeuksista ja velvollisuuksista
- neuvoo asunto- ja kiinteistökaupan ongelmissa

Kuluttajaneuvonta ei käsittele

- yksityisten henkilöiden välisiä riitatilanteita
- elinkeinonharjoittajien välisiä riitatilanteita
- taloyhtiön ja asukkaan välisiä riitoja
- arvopaperi- ja osakekauppoja
- valtion ja kunnan palveluita koskevia asioita

Talous- ja velkaneuvojat

Oikeusaputoimistojen tarjoama maksuton talous- ja velkaneuvontapalvelu on tarkoitettu yksityishenkilöille sekä pienimuotoista yritystoimintaa harjoittaville ammatin- ja elinkeinonharjoittajille.

Talous- ja velkaneuvonnan asiantuntijat auttavat sinua taloudellisen kokonaistilanteesi kartoittamisessa, talouden suunnittelussa ja sovintoratkaisuehdotusten laatimisessa. Neuvojat voivat olla myös mukana sovintoneuvotteluissa velkojien kanssa.

Saat apua velkajärjestelyn hakemiseen käräjäoikeudelta ja maksuohjelman sekä muiden edellytettyjen selvitysten ja asiakirjojen laatimiseen.

Talous- ja velkaneuvonnan palvelua saat 1. tammikuuta 2019 lukien valtion oikeusaputoimistoista. Voit käännyä minkä tahansa oikeusaputoimiston puoleen kotikunnastasi riippumatta. Palvelua on mahdollista saada myös etäpalveluna videoyhteyden välityksellä.

Yritysneuvonta

Yritykset voivat kysyä yleisiä ohjeita kuluttajaoikeudellisiin kysymyksiin Kilpailu- ja kuluttajavirastosta. Kuluttajaviranomaiset eivät ratko yritysten välisiä riitoja. Toimintaohjeita voi tiedustella edunvalvontajärjestöiltä. Neuvontanumero: 029 505 3002, ti-to klo 10–12.

Kilpailu- ja kuluttajavirasto antaa puhelinneuvontaa kuluttajaoikeudellisissa asioissa, kuten:

- markkinointi ja asiakaspalvelu
- sopimusehdot ja niiden muuttaminen
- virhevastuu ja takuu
- laskutus ja perintä

Kuluttaja-asiamies

Kuluttaja-asiamiehen keskeisenä tehtävänä on valvoa kuluttajansuojalain ja useiden muidenkin kuluttajan suojaksi säädettyjen lakien noudattamista. Valvonta kohdistuu erityisesti markkinoinnin ja sopimusehtojen sekä perinnän lainmukaisuuteen. Valvonnan tavoitteena on, että yritys lopettaa tai muuttaa lainvastaista markkinointiaan tai kohtuuttomia sopimusehtojaan.

Kuluttaja-asiamies ei pääsääntöisesti käsittele yksittäisiä riita-asioita, joissa kuluttaja hakee hyvitystä tavaran tai palvelun virheestä. Näitä tapauksia käsittelevät kuluttajaoikeusneuvojat ja kuluttajariitalautakunta. Kuluttaja-asiamies voi kuitenkin harkintansa mukaan avustaa kuluttajaa yksittäisen riita-asian hoitamisessa, jos sen ratkaisemisella on lain soveltamisen tai kuluttajien yleisen edun kannalta tärkeä merkitys tai jos kyse on tapauksesta, jossa elinkeinonharjoittaja ei noudata kuluttajariitalautakunnan päätöstä.

Kilpailu- ja kuluttajavirasto - www.kkv.fi

Postiosoite: PL 5, 00531 Helsinki, puh. 029 505 3000 (vaihde)

Käyntiosoite: Siltasaarenkatu 12 A, 00530 Helsinki, puh. 029 505 3000 (vaihde)

Kuluttajaliitto

Kuluttajien etujärjestö, joka neuvoo ja jakaa tietoa. Tietoa raha-asioista ja niiden hoidosta:
www.kuluttajaliitto.fi → Kuluttajan talous

Marttaliitto

Apua talouden suunnitteluun, säästeliäisyyteen ja raha-asioiden hoitamiseen.
www.martat.fi/rahat

Paikallisseurakunta

Velka-asioissa voi ottaa yhteyttä oman seurakunnan diakoniatyöhön.

Pelastusarmeija

Sosiaalista tuki- ja avustustoimintaa usealla paikkakunnalla.

Päämaja: Uudenmaankatu 40, PL 161, 00121 Helsinki, puh. 09 681 2300

www.pelastusarmeija.fi, sähköposti: finland@pelastusarmeija.fi

Takuu-Säätiö

Auttaa ennalta arvaamattomasta syystä taloudelliseen kriisitilanteeseen joutuneiden henkilöiden itsenäistä selviytymistä tarjoamalla maksutonta puhelinneuvontaa ja takaamalla järjestelylainoja. Erityisesti säätiö tukee kriisitilanteessa olevien henkilöiden, kuten laitoksissa olleiden, sairaudesta tai muusta ennalta arvaamattomasta syystä taloudelliseen kriisitilanteeseen joutuneiden omaehtoista selviytymistä.

Säätiö edistää ja kehittää taloudenhallintaan ja sosiaaliturvaan liittyviä auttamiskeinoja sekä vapaaehtoisia velkojen järjestelyitä mm. tekemällä aloitteita, antamalla lausuntoja, osallistumalla tutkimustoimintaan ja kouluttamalla eri alojen ammattilaisia. Toiminnassa huomioidaan velallisten, velkojen sekä yhteiskunnan näkökulmat. Pääosa toiminnasta rahoitetaan Raha-automaattiyhdistyksen varoin. Lisätietoja: www.takuusaatio.fi

Velkalinja puh. 0800 9 8009 arkisin klo 10–14

Maksuton, valtakunnallinen neuvontanumero, jonne voi soittaa nimettömänä ja keskustella omista tai läheisen rahahuolista. Vaikeudet voivat olla pieniä tai suuria. Puheluihin vastaavat Takuu-Säätiön työntekijät.

Keskusteluissa

- kartoitetaan maksuvaikeuksia ja kokonaisvelkatilannetta; tuloja ja menoja sekä maksukykyä
- kerrotaan eri velkojen järjestelykeinoista, sosiaalietuuksista ja taloudenhallintakeinoista
- selvitetään mahdollisuuksia Takuu-Säätiön takauksen saamiseen
- neuvotaan alkuun ja ohjataan hakemaan apua tarpeen mukaan

Kysy rahasta -chat on auki maanantaista torstaihin klo 12.30–15

Talous- ja velkaneuvonta yrittäjille

Maksuton puhelinneuvonta ja verkkopalvelu yrittäjille.

Päivystävä asiantuntija neuvoo ja ohjaa arkisin ma–pe klo 9–16 puh. 029 502 4880

Yritys-Suomi Talousapu neuvontapalvelu auttaa, neuvoo ja ohjaa talous- ja maksuvaikeuksissa olevia pk-yrityksiä ja yrittäjiä ja sen tavoitteena on ehkäistä turhia konkurssveja tarjoamalla alhaisen yhteydenottokynnyksen maksutonta talousneuvontaa puhelimitse. Palvelussa asiantuntija arvioi soittajalta saatujen tietojen pohjalta yrityksen/yrittäjän todellisen taloudellisen tilanteen, antaa riippumattomia neuvoja ja ohjeita kuinka tilanteessa toimitaan sekä tarvittaessa ohjaa soittajan eteenpäin muihin palveluihin.

Talousavussa annetaan myös neuvontaa elinkeinonharjoittajan velkajärjestelyyn liittyen ja suoritetaan elinkeinonharjoittajan velkajärjestelyyn kuuluva elinkeinotoiminnan kannattavuuden alustava arviointi sekä ohjataan edellytysten täytyessä velkajärjestelyprosessissa eteenpäin.

Talousapu neuvontapalvelu opastaa myös harkittaessa yrityssaneerausta tai yritystoiminnan lopettamista.

Asiantuntijoina palvelussa toimivat kilpailutetut yrityksen kehittämisen, talouden ja liiketoiminnan terveyttämisen sertifioidut (TMC tai vast.) asiantuntijat, joilla on pitkä kokemus pk-yritysten kanssa toimimisesta.

Ulosottovirasto

Koko maan virastojen yhteystiedot verkosta: www.oikeus.fi/ulosotto

Helsingin ulosottovirasto

Käyntiosoite: Mäkelänkatu 2 A, 5. krs, 00500 Helsinki, avoinna arkisin klo 8.00–16.15

Puh. 029 56 22600, sähköposti: helsinki.uo@oikeus.fi

Vantaa: Itä- ja Keski-Uudenmaan ulosottovirasto

Käyntiosoite: Kielotie 15, 2. krs, 01300 Vantaa, avoinna arkisin klo 8.00–16.15

Puh. 029 562 1300 (vaihe), 029 562 1322 (asiakaspalvelu), ita-uusimaa.uo@oikeus.fi

Espoo, Kauniainen: Länsi-Uudenmaan ulosottovirasto

Käyntiosoite: Vitikka 1 B 2, 4. krs, 02630 Espoo, avoinna arkisin klo 8.00–16.15

Puh. 029 56 21100 (vaihe), sähköposti: lansi-uusimaa.uo@oikeus.fi

Yrittäjän tukiverkko -nettipalvelu

<http://yrittajantukiverkko.fi>

Suomen Yrittäjien ylläpitämän maksuttoman nettipalvelun tarkoituksena on auttaa yrittäjää ja yritystä sen taloudellisissa vaikeuksissa. Sivuille on kerätty aihealueittain ajantasaista tietoa mm. saneeraus- ja konkurssimenettelyistä, perinnästä sekä työsuhteisiin liittyvistä asioista.

OIKEUSAPU, POTILASASIAMIES

Helsingin oikeusaputoimisto

Käyntiosoite: Oikeustalo, Porkkalankatu 13 G, 2. krs, 00180 Helsinki

Ajanvaraus arkisin klo 12–15 puh. 029 56 60120, asiakasvastaanotto vain ajanvarauksella.

Yleinen edunvalvonta

Pasilanraitio 9 b, C-porras, 00240 Helsinki, puh. 029 56 52000. Tapaamiset edunvalvojien kanssa on sovittava erikseen.

MUIDEN OIKEUSAPUTOIMISTOJEN YHTEYSTIEDOT LÖYTYVÄT: www.oikeus.fi

Kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka tukee muiden viranomaisten omia neuvontapalveluita. Palvelun avulla halutaan lisätä tietoisuutta julkisen hallinnon palveluista sekä helpottaa niissä asiointia. Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asian hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa tukea sähköisen asioinnin tukipalveluihin ja vastaa yleisluontoisiin julkisia palveluita koskeviin kysymyksiin. Yksi palvelun tavoitteista on vähentää yleiseen hätänumeroon tulevia kiireettömiä ohjaus- ja neuvontapuheluita. Palvelussa ei ole mahdollista saada vireille viranomaisasioita, vaan se ohjaa oikean viranomaisen luokse. Kansalaisneuvonta ei välitä puheluita

Yhteydenotot suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi sähköisellä lomakkeella (verkkosivuilla), sähköpostilla tai puhelimiten 0295 000 ma–pe 8–21, la 9–15.

Kiireellisissä hätätilanteissa tulee soittaa hätänumeroon 112.

Potilasasiamies

Jokaisella terveydenhuollon toimintayksiköllä on potilasasiamies, joka antaa tietoa potilaalle tämän oikeuksista ja toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi. Potilasasiamiehen tehtävänä on tarvittaessa neuvoa ja avustaa potilasta, jos tämä on tyytymätön saamaansa hoitoon tai kohteluun.

Potilasasiamies auttaa potilasta selvittämään ongelmaansa hoitopaikassa. Hän myös neuvoa ja tarvittaessa avustaa potilasta muistutuksen, kantelun tai Potilasvakuutuskeskukselle tehtävän potilasvahinkoilmoituksen teossa. Potilasasiamies ei ota kantaa potilaan lääketieteellisiin hoitopäätöksiin. Hän ei ota myöskään kantaa siihen, onko potilaan hoidossa tapahtunut hoitovahinko.

Espoon sosiaali- ja potilasasiamies

Espoon terveyskeskusten ja hoitolaitosten potilaat ja heidän omaisensa (Jorvi kuuluu HUS:in piiriin).

Eva Peltola, puh. 09 8165 1032

Helsingin sosiaali- ja potilasasiamiehet

Puhelinneuvonta ma, ke, to 9-11.30 ja ti 12-14.30, puh. 09 310 43355

Sähköpostiosoite: sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Henkilökohtaisesta tapaamisesta tulee sopia aina etukäteen.

HUS

HYKS-sairaanhoidoalue sekä HUSLAB ja HUS-Kuvantaminen,
pääsääntöisesti ma-to klo 10-14 ja pe 10-13 välillä

Suomenkielinen palvelunumero 09 471 71262

Ruotsinkielinen palvelunumero 09 471 71263

Henkilökohtainen tapaaminen suositellaan sovittavaksi etukäteen

Hyvinkään sairaanhoitoalue: puh. 040 758 9715 ma-ke

Lohjan sairaanhoitoalue: Miia Stähle, puh. 050 427 5445

Porvoo sairaanhoitoalue: Janine Tallberg, puh 019 54821 to klo 10–15

Vantaan kaupungin potilas- ja sosiaaliasiamies

Miikkael Liukkonen, puh. 09 8392 2537, neuvontaa puhelimitse, henkilökohtainen käynti ajanvarauksella.

Potilasvahinkolautakunta

Itsenäinen potilasvahinkoasioita käsittelevä asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on antaa ratkaisusuositus potilasvahinkoasiassa korvauksenhakijan, Potilasvakuutuskeskuksen tai terveyden- ja sairaanhoitotoimintaa harjoittavan pyynnöstä. Lautakunta voi antaa tuomioistuimen tai asianosaisen pyynnöstä lausunnon tuomioistuimessa käsiteltävänä olevassa korvausasiassa.

Ensivaiheessa potilasvahinkoa koskeva vahinkoilmoitus osoitetaan Potilasvakuutuskeskukselle (ks. alla)

Lintulahdenkatu 10, 00500 Helsinki, puh. 0207 434 343 ma–pe klo 9–15

<http://pvltk.fi>, sähköposti: potilasvahinkolautakunta@pvltk.fi

Potilasvakuutuskeskus

Potilasvakuutuskeskus huolehtii keskitetysti terveydenhoidon yhteydessä aiheutuneista henkilövahingoista potilasvahinkolain mukaisesti sekä edistää potilasturvallisuutta tekemällä tutkimusta, laskelmia ja tilastoaineistoa

Itämerenkatu 11–13, 00180 Helsinki, asiakaspalvelu arkisin klo 12-15

Asiakaspalvelunumerot (kotimaasta soitettaessa puhelun hinta on matkapuhelinmaksu):

Vahinko- ja korvausasiat puh. 040 450 4590

Vakuuttamisasiat puh. 040 450 4545

Viestintä puh. 040 450 4700

Paljon lisätietoa: www.pvk.fi

Rikosuhripäivystys

Rikosuhripäivystyksen (RIKU) tehtävä on parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa vaikuttamalla ja tuottamalla tukipalveluita.

Pääkaupunkiseudun palvelupiste puh. 09 4135 0550, muut yhteystiedot: www.riku.fi

Auttava puhelin rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille, www.riku.fi

- Auttava puhelin 116006 ma–ti klo 13–21, ke–pe 17–21 (maksuton)
- Juristin puhelinneuvonta 0800161177 ma–to 17–19 (maksuton)

Rikunet on internetissä toimiva luotettava ja tietoturvallinen palvelu, jonka kautta voit esittää kysymyksesi nimettömänä www.rikunet.fi

Suomen Potilasliitto ry

Puoluepoliittisesti ja maailmankatsomuksellisesti sitoutumaton terveystieteellinen potilasjärjestö: auttaa, neuvoo, vastaa kysymyksiin.

Helsinginkatu 14 A 1 00500 Helsinki, puh. 09 562 2080

www.potilasliitto.fi, sähköposti: toimisto@potilasliitto.fi

8. TYÖ JA ASUMINEN

APUA JA TUKEA TYÖTTÖMYYDESSÄ

Helsingin Työkanava HeTy ry

Auttaa ja tukee, tarjoaa edullista ruokailua ja kahvittelua, ilmaisia retkiä ja huokeita kurssipalveluita. Tekee vaikuttamistyötä parantaakseen työttömien asemaa.

Katajanokanlaituri 4, K6, 2.krs, 00160 Helsinki, puh. 045 874 8467, sähköposti: hety@hety.fi ja koulutuskeskus@hety.fi

Kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka tukee muiden viranomaisten omia neuvontapalveluita. Palvelun avulla halutaan lisätä tietoisuutta julkisen hallinnon palveluista sekä helpottaa niissä asiointia. Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asian hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa tukea sähköisen asioinnin tukipalveluihin ja vastaa yleisluontoisiin julkisia palveluita koskeviin kysymyksiin. Yksi palvelun tavoitteista on vähentää yleiseen hätänumeroon tulevia kiireettömiä ohjaus- ja neuvontapuheluita. Palvelussa ei ole mahdollista saada vireille viranomaisasioita, vaan se ohjaa oikean viranomaisen luokse. Kansalaisneuvonta ei välitä puheluita

Yhteydenotot suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi sähköisellä lomakkeella (verkkosivuilla), sähköpostilla tai puhelimiten 0295 000 ma–pe 8–21, la 9–15.

Kiireellisissä hätätilanteissa tulee soittaa hätänumeroon 112.

Sosiaali- ja terveystieteellisten palvelujen neuvonta Helsingissä

Sosiaalipalvelujen neuvontaa antavat alueelliset toimipisteet.

Ympäri vuorokautinen terveystieteellinen neuvonta puh. 09 310 10023.

Työ- ja elinkeinotoimisto

Lisätietoja: www.mol.fi

Valtakunnalliset puhelinpalvelut Henkilöasiakkaan puhelinpalvelu ja Yritys-Suomi-puhelinpalvelu antavat yleisneuvontaa työ- ja elinkeinopalveluista sekä opastusta verkkopalvelujen käyttöön:

- Työnhakijat puh. 0295 025 500 ma–pe klo 9–16.15
- Työnantajat puh. 0295 020 500, neuvonta yrityksen maksuvaikeuksissa p. 0295 024 880
- Työlupa-asiat (klo 9–11) 0295 040 019

Uudenmaan TE-toimiston keskitetyt puhelinpalvelut asiakkaille klo 9–16.15:

Henkilöasiakkaat: 0295 025 500

Yritysassiakkaat: 0295 040 002

Helsinki, Itäkeskuksen toimipaikka

Asiakkaankatu 3, A-rappu, 4. krs, 00930 Helsinki, avoinna arkisin 9–16

Helsinki, keskustan toimipaikka

Antinkatu 1, 2. krs, 00100 Helsinki, avoinna arkisin 9–16

Helsinki, Pasilan toimipaikka

Ratapihantie 7, 00520 Helsinki, avoinna arkisin 9–16

Uudenmaan TE-toimisto, Espoo

Upseerinkatu 3 B, 02600 Espoo, avoinna arkisin 9–16

Uudenmaan TE-toimisto, Vantaa

Vernissakatu 1, 01300 Vantaa, avoinna arkisin 9–16

Työttömien Keskusjärjestö ry

Riippumaton kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on yhteistyökumppaniensa kanssa rakentaa Suomea, jossa ihmiset voivat paremmin. Tapahtumia, seminaareja, aloitteita epäkohtien korjaamiseksi.

Rahakamarinportti 3 A, 3. krs, 00240 Helsinki, toimisto puh. 040 547 7090

www.tyottomat.fi, sähköposti: toimisto@tyottomat.fi

Sosiaalipäivystys

Länsi-Uusimaa: 09 816 42439 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden

Helsinki: 0206 96006 sosiaalipäivystys, 09 3104 4222 kriisipäivystys, molemmat ympäri vuorokauden

Vantaa: 09 8392 4005 sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden

Virka-aikana palvelut ensisijaisesti oman asuinalueen sosiaaliasemalta.

Muiden paikkakuntien tiedot päivystysapu p. 116 117, numerotiedustelusta 118 tai hätäkeskuksesta 112

Antaa kiireellistä apua sosiaalihuollon kriisitilanteissa virka-ajan jälkeen.

Virka-aikana palvelut ensisijaisesti oman asuinalueen sosiaaliasemalta.

ASUNTOJA JA ASUMISPALVELUJA

Ks. myös Ensisuojat ja tuettu asuminen osiosta **4. Päihteet ja riippuvuus**

Apteekkien eläkekassa

Vuokra-asuntoja, hakulomake, -ohjeet ja lisätietoja osoitteessa www.aekassa.fi.

Kalevankatu 13, 00100 Helsinki, puh. 09 612 6270

Asukasliitto ry

Asumiseen liittyvää neuvontaa esim. sopimus- ja oikeusasioissa.
Vuosaarentie 6a B, 00980 Helsinki, puh. 045 132 8404 (ei neuvontaa), avoinna ma–pe 9–14
Maksullinen neuvontapuhelin 0600 97272 arkisin klo 10–14, puhelun hinta 1,69 €/min+pvm
www.asukasliitto.fi, sähköposti: asukasliitto@asukasliitto.fi

Asumisen tuki (Helsingin kaupunki)

Vastaa asunnottomien täysi-ikäisten asunnottomien yksinäisten, lapsettomien pariskuntien sekä mielenterveysasiakkaiden ja alle 65-vuotiaiden asumispalveluiden järjestämisestä. Palveluita ovat sijoitus- ja arviointityö, Hietaniemenkadun palvelukeskus ja tuetun asumisen sosiaalipalvelut.
Toinen linja 4 H, 00530 Helsinki, puh. 09 310 5015 (keskus)
Neuvonta ma, ke ja pe klo 9-11 puh. 09 3102 2530
Virka-ajan ulkopuolella ota yhteys sosiaalipäivystykseen, puh. 020 696 006

Espoon kaupungin vuokra-asunnot

Vuokrausta hoitaa Espoon Asunnot Oy, joka on Espoon kaupungin omistama yhtiö, jonka tavoitteena ei ole tuottaa voittoa eikä jakaa osinkoa.
Upseerinkatu 3 B, 02600 Espoo
puh. 09 3544 5000
Lisätietoja ja sähköinen haku: www.espoonasunnot.fi

Espoon nuorten turvatalo (SPR)

Nuorten turvatalot on tarkoitettu 12–19-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Nuorten turvatalolta löytyy aina puolueeton aikuinen, jolle voi puhua. Tarpeen vaatiessa turvatalosta saa väliaikaisen yöpymispaikan. Nuorten turvatalojen palvelut ovat ilmaisia. Nuori tai perhe voi hakeutua tai soittaa turvataloon ilman lähetettä ja ajanvarausta talojen aukioloaikoina. Arkisin Nuorten turvatalon työntekijän tavoittaa puhelimitse myös päiväaikaan.
Avoinna päivittäin klo 17–10, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden pois lukien la ja su klo 10–17
Läkkisepänkuja 2 A 14, 02650 Espoo, puh. 09 8195 5360
Sähköposti: urvatalo.espoo@redcross.fi

Helsingin kaupungin vuokra-asunnot

Neuvonta: Sömäistenkatu 1, 00580 Helsinki, avoinna ma - ke 9-16, pe 9-15, to 9–13
Puhelinpalvelu ma–ke ja pe klo 9–15, to 9–13, puh. 09 310 13030
Sähköisen hakulomakkeen voi täyttää osoitteessa www.stadinasunnot.fi

Helsingin nuorten turvatalo (SPR)

Nuorten turvatalot on tarkoitettu 12–19-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Nuorten turvatalolta löytyy aina puolueeton aikuinen, jolle voi puhua. Tarpeen vaatiessa turvatalosta saa väliaikaisen yöpymispaikan. Nuorten turvatalojen palvelut ovat ilmaisia. Nuori tai perhe voi hakeutua tai soittaa turvataloon ilman lähetettä ja ajanvarausta talojen aukioloaikoina. Arkisin Nuorten turvatalon työntekijän tavoittaa puhelimitse myös päiväaikaan.
Avoinna päivittäin klo 17–10, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden pois lukien la ja su klo 10–17
Uudenmaankatu 32 A, 00120 Helsinki, puh. 09 622 4322
Sähköposti: urvatalo.helsinki@redcross.fi

HOAS Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö

Yleishyödyllinen säätiö, joka vuokraa, rakennuttaa ja ylläpitää asuntoja pääkaupunkiseudulla peruskoulun jälkeisissä oppilaitoksissa opiskeleville, tutkintoaan päätoimisesti suorittaville opiskelijoille. Opiskelupaikan tulee olla Helsingin, Espoon, Vantaan tai Kauniaisten alueella. Pohjoinen Rautatiekatu 29, PL 799, 00101 Helsinki, puhelinpalvelu 09 549 900 ma–pe 9–16
www.hoas.fi, sähköposti: asiakaspalvelu@hoas.fi

Kodittomien tuki ry

Yhdistyksen tarkoituksena on tarjota helsinkiläisille naisille ja perheille päihteetöntä asumista. Tuetun asumisen ja päihdehuollon asumispalveluja, lyhytaikaista kriisiasumista sekä suoravuokrausasumista sosiaalisin perustein.

Lokitie 30 A 5, 00980 Helsinki, puh. 050 365 2855

Kuntien Eläkevakuutus

Vuokra-asuntoja suurimmissa kaupungeissa eri puolilla Suomea
Kevan asuntopalvelunumero 020 614 2542 arkisin klo 9-17
www.keva.fi, sähköposti: asunnot@keva.fi

Newsec Asset Management Oy

Vuokra-asuntoja eri puolilla Suomea.
Helsingin toimisto, Mannerheiminaukio 1 A, 00100 Helsinki, puh. 0207 420 400 (vaihde)
Asunnonhaku sähköisesti:

Nuorisoasuntoliitto ry - Alkuasunnot Oy

Alkuasunnot Oy vuokraa asuntoja 18–29-vuotiaille, jotka eivät ole päätoimisia opiskelijoita. Etusijalla ovat ensimmäiseen omaan asuntoon muuttajat. Asunnot vuokrataan määräaikaisella viiden vuoden vuokrasopimuksella, mutta asukkaalla on yhden kuukauden irtisanoutumisoikeus.
Asuntojen haku tapahtuu ainoastaan sähköisesti Nuorisoasuntoliiton sivuilla www.nal.fi
Malminkaari 9, 00700 Helsinki
Asuntotiedustelut: 09 7745 366
www.nalasunnot.fi, sähköposti: asiakaspalvelu@nalasunnot.fi, www.facebook.com/nalasunnot

Nuorisosäätiö

Vuokra-asuntoja työssä käyville ja työelämään hakeutuville 18–30-vuotiaille.
Säätiön asunnoissa saa asua 35 ikävuoteen saakka.
Hiihtäjäntie 7, 00810 Helsinki, puh. 09 7552 4700, sähköposti: asiakaspalvelu@nuorisosaatio.fi
www.nuorisosaatio.fi

Oranssi Asunnot Oy

Toiminnan tarkoituksena on tarjota asukkaille kohtuuhintainen, ympäristön huomioonottava ja yhteisöllinen asumismuoto. Oranssin asuntoja voivat hakea alle 25-vuotiaat nuoret ja nuoret perheet. Asumisaikaa ei ole rajattu. Kaasutehtaankatu 1/PL 20, 00540 Helsinki, www.oranssiasunnot.fi

Ovenia Oy

Vuokra- ja asumisoikeusasuntoja
Sähköinen asunnonhakupalvelu ja lisätietoa: www.ovenia.fi
020 177 4500 (Avara klo 8.30–16.30), sähköposti: asuntovuokraus@ovenia.fi

Setlementtiasunnot

Yhteisöllistä asumista viihtyisissä ja kohtuuhintaisissa vuokra-asunnoissa Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Tampereella ja Hyvinkäällä. Sähköinen hakemus: www.setlementti.fi/s-asunnot
Sturenkatu 11 B, 00510 Helsinki, info@setlementtiasunnot.fi
Asiakaspalvelu ma, ti, to, pe klo 9–12, puh. 010 837 5300

SATO Asuntopalvelu

Vuokra- ja omistusasuntoja, palveluasumista
Kaivokatu 8 (CityCenter, 9.krs), 00100 Helsinki avoinna ma–to 8-18, pe 9-16 ja la klo 10–14
puh. 020 334 443 (lankapuhelimesta 8,28 snt/puh ja 7 snt/min, matkapuhelimesta 8,28 snt/puh ja 17 snt/min), sähköposti: asiakaspalvelu@sato.fi

Sininauhasäätiön asumis- ja tukitoiminta

Sininauhasäätiö on yleishyödyllinen toimija, joka auttaa ja tukee asunnottomia sekä päihde- ja mielenterveysongelmien kanssa kamppailevia. Säätiön tehtäviin kuuluu asunnottomille päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville ja niistä kuntoutuville tarkoitettujen tukiasuntojen hankinta ja ylläpito sekä heidän asumisensa turvaaminen ja elämänhallinnan vahvistaminen tukipalveluin.
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki, puh. 09 8561 7010, toimisto@sininauhasaatio.fi
www.sininauhasaatio.fi

SPR:n nuorten turvatalot

Espoo: 09 8195 5360, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)
Helsinki: 09 622 4322, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)
Tampere: 040 556 6661, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)
Turku: 02 253 9667, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)
Vantaa: 09 871 4043, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden (ei la ja su klo 10–17)

Tarveasunnot Oy

Asumisoikeus-, osaomistus- ja vuokra-asuntoja. Tietoa asunnoista ja hakuohjeet: www.ta.fi
Sinikalliontie 14, 02630 Espoo, puh. 045 7734 3777

Vantaan kaupungin vuokra-asunnot

Vantaan kaupungin vuokra-asuntojen hakemusten käsittely tapahtuu kaupungin omistamassa VAV-Asunnot Oy:ssä. Sähköinen hakemus osoitteessa www.vav.fi, asiakaspalvelupuhelin 010 235 1450
Veturikuja 7, 01300 Vantaa

Vantaan nuorten turvatalo (SPR)

Nuorten turvatalot on tarkoitettu 12–19-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Nuorten turvatalolta löytyy aina puolueeton aikuinen, jolle voi puhua. Tarpeen vaatiessa turvatalosta saa väliaikaisen yöpymispaikan. Nuorten turvatalojen palvelut ovat ilmaisia. Nuori tai perhe voi hakeutua tai soittaa turvataloon ilman lähetettä ja ajanvarausta talojen aukioloaikoina. Arkisin Nuorten turvatalon työntekijän tavoittaa puhelimitse myös päiväaikaan.

Avoinna päivittäin klo 17–10, puhelinpäivystys ympäri vuorokauden pois lukien la ja su klo 10–17
Sairaalakatu 3, 01400 Vantaa, puh. 09 871 4043, sähköposti: turvatalo.vantaa@redcross.fi

Vuokralaiset VKL ry (ent. Vuokralaisten Keskusliitto)

Valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka toimii vuokralaisen edunvalvojana. Tietoa vuokralaisen oikeuksista ja velvollisuuksista.

Velkuanpolku 1 E, 00300 Helsinki, avoinna ma klo 9–14 ja 16–18, ti–pe 9.30–13

Neuvontapuhelin: 0600 91515 (1,92 €/min), www.vuokralaiset.fi, sähköposti toimisto@vuokralaiset.fi

VVO Lumo-kotikeskus

Vuokra-, omistus- ja asumisoikeusasuntoja

VVO-kotikeskus pääkaupunkiseutu (Helsinki, Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi, Vantaa ja Vihti)

Mannerheimintie 168 A, 00300 Helsinki, avoinna ma-ke ja pe klo 10-16

puh. 020 508 5000, sähköposti: asiakaspalvelu@lumo.fi

Ymparisto.fi/asuminen

www.ymparisto.fi/asuminen

Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu, jonka asumisosiossa kerrotaan asumisen eri muodoista, niiden erityispiirteistä sekä saatavilla olevista tuista ja erityisryhmien asumisesta.

9. AUTTAVIA PUHELIMIA, TUKITOIMINTAA

Katastrofissa yhteys hätänumeroon 112

KRIISIAPUA

Sosiaali- ja kriisipäivystykset

Helsinki Sosiaalipäivystys (esim. lastensuojelu) ympäri vuorokauden puh. 0206 96006
Kriisipäivystys ympäri vuorokauden puh. 09 310 44222

Espoo Sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden 09 8164 2439

Vantaa Sosiaali- ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden 09 8392 4005

Muiden paikkakuntien tiedot numerotiedustelusta 118 tai päivystysavusta 116117

Meripelastuksen valtakunnallinen hälytysnumero 0294 1000, sisävesillä yleinen hätänumero 112

Kirkon kriisipuhelin

Kriisipuhelimen päivystys avataan valtakunnallisesti merkittävissä kriisi- tai suuronnettomuustilanteissa. Kriisipuhelin toimii Palvelevan puhelimen numeroissa.

0400 22 11 80 suomenkielisille

0400 22 11 90 ruotsinkielisille (Församlingarnas samtalsjänst)

Suomenkielinen päivystys laajennetaan kriisitilanteessa ympärivuorokautiseksi. Ruotsinkielinen Palveleva puhelin toimii ilta-aikaan myös kriisiaikana. Kriisipuhelimen päivystäjänä toimii seurakuntien työntekijöitä sekä Palvelevan puhelimen maallikkopäivystäjiä.

AUTTAVIA PUHELIMIA

AA:n auttava puhelin

Joka päivä klo 9–21 puh. 09 750 200

Ryhmien kokoontumiset koko maassa, lisätietoa alkoholiongelmasta ja AA:sta, laaja paketti myös ammattilaisille. Toimisto: Kielotie 34 C, 01300 Vantaa, puh. 09 838 7040, sähköposti: aa@aa.fi

Lisätietoa: www.aa.fi

Aamukorva

Seniöri-ikäisten auttava puhelin 045 341 0504 joka aamu klo 5–9.

Avoin linja - päivystävä puhelin

Maria Akatemian valtakunnallinen puhelinpäivystys naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Ti ja to 16-18, pe 12-14 Puh. 09 7562 2260, kielet: suomi, ruotsi, englantti

Eroinfopäivystys

Keskusteluapua eroon liittyvissä asioissa, esim. lapsen elatusavun laskeminen, asuminen, huoltajuus ja tapaamisten järjestäminen.

Puh. 020 774 9800 ma–to 10–16, ke 10–19

Hinta lankapuhelimesta 00835 e/puhelu + 0,0702 e/min. sis. alv 24 %

Hinta matkapuhelimesta 0,0835 e/puhelu + 0,1717 e/min sis. alv 24 %

Apua eroon -chat osoitteessa www.apuaeroon.fi

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry

ERSY toimii Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella, mutta tukipuhelin on valtakunnallinen. Yhdistys on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon potilasyhdistys. Yhdistykseemme kuuluu miehiä, heidän puolisoitaan, perheenjäseniään ja ystäviään.

Tukipuhelin 040 828 0000

Församlingarnas samtalsjänst

Varje dag kl. 20–23 (lna/msa) 0400 22 11 90, nätjour: evl.fi/natjour

Helsingin ortodoksisen seurakunnan auttava puhelin

Anonyymiä puhelinauttamista ti, pe ja la klo 18–22 puh. 09 8564 6299

Imetystukipuhelin

Imetyksen tuki ry:n vertaistukipalvelu. Puhelimesta päivystävät koulutetut imetystukiäidit. Puhelimeen voi soittaa anonyyminä kaikissa imetykseen liittyvissä mietteissä.

Puh. 09 4241 5300 ti klo 20.30-21.30, ke klo 13-14.30, pe klo 17-18

Irti Huumeista ry

Valtakunnallinen päivystävä puhelin 0800 980 66 ma–pe klo 9–15 sekä ma–to 18–21. Maksuton. Antaa tukea, apua ja tietoa huumeiden käytön aiheuttamissa kysymyksissä.

Krisjouren för unga

Samtals hjälp för 12–29-åriga ungdomar, unga vuxna och deras familjer.

Albertsgatan 33, 00180 Helsingfors

Jourfn 045 341 0574, mån 9-11, tis–tor kl. 9-12, e-post: krisjouren@helsinkimissio.fi

Kristityt yhdessä ry:n Rukouspuhelin

Kristityt Yhdessä ry:n ylläpitämä palvelupuhelin, joka tarjoaa soittajille mahdollisuuden jättää asiansa rukoiltavaksi tai saada rukousapua jo puhelimesta.

Rukouspuhelimessa päivystetään joka päivä klo 19-23, p. 040 172 7000. Puhelun hinta on matkapuhelinmaksu. Rukouspyyntöjen puolesta rukoillaan pyydettyä myös rukousryhmässä. Soittajille välitetään tarpeen mukaan eri lähimmäisapujärjestöjen yhteystietoja. Rukouspäivystäjinä toimivat vapaaehtoiset yksityishenkilöt, joiden taustana on kristillinen seurakunta tai järjestö.

Käpy ry

Vertaistukiyhdistys, joka auttaa kaikkia kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä. Tarjoaa tukea tukipuhelimen, tukihenkilöiden sekä ympäri Suomea kokoontuvien vertaistukiryhmien avulla. Verkkosivuilta on tilattavissa tukikirjasta Lapsen kuolema - tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille.

Tukipuhelin 045 325 9595 ke 9-11 ja 12-14, voit jättää myös soittopyynnön.
www.kapy.fi, sähköposti: tuki@kapy.fi

Lähimmäispuhelin

Helsingin vapaaseurakunta, puh. 09 640 695 ke klo 18-21 ja su klo 13-16

Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL

Kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

Keskustoimisto, Toinen linja 17, PL 141, 00531 Helsinki, puh. 075 32451, www.mll.fi

- Lasten ja nuorten puhelin: 116 111 (maksuton) ma-pe 14-20 ja la-su 17-20.
- Lasten ja nuorten nettikirjepalvelu: www.lastenjanuortennetti.net
- Lasten ja nuorten chat su-ke klo 17-20: www.mll.fi/nuortennetti
- Vanhempainpuhelin: 0800 922 77 (maksuton) ma 10-13 ja 17-20, ti 10-13 ja 17-20, ke 10-13, to 14-20
- Vanhempainnetin kirjepalvelu ympäri vuorokauden: www.mll.fi/vanhempainnetti

Miesluuri

MIESluuri on puhelinpalvelu, joka tukee ja neuvoo miehiä elämässä eteenpäin. Miessakkien Toiminnan Miesten vapaaehtoiset miehet antavat vertaispohjalta tukea ja neuvoja.

Tiistai-iltaisain klo 18-22, p. 044 751 1310 (puhelumaksu oman liittymän mukaisesti)

- Tukea omaan ajatteluun
- Tietoa miehille suunnatuista palveluista Suomessa
- Vinkkejä harrastuksien ja yhteisöjen löytämiseen

Palvelu on anonyymi.

Naisten Linja

Kaikenikäisille väkivaltaa kokeneille tai väkivallasta huolestuneille naisille. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse tai verkon kautta. Yhteydenottoihin vastaavat Naisten Linjan kouluttamat vapaaehtoiset naiset. Toiminta on luottamuksellista.

Maksuton tukinumero 0800 02400 ma-pe klo 16-20, la-su klo 12-16

Maksutonta neuvontaa ja tukea internetin välityksellä: www.naistenlinja.fi → Nettipalvelu

Yhteydenottoihin vastataan viimeistään 5 arkipäivän kuluessa.

Nollalinja

Nollalinja on valtakunnallinen, maksuton auttava puhelin kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa. Nollalinjalle voivat soittaa myös väkivaltaa kokeneiden läheiset sekä ammattilaiset ja viranomaiset, jotka tarvitsevat neuvoja asiakastyöhönsä. Nollalinjalla päivystävät koulutetut ja kokeneet sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka kuuntelevat, tukevat ja neuvovat sinua

kellon ympäri, vuoden jokaisena päivänä. Nollalinjan päivystäjien kanssa voit keskustella suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Puh. 080 005 005 / 24 h, nollalinja.fi

Peluuri

Valtakunnallinen ja maksuton palvelukokonaisuus pelaajille, heidän läheisilleen sekä työssään pelihaittoja kohtaaville. Auttaa netissä ja puhelimitse.

Maksuton auttava puhelin 0800 100 101 arkisin klo 12–18, maanantaisin ruotsiksi, www.peluuri.fi

Poikien Puhelin

Väestöliiton alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille tarkoitettu palvelu, jossa autetaan kaikissa poikien ja nuorten miesten arkeen liittyvissä pulmissa.

Puh. 0800 94884 arkisin klo 13–18 (maksuton), chat klo 13-15 www.vaestoliitto.fi/poikien_puhelin

Suomen DELFINS ry

Suomen Delfins ry on valtakunnallinen tukijärjestö lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä kohdanneille aikuisille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat mm. tuki- ja neuvontapuhelin, keskusteluapu ryhmissä tai henkilökohtaisesti sekä koulutus. Yhdistys ylläpitää Delfiinihyppy-keskustelupalstaa.

Neuvontapuhelin: ma – ti klo 9-11 ja to 12-15, puh. 050 583 5000, www.suomendelfins.fi

Suomen kipu ry:n tukipuhelin ja tukilinja

Tukipuhelimeen ja tukilinjalle (sähköposti) voi ottaa yhteyttä jokainen, joka haluaa keskustella kivusta kipuvertaisensa kanssa. Lisätietoa: www.suomenkipu.fi

- Tukipuhelin 050 464 4333 ti ja to klo 17–19,
- Miehillä miehille Tukipuhelin "äijälinja" maanantai-iltaisoin klo 18-20 p. 050 327 5396
- Tukilinja tukilinja@suomenkipu.fi, tukihenkilöt pyrkivät vastaamaan mahdollisimman pian.

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin

Keskusteluapua järkyttävän tapahtuman, vaikean elämäntilanteen ja kriisin keskellä.

Puh. 01019 5202 arkisin klo 09–07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15–07

(Lankapuhelimesta paikallisverkkomaksu, matkapuhelimesta matkapuhelinmaksu)

Suomen Moniääniset ry

Vertaistukea puhelimesta niille, jotka ovat kuulleet ääniä, joita muut eivät kuule.

Tilaa tekstiviestillä soittoaika vertaistukipuhelimesta lähettämällä tekstiviesti numeroon:

050-540 6185, Kirjoita tekstiviestiin tukipuhelu ja toiveesi soittoaajan ajankohdasta.

Saat noin viikon kuluessa paluutekstiviestillä tiedon sinulle varatusta ajasta ja numerosta, jossa puhelusi vastaanotetaan. Vastauksessa voi olla viivettä kesällä ja joulun aikaan. Puheluita vastaanottavat Moniäänisten koulutetut vertaistukijat. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia ja kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisina. Vertaistukipuhelun hinta määräytyy puhelinoperaattorisi normaalin taksan mukaisesti.

Surunauha ry:n vertaistukipuhelin

Surunauhan vertaistukipuhelin toimii takaisinsoittoperiaatteella. Kaikki puhelut ovat ehdottoman luottamuksellisia. Puhelinpalvelusta vastaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaiset. Soittoaika varataan lähettämällä tekstiviesti "Tukipuhelu" numeroon 045 130 8603 tai lomakkeella verkkosivuilla. Viestissä

voi esittää toivomuksen mm. sopivasta soittoajasta, puhelun vastaanottavan vertaisen sukupuolesta, iästä ja omasta menetystaustasta. Sinulle soitetaan lähipäivinä, viimeistään viikon kuluessa. Tekstiviestin hinta määräytyy puhelinliittymäsi mukaan. Surunauhan palvelu on maksuton ja vertaistukipuhelin palvelee ympäri vuoden.

Suvanto-linja

Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry

Valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin, johon voi soittaa kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä tai väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneet ikääntyneet, heidän läheisensä tai muut ikääntyneen hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huolestuneet.

Puh. 0800 06776 ti ja to klo 13–15

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

Apua, neuvontaa ja ohjausta seksuaalista väkivaltaa koskevissa asioissa, maksutonta neuvontaa.

Toimipisteet Helsingissä, puh. 09 5860 360 ma–pe klo 9–16 ja Jyväskylässä, puh. 044 402 4314.

www.tukinainen.fi

- Kriisipäivystys puh. 0800 97899 ma–to klo 9–15, la–su, pyhinä ja niiden aattona klo 15–21 Kriisiapua seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan kysymyksissä, tietoa Tukinaisen kriisityön palveluista.
- Juristipäivystys puh. 0800 97895, ma–to klo 13–16
- Nettitukinainen, sähköinen ja anonyymi palvelu: www.nettitukinainen.fi

Rikosuhripäivystys

Auttava puhelin rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille, www.riku.fi

- Auttava puhelin 116006 ma–ti klo 13–21, ke–pe 17–21 (maksuton)
- Juristin puhelinneuvonta 0800161177 ma–to 17–19 (maksuton)

Rikunet on internetissä toimiva luotettava ja tietoturvallinen palvelu, jonka kautta voit esittää kysymyksesi nimettömänä www.rikunet.fi

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvontapalvelu

Henkilökohtaista ja asiantuntevaa syöpään liittyvää neuvontaa. Kysymyksiin vastaavat Syöpäjärjestöjen neuvontahoitajat, jotka ovat syöpään erikoistuneita terveyden- ja sairaanhoitajia.

Puhelinneuvonta 0800 19414 ma ja to klo 10–18 sekä ti, ke ja pe klo 10–15

Sähköpostineuvonta: neuvonta@cancer.fi

Varaamalla ajan Neuvontahoitaja.fi-palvelusta pääset reaaliaikaisesti keskustelemaan verkossa

Syöpäjärjestöjen neuvontahoitajien kanssa, jotka ovat erikoistuneet syöpään liittyviin kysymyksiin.

Ajanvaraus ja keskustelu vaatii rekisteröitymisen, mutta ei edellytä henkilö- tai osoitetietojen antamista.

Keskustelu tapahtuu SSL-suojatussa ympäristössä. Maksuton palvelu.

Tekstaritupu

Tukitekstari koululaisille

Helsingin seurakuntayhtymän erityisnuorisotyön Snellun kehittämä tukipalvelu kouluikäisille tytöille ja pojille. Palvelu toimii puhelimen tekstiviesteinä sekä sähköpostitoimintojen välityksellä. Viesteihin vastataan kouluaikoina vuorokauden kuluessa.

Tupu Helsinki: 0400 241 084

Tupu Espoo: 050 4108 402

Tupu Vantaa: 045 634 0303

Kotisivuilta www.tupu.help löytyy lisätietoa, muun Suomen numerot ja vastauksia yleisimpiin huolenaiheisiin.

Tekstaritupu lopettaa vuoden 2020 alussa kokonaan toimintansa ja nuorille luodaan uusi koululaisten media yhteistyössä Sekasin -chatin kanssa.

Tieto- ja tukipiste Tiltti

Vuodesta 2010 alkaen toiminut pelihaittoihin keskittyvä tieto- ja tukipiste, joka tarjoaa monenlaista tietoa ja tukea pelaamisen hallintaan, eriasteisten peliongelmiin selvittelyyn ja peliriippuvuuteen. Tilttiin ovat tervetulleita pelaajat ja heidän läheisensä yhdessä tai erikseen.

Siltasaarenkatu 12 C, 6.krs (kulku Paasivuorenkadulta) 00530 Helsinki, avoimet ovet ma 15–17 ja ke klo 15-18. Lisätietoja Tiltin toiminnasta antavat Peluuri puh. 0800 100 101 (arkisin klo 12–18) ja

Peliklinikan neuvontanumero 040 152 3918 (arkisin 11-13)

www.tiltti.fi, sähköposti: tiltti@sininauha.fi

Tukinet – Kriisikeskus verkossa

www.tukinet.net

Netissä toimiva kriisikeskus, jossa voi saada maksutta henkilökohtaista tukea, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin tai etsiä tietoja Tukinetin palveluhausta tai aineistokannasta.

Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n auttava puhelin

Tukea uskonyhteisöissä vaikeuksiin joutuneille ja heidän läheisilleen. Kaikkiin numeroihin voi soittaa asuinpaikasta riippumatta.

- Helsingin vertaistukipuhelin 0400 466 990. Tavoittaa parhaiten ti ja su klo 17-19
- Turun vertaistukipuhelin 050 558 8318 klo 17-19

Vertaislinja - tukipuhelin muistisairaiden läheisille

Muistiliitto ry:n maksuton tukipuhelin muistisairaiden läheisille 0800 9 6000 päivittäin klo 17–21. Puheluihin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset.

Muistineuvo-tukipuhelin - muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa

Maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12-17) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat muistityön ammattilaiset. Palvelua ohjaavat eettiset periaatteet.

TUKIYHDISTYKSIÄ JA TOIMINTAA

Eläkeliitto

Paikallisyhdistyksissä järjestetään monipuolisia kerhoja, juhlia ja matkoja. Piirit ja liitto järjestävät lisäksi erilaisia liikuntatapahtumia ja kulttuuritoimintaa. Tärkeässä roolissa on myös sosiaalinen palvelutoiminta, joka tarkoittaa vapaaehtoistoimintaa, erilaisia vertaistukimuotoja ja sopeutumisvalmennusta.

Edunvalvonta on järjestötyön peruspilareita ja sitä tuetaan asiaankuuluvalla viestinnällä.

Lomakeskusten tarjonta antaa jäsenistölle paljon ja niiden tarjoamat palvelut tukevat sosiaalisen palvelutoiminnan periaatteita.

Kalevankatu 61, 00180 Helsinki, puh. 09 7257 1100, Lisätietoa: www.elakeliitto.fi

Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry

Yhdistys järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, tekee psykiatristen potilaiden elämäntilannetta koskevia selvityksiä, informoi viranomaisia jäsenten tarpeista, harjoittaa julkaisu- ja toimintaa sekä järjestää keskustelu- ja valistustilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen.

Pappilantie 7, 02770 Espoo, puh. 09 859 2057. Lisätietoja: www.emy.fi

- Asukastalo Kylämaja, Matinkatu 7, 02230 Espoo, talon vastaava puh. 045 7733 0302
- Kahvikulma, Aurorakoti, Träskändan puisto, Kuninkaantie 43, 02070 Espoo, puh. 050 310 7985
- Kohtaamispaikka Lilla Karyll, Pappilantie 7, 02770 Espoo, puh. 09 859 2057
- Kohtaamispaikka Meriemy, Merenkäynti 3, 02320 Espoo, puh. 09 863 2031
- Raitin Pysäkki, Konstaapelinkatu 1, 02600 Espoo, puh. 09 510 2792
- Tapiolan yhteisötupa ja Emyn toimisto, Kauppamiehentie 6, 2. ja 4. krs, 02100 Espoo
- **Unelma Tapiola** on Espoon Järjestöjen Yhteisön kansalaistoiminnan keskus, useiden eri sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toimintopaikka, kokoontumistila ja kahvila, joka sijaitsee osoitteessa Kauppamiehentie 6, 2. krs.

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry HERO

Oppimisvaikeuksisten henkilöiden paikallinen etujärjestö, jonka toiminta-alue on pääkaupunkiseutu ja Uudenmaan alue. Yhdistys tiedottaa, kouluttaa ja järjestää toimintaa ja tapahtumia oppimisvaikeuksiin ja erilaiseen oppimiseen liittyvien teemojen ympäriltä. Lisätietoja: www.lukihero.fi

HEROn kirjakahvila on avoinna maanantaista torstaihin klo 14 – 17 (poikkeuksena aatot ja arkipyhät), Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki.

Neuvontapuhelin ti – to klo 14 – 16, puh. (09) 6869 3500 (poikkeuksena arkipyhät)

Erityisopettajan puhelinpäivystys ti ja to klo 8-9 (poikkeuksena arkipyhät), p. (09) 6869 3506 (Aija Lund)

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Tukee kiusattujen lasten vanhempia, entisiä koulukiusattuja sekä työpaikallaan kiusaamista kokeneita. Valtakunnallinen toimija, jonka perusajatuksena on tarjota tietoa, apua ja vertaistukea kiusaamista elämässään kokeneille. Keskusteluapua ja tietoa kaikkiin kiusaamiseen liittyviin asioihin nuorille, aikuisille sekä perheille.

Saija Salmi, puh. 050 590 1134,

Tina Holmberg-Kalenius, puh. 044 772 5015, valopilkkuja@harjulansetlementti.fi, (tuki ja neuvonta myös ruotsiksi ja englanniksi), www.valopilkkuja.fi, Facebookissa: Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Kynnys ry

Eri tavoin vammaisten ihmisten perus- ja ihmisoikeusjärjestö.

Toimipisteet Helsingissä, Jyväskylässä, Kuopiossa, Oulussa, Tampereella ja Turussa. Toimintaryhmiä pääkaupunkiseudulla, Kymenlaaksossa, Etelä-Karjalassa, Mikkelissä, Porissa ja Rovaniemellä.

Kynnys ry Helsinki, Siltasaarenkatu 4, 5. krs, 00530 Helsinki, puh. 09 6850 110, www.kynnys.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL

Kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

Keskustoimisto, Toinen linja 17, PL 141, 00531 Helsinki, puh. 075 32451, www.mll.fi

- Lasten ja nuorten puhelin: 116 111 (maksuton) ma–pe 14–20 ja la–su 17–20.
- Lasten ja nuorten nettikirjepalvelu: www.lastenjanuortennetti.net
- Lasten ja nuorten chat ma–ke klo 17–20: www.mll.fi/nuortennetti
- Vanhempainpuhelin: 0800 922 77 (maksuton) ma 10–13 ja 17–20, ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20
- Vanhempainnetin kirjepalvelu ympäri vuorokauden: www.mll.fi/vanhempainnetti

- Tilapäistä ja lyhytaikaista lastenhoidon apua, koko maan välityspisteiden yhteystiedot: www.mll.fi/vanhempainnetti → Lastenhoitoapua → Välityspisteet
Uudenmaan piiri, ma–pe 8–12 puh. 044 0303 301 seuraaville paikkakunnille: Espoo, Helsinki, Järvenpää, Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi, Lohja, Nurmijärvi, Porvoo, Sipoo, Tuusula, Vantaa ja Vihti.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalvelujen käyttäjät, jäsenet.

PL 32, 00241 Helsinki, puh. 09 8689 070, sähköposti: helmi@mielenterveyshelmi.fi

www.mielenterveyshelmi.fi

Pasilan Helmi-talo: Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki, jäsenten puhelin 09 8689 0731

Herttoniemen Helmi-talo: Mäenlaskijantie 4, 00810 Helsinki

Mieli Maasta ry

Valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään sekä vaikuttaa yhteiskunnassa masennusta ehkäisevästi. Toiminnan ydin on vertaisryhmätoiminta. Avoimiin ryhmiin pääsee mukaan tulemalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Mukaan voi tulla kuka tahansa, joka on kiinnostunut omasta tai läheisensä jaksamisesta. Keskeistä on omien tunteiden kohtaaminen ja kokemusten jakaminen yhdenvertaisena muiden kanssa. Toiminta on säännöllistä ja luottamuksellista.

Toimisto: Asemamiehenkatu 4, 6. krs, 00520 Helsinki, puh. 050 441 2112

www.mielimaastary.fi, sähköposti: toimisto@mielimaasta.fi

Miessakit ry

Ryhmätoimintaa, tapahtumia, terapiapalveluita

mm. Lyömätön linja, Isyyden tueksi, Erosta elossa, Vieraasta veljeksi

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki, puh. 09 6126 620

www.miessakit.fi, sähköposti: miessakit@miessakit.fi

Monikulttuurisyhdistys Familia Club ry

Uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka kokoaa yhteen monikulttuurisuudesta kiinnostuneita syntyperäisiä suomalaisia ja eri maahanmuuttajaryhmiä yli kieli- ja kulttuurirajojen.

Päämääränä on edistää yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä ehkäistä ennakoita rasismia ja syrjäytymistä.

Lintulahdenkatu 10, 7. krs (Kotola), 00500 Helsinki, puh. 044 773 8628 ma–pe klo 9–16

www.familiary.fi, sähköposti: info@familiary.fi

Nimettömät ylensyöjät (OA)

Ryhmien yhteystiedot sekä kokoontumisajat ja -paikat löytyvät osoitteesta

www.oafinland.fi.

Pienperheyhdistys ry

Yksivanhempaisten perheiden järjestö, jonka perustehtävänä on edistää lasten hyvinvointia tarjoamalla lapsille mahdollisuuksia ja tukemalla vanhemmuutta. Yhdistyksessä on mahdollisuuksia toimia monilla eri tavoilla.

Kinaporinkatu 11 A, 2. krs, 00500 Helsinki, puh. 09 720 6810 (jäsenasiat, ilmoittautumiset)

Ryhmä- ja toimintatila, Hämeentie 64, 00500 Helsinki

Rullaten ry

Vammaisjärjestö, jonka tehtäväkenttä käsittää viestinnän, neuvonnan ja tietopalvelun ennen kaikkea liikuntaesteisten matkailupalvelujen osalta.

Lisätietoja palveluista: www.suomikaikille.fi

Siltasaarencatu 4, 5.krs 00530 Helsinki, puh. 050 579 5335

SPR:n ystävötoiminta

Ystävävälitys välittää ystäviä niitä tarvitseville ympäri Suomea. Lisätietoja oman paikkakunnan ystävävälityksestä saa lähimmästä Suomen Punaisen Ristin piiritoimistosta tai osoitteesta www.oleystava.fi.

Keskustoimisto, Tehtaankatu 1a, 00140 Helsinki, puh. 020 701 2000 (vaihde),

www.punainenristi.fi, sähköposti: info@punainenristi.fi

Helsingin ja Uudenmaan piiri: Salomonkatu 17 B, 5. krs, 00100 Helsinki

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen vertaistukiryhmät

Ryhmätoiminnat-yksikkö järjestää ammatillisesti ohjattua vertaistukea läheisen kuolemasta selviytymiseen ja vaikeassa elämäntilanteessa oleville. Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku

Ryhmiä itsemurhan, henkirikoksen tai muun äkillisen kuoleman kautta läheisensä menettäneille sekä tukea tarvitseville nuorille ja maahanmuuttajille.

Lisätietoja ja hakulomakkeiden tilaus: ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi, puh. 040 1732 040

Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki

Suomen Moniääniset ry

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää ääniä kuulevien ihmisten hyvinvointia tukemalla, yhdistämällä ja aktivoimalla heitä. Yhdistys toimii yhteistyöjärjestönä äänien kuulemiseen liittyvissä asioissa sekä edistää niihin liittyvän tiedon ja tutkimuksen tuntemusta. Jäsenistö koostuu pääasiassa ihmisistä, joilla on kokemusta äänien kuulemisesta, mutta mukana on myös ääniä kuulevien läheisiä ja mielenterveysalan ammattilaisia.

Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, puh. 040 830 9663

www.moniaaniset.fi, sähköposti: toimisto@moniaaniset.fi

Yhdistyksen vertaispuhelimet: tilataan soittoaika lähettämällä tekstiviesti numeroon 050-540 6185

Kirjoita tekstiviestiin tukipuhelu ja toiveesi soittoaajan ajankohdasta. Saat noin viikon kuluessa paluutekstiviestillä tiedon sinulle varatusta ajasta ja numerosta, jossa puhelusi vastaanotetaan. Vastauksessa voi olla viivettä kesällä ja joulun aikaan. Puheluita vastaanottavat Moniäänisten koulutetut vertaistukijat. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia ja kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisina. Vertaistukipuhelun hinta määräytyy puhelinoperaattorisi normaalin taksan mukaisesti.

Sururyhmiä Helsingissä

Lisätietoja: Helsingin seurakuntayhtymä puh. 09 234 00 (vaihde)

Kirkko ja kaupunki -lehti, www.helsinginseurakunnat.fi

Tukinet - Kriisikeskus verkossa

www.tukinet.net

Netissä toimiva kriisikeskus, myös liveryhmiä.

Tukiyhdistys Karvinen ry

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka mielenterveyskuntoutujille, jossa hyvän mielen lisäksi tarjotaan kahvia, ruokaa, vertaistukea ja monipuolista toimintaa ryhmien ja retkien muodossa. Yhdistyksen

toiminnan tarkoituksena on parantaa mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä elämänlaatua. Toimintaan ovat tervetulleet myös kaikki vapaaehtoisesta mielenterveystyöstä kiinnostuneet. Jokainen jäsen voi halutessaan vaikuttaa toimintaan ja osallistua yhdistyksen kehittämiseen. Malmin raitti 19 (sisäpihalla oleva pientalo), 00700 Helsinki, puh. 050 554 3115
www.tukiyhdistyskarvinen.fi, sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi

Tukiyhdistys Majakka ry

Yhdistyksen tarkoituksena on tarjota jäsenilleen tapaamispaikka ja mielekästä tekemistä sekä tukea, motivoida ja aktivoida mielenterveyskuntoutujia. Tärkeä painotusalue toiminnassa on sosiaalisten suhteiden mahdollistaminen.

Teuvo Pakkalan tie 1 A, 00400 Helsinki, puh. 09 145 028
www.majakkary.fi, sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi

Vanhustyön keskusliitto

Maan johtava ja laajin vanhustyön ja ikääntymisen asiantuntijajärjestö, jonka tehtävänä on edistää vanhusten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta sekä toimia kolmannen sektorin edunvalvojana ja kilpailukyvyyn kehittäjänä. Liitto on asiantuntijaorganisaationa mukana vanhustenhuoltoon liittyvässä lainsäädäntö- ja muussa valmistelutyössä ja se tekee aktiivisesti yhteistyötä monien sosiaali- ja terveysalan järjestöjen sekä viranomaisten kanssa. Keskusliitto toimii kiinteässä yhteistyössä jäsenyhteisöjensä kanssa mm. järjestämällä alueellisia koulutus- ja neuvottelupäiviä. Liiton hallintoon osallistuu hallitus- ja valtuustotyöskentelyn kautta laaja valtakunnallisten ja paikallisten asiantuntijoiden joukko.

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki, puh. 09 350 8600, www.vtkl.fi, sähköposti: info@vtkl.fi

ULKOMAALAISET JA MAAHANMUUTTAJAT

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto, Maahanmuuttoyksikkö

Järjestää Helsinkiin pysyvästi asettuneille pakolaisille sekä heihin rinnastettaville maahanmuuttajille kotoutumista tukevia sosiaalipalveluja, ohjaa kotoutumista ja toimii asiantuntijana maahanmuuttajien kotoutumiseen liittyvissä kysymyksissä.

Kalasadaman terveys- ja hyvinvointikeskus

Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki

Puh. 09 310 5015 (vaihe), sähköposti: mayk@hel.fi

Sosiaalityön neuvontapuhelin 09 3103 7577 ma–pe klo 8.15–16

A-tulkkaus Oy

Vantaan, Helsingin, Espoon ja Keravan kaupunkien sekä HUS-kuntayhtymän omistama A-Tulkkaus Oy tuottaa laadukkaita tulkkaus- ja käännöspalveluita. Tärkeimpiä tilaajatoimialoja ovat sosiaali- ja terveydenhuolto sekä opetus- ja kasvatusala. Asioimistulkkauksista on kauttamme saatavilla lähes sadalla kielellä, kirjallisia käännöksiä noin viidelläkymmenellä. Järjestää työyhteisöille koulutusta kielipalveluiden tilaamisesta, tulkin välityksellä toimimisesta sekä tulkin roolista asioimistilanteessa. Tarjoaa palveluita ensisijaisesti omistaja-asiakkaille ja mahdollisuuksien mukaan myös muille tahoille.

Lehdokkitie 2 B, 01300 Vantaa

Tulkkivälitys puh. 09 839 20040 arkisin klo 8–16

Käännökset puh. 09 839 20020

sähköposti: tulkkikeskus@vantaa.fi

Helsingin vastaanottokeskus

Keskuksen tehtävänä on järjestää turvapaikanhakija-asiakkaille lakisääteiset peruspalvelut turvapaikkaprosessin ajaksi. Vastaanottopalveluihin kuuluvat majoitus, vastaanotto- ja käyttöraha, sosiaalipalvelut, terveydenhuoltopalvelut, tulkkipalvelut sekä ohjaus- ja neuvontapalvelut. Vastaanottokeskuksen yksityismajoituspalvelupiste: Niittylänpolku 10, 00620 Helsinki, puh. 09 3104 2770 (24 h/vrk)

Kaarlenkadun toimipiste: Kaarlenkatu 7, 00530 Helsinki, puh. 09 3106 2125 (24 h/vrk)

Punavuoren toimipiste: Uudenmaankatu 24, 00120 Helsinki, puh. 09 3106 2124 (24 h/vrk)

Inkerikeskus ry

Neuvonta- ja toimintakeskus inkerinsuomalaisille paluumuuttajille ja heidän perheilleen. Asiakkaita palvelee suomi, venäjä ja englanti.

Neuvontapalvelu ma–pe klo 9–15 (ajanvaraus) puh. 050 557 6761, info@inkerikeskus.fi

Torikatu 3, 2. krs, 00700 Helsinki, puh. 050 436 8227

www.inkerikeskus.fi, sähköposti: toimisto@inkerikeskus.fi

Kansainvälinen kulttuurikeskus Caisa

Kansainvälinen kulttuurikeskus, jonka tavoitteena on tukea monimuotoisen kaupungin kehittymistä edistämällä eri maista tulleiden ihmisten vuorovaikutusta, tukemalla etnisten vähemmistöjen omaehtoista kulttuurin harjoittamista ja antamalla tietoa erilaisista kulttuureista ja suomalaisesta yhteiskunnasta. Avoimena arkisin klo 9–18 ja viikonloppuisin sopimuksen ja tapahtumien mukaan.

Kaikukatu 4, 00530 Helsinki, PL 10408, 00099 Helsingin kaupunki

Puh. 09 310 80008 (Caisan infopiste), www.caisa.fi, sähköposti: caisa.tiedotus@hel.fi

Tilavaraukset ja -tiedustelut: ma–pe klo 9–17 puh. 09 310 37500

Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry

Uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka kokoaa yhteen monikulttuurisuudesta kiinnostuneita syntyperäisiä suomalaisia ja eri maahanmuuttajaryhmiä yli kieli- ja kulttuurirajojen.

Päämääränä on edistää yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä ehkäistä ennakoita rasismia ja syrjäytymistä.

Lintulahdenkatu 10, 7. krs (Kotola), 00500 Helsinki, puh. 044 773 8628 ma–pe klo 9–16

www.familiary.fi, sähköposti: info@familiary.fi

Pakolaisneuvonta ry

Kansalaisjärjestöjen vuonna 1988 perustama yleishyödyllinen yhdistys, joka antaa oikeudellista apua ja neuvontaa turvapaikanhakijoille, pakolaisille ja muille ulkomaalaisille. Antaa turvapaikanhakijoille oikeusapua turvapaikkaprosessin alkuvaiheessa, hoitaa turvapaikka-asioissa myös valituksia tuomioistuimiin sekä avustaa turvapaikanhakijoita säilöönotto-oikeudenkäynneissä. Antaa lisäksi yleistä oikeudellista neuvontaa muille ulkomaalaisille ja neuvoo mm. viranomaisia ulkomaalaislainsäädäntöön liittyen. Toimistot Helsingissä, Lappeenrannassa ja Oulussa.

Helsingin toimisto, Kaisaniemenkatu 4 A, 6.krs, 00100 Helsinki, avoinna arkisin klo 10-15

Puh. 09 2313 9300

www.pakolaisneuvonta.fi, sähköposti: pan@pakolaisneuvonta.fi

SOS Crisis Centre - Crisis service for foreigners

Ulkomaalaisen kriisipalvelu, Suomen Mielenterveysseura / Finnish Association for Mental Health
Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki, puh. 09 4135 0510

Suomen Punainen Risti, tukea Suomeen kotoutumiseen

Ystävöimintää, kielikerhoja, läksykerhoja, kansainvälinen klubi, leiritoimintaa ja asumisapua. Punainen Risti on sitoutunut rasismiin ja syrjinnän vastaiseen työhön ja edistää toiminnallaan moniarvoisuutta ja yhdenvertaisuutta.

Keskustoimisto, Tehtaankatu 1a, 00140 Helsinki

Puh. 020 701 2000 (vaihe), www.punainenristi.fi, sähköposti: info@punainenristi.fi

VANHUKSET

Kriisiapua vanhuksille

Yhteys sosiaalipäivystykseen (numeroissa vastataan ympäri vuorokauden):

Helsingin sosiaalipäivystys puh. 0206 96006, kriisipäivystys puh. 09 3104 4222

Espoon sosiaali- ja kriisipäivystys (myös Kauniainen) puh. 09 8164 2439

Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystys puh. 09 8392 4005

Muut paikkakunnat: numerotiedustelu 118

Hätätapauksissa yleinen hätänumero 112

Sosiaalipäivystys selvittää mahdollisen sairaspaikan vanhustenkeskuksesta tai auttaa selvittämään sopivan hoitopaikan sairaanhoidon piirissä.

Terveysneuvonta

Terveysneuvontaa saa siitä kunnasta, jossa oma terveysasema on.

Helsinki 09 310 10023 ympäri vuorokauden

Espoo 09 816 34500, arkisin klo 8–16 omalta terveysasemalta

Vantaa 09 839 10023, arkisin klo 8-16 omalta terveysasemalta

Kauniainen, Kerava, Kirkkonummi 09 87 10023 ympäri vuorokauden

Yhdistyksiä ja toimintaa

Aamukorva

HelsinkiMission seniori-ikäisten auttava puhelin 045 341 0504 joka aamu klo 5–9.

Helsingin Alzheimer-yhdistys

Muistisairaiden ja heidän läheistensä tukijärjestö Helsingin kaupungin alueella.

Ortonin terveystalo, Tenholantie 12, 00280 Helsinki, puh. 09 454 2750, www.alzheimer-hki.com

HelsinkiMission senioriryhmät

Ryhmässä nautitaan yhdessäolosta ja keskustelusta, luovasta toiminnasta, voimistelusta sekä kahittelusta. Seniorikahvilat ja kohtaamispaikat: Albertinkatu 33 A, Kinaporinkatu 11 A, Punakiventie 2.

Lisätietoja: HelsinkiMissio, keskustoimisto puh. 09 2528 2711 (vaihe) arkisin klo 9-15.

Muistiliitto ry

Kansanterveys-, potilas- ja omaisjärjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on edistää kohderyhmän elämänlaadun ja hyvinvoinnin yleisiä edellytyksiä. Muistiliitolla on 43 paikallisyhdistystä ympäri Suomea.

Pasilanraitio 9 B, 7. krs, 00240 Helsinki, puh. 09 6226 200 (vaihe) ma–to klo 10–14

www.muistiliitto.fi, sähköposti: toimisto@muistiliitto.fi

Suomen muistiasiantuntijat ry

Moniammatillinen asiantuntijajärjestö, joka toimii muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi. Toimintaa ohjaavat arvot ovat vapaaehtoisuus, asiantuntijuus, eettisyys, idealismi, riippumattomuus ja yhteistyö.

Pasilanraito 9, 5. krs 00240 Helsinki, puh. 09 454 2848 (vaihe)

www.muistiasiantuntijat.fi, sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi

Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry

Erityisasiantuntijayhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneiden luottamuksellisissa suhteissa tapahtuvan kaltoinkohtelun ja väkivallan ehkäiseminen, sekä tiedotus- ja palvelutoiminnan harjoittaminen. Yhdistys ylläpitää auttavaa puhelinpalvelua, tarjoaa tukihenkilötoimintaa ja vertaistukea sekä kerää ja jakaa aiheeseen liittyvää tietoa ja neuvontaa sekä järjestää aiheeseen liittyviä koulutus- ja tiedotustilaisuuksia ja tapahtumia.

Pohjoinen Hesperiankatu 15 B 21 00260 Helsinki, puh. 09 726 2422, www.suvantory.fi, sähköposti: info@suvantory.fi

- Valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin Suvanto-linja 0800 06776 ti ja to 12–18
- Lakineuvonta parillisten viikkojen keskiviikkoina 16–18 puh. 0800 06776
Lainopillisiä neuvoja esim. rikosilmoituksen tekemisessä, edunvalvonta-asioissa, perintöön liittyvissä riita-asioissa tai jos epäilee joutuneensa muunlaisen taloudellisen väärinkäytön kohteeksi. Puhelu on soittajalle maksuton
- Vertaistuen ryhmä läheisessä ihmissuhteessa väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille ikääntyneille maanantaisin Helsingissä Palvelukeskus Kinaporin tiloissa. Lisätietoja yhdistyksen työntekijältä puh. 050 577 0218

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry

Valtakunnallinen vanhustyötä tekevä asiantuntijajärjestö, joka tekee työtä paremman vanhuuden puolesta. Liitolla on noin 70 vanhusalalla toimivaa jäsenjärjestöä eri puolilla Suomea ja se kehittää vanhuspalveluja, järjestää koulutusta ja konsultaatiota sekä toimii jäsenjärjestöjen edunvalvojana. Vallin hankkeet tukevat ikäihmisten osallisuutta, parantavat iäkkäiden teknologiavalmiuksia sekä kannustavat sukupolvien väliseen yhteistyöhön ja nuorten hakeutumiseen alalle.

Hämeentie 58–60 A 52, 00500 Helsinki, puh. 050 330 5884, www.valli.fi, sähköposti: info@valli.fi

Vanhustyön keskusliitto

Maan johtava ja laajin vanhustyön ja ikääntymisen asiantuntijajärjestö, jonka tehtävänä on edistää vanhusten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta sekä toimia kolmannen sektorin edunvalvojana ja kilpailukyvyyn kehittäjänä. Liitto on asiantuntijaorganisaationa mukana vanhustenhuoltoon liittyvässä lainsäädäntö- ja muussa valmistelutyössä ja se tekee aktiivisesti yhteistyötä monien sosiaali- ja terveysalan järjestöjen sekä viranomaisten kanssa. Keskusliitto toimii kiinteässä yhteistyössä jäsenyhteisöjensä kanssa mm. järjestämällä alueellisia koulutus- ja neuvottelupäiviä. Liiton hallintoon osallistuu hallitus- ja valtuustotyöskentelyn kautta laaja valtakunnallisten ja paikallisten asiantuntijoiden joukko.

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki, puh. 09 350 8600

www.vtkl.fi, sähköposti: info@vtkl.fi

POTILASYHDISTYKSIÄ JA -LIITTOJA

ADHD-liitto ry

ADHD-liitto ry jäsenyhdistyksineen tukee adhd-oireisia henkilöitä sekä heidän läheisiään antamalla ohjausta, tukea ja neuvontaa sekä järjestämällä koulutuksia ja sopeutumisvalmennusta.

Puhelinneuvonta (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden haasteet, tutkimuksiin ja hoitoon hakeutuminen, kuntoutus, keskusteluapu) ma–to klo 9–11 puh. 040 541 7696

Helsingin toimisto, Pakarituvantie 4, 00410 Helsinki, puh. 050 354 4325
www.adhd-liitto.fi, sähköposti: adhd@adhd-liitto.fi

Aivoliitto ry

Aivoliitto on kansanterveys-, vammais- ja potilasjärjestö, joka tukee edustamiensa ryhmien arjessa selviytymistä. Näitä ryhmiä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet ja heidän läheisensä sekä perheet, joiden lapsella tai nuorella on kielellinen erityisvaikeus.

- Helsingin aluetoimisto, Annankatu 29 A 5, 2.krs, 00100 Helsinki
Järjestösuunnittelija Veijo Kivistö puh. 040 543 0009
- Erityisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, 20900 Turku, puh. 02 2138 200 ma–pe klo 9–15

www.aivoliitto.fi, sähköposti: info@aivoliitto.fi

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry

Valtakunnallinen terveysjärjestö, jonka tehtävänä on parantaa allergisten, astmaatikkojen, palovamman kokeneiden, eri tavoin herkistyneiden sekä erilaisia, myös harvinaisia ihotauteja sairastavien ja heidän läheistensä elämänlaatua.

Allergia-, iho- ja astmaneuvonta: puh. 0600 14419 ma–ke klo 10–14 (0,87 €/min + pvm)
Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki, puh. 09 473 351, www.allergia.fi

Epilepsialiitto

Valtakunnallinen potilasjärjestö epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Järjestön tavoitteena on avoin ja asiallinen suhtautuminen epilepsiaan sekä laadukas hoito ja kuntoutus kaikille sairastaville. Vaikuttamista, tiedotusta, kuntoutusta ja järjestötoiminnan kehittämistä.

Keskustoimisto: Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki, puh. 09 350 8230 ma–to 9-15
www.epilepsia.fi, sähköposti: epilepsialiitto@epilepsia.fi

Invalidiliitto ry

Fyysisesti vammaisten ihmisten valtakunnallinen vaikuttamisen ja palvelutoiminnan monialajjärjestö. Puhelinneuvonta 0200 1234 torstaisin klo 13–17 (vammaispalveluja koskevat kysymykset, oikeudelliset kysymykset)

Mannerheimintie 107, 00280 Helsinki. puh. 09 613 191 (vaihde), www.invalidiliito.fi

Helsingin Kuurojen yhdistys ry

Pääkaupunkiseudun kuurojen etujärjestö sekä palvelujen tuottaja ja järjestäjä.

Kauppakaarre 1, 3. krs, 00700 Helsinki
www.hky.fi, sähköposti: toimisto@hky.fi

Kuurojen auttava linja

Tarjoaa kuuroille, kuurosokeille ja kuuroutuneille, huonokuuloisille ja puhevammaisille sekä heidän omaisilleen mahdollisuuden keskustella tekstiviestein ja sähköpostiviestein luottamuksellisesti henkilökohtaisista kriiseistä ja vaikeuksista.

Tekstiviestipuhelin 050 575 2266 ma, ke, pe klo 19–22, Sähköposti: auttavalinja.paivystys@gmail.com
www.kuurojenpalvelusaatio.fi

Kuurojen Palvelusäätiö

Edistää kuurojen, kuurosokeiden ja viittomakieltä käyttävien ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta tarjoamalla yksilöllisiä moniammatillisia erityispalveluita, viittomakielistä vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja vertaistukea.

Ilkantie 4, PL 62, 00401 Helsinki, puh. 09 580 3860 (vaihde)

www.kuurojenpalvelusaatio.fi, sähköposti: keskustoimisto@kuurojenpalvelusaatio.fi

Neuroliitto ry (ent. Suomen MS-liitto)

Toimii multippeliskleroosia (MS) ja eteneviä harvinaisia neurologisia sairauksia (harnes) sairastavien ja heidän läheistensä hyväksi.

Neuvontaa sosiaaliturvasta, terveystalvontuista ja tukitoimista ma–pe klo 9–12 puh. 040 528 7888, sähköpostilla info@neuroneuvonta.fi

Neuropiste Helsinki Arabiankatu 17 00560 Helsinki, Avoimna: ma–pe 8–17 Ajanvaraus ja tiedustelut ark. klo 8–16 p. 040 088 4667, www.neuroliitto.fi, sähköposti: tiedotus@neuroliitto.fi

Näkövammaiset lapset ry

Valtakunnallinen näkövammaisten lasten vanhempainyhdistys, joka järjestää leirejä, alueellista toimintaa ja julkaisee Silmäterä-lehteä.

Malminkaari 15 A, 00700 Helsinki, puh. 09 752 2540

www.silmatera.fi, sähköposti: nlt@silmatera.fi

Näkövammaisten liitto ry

Näkövammaisyhdistysten kattojärjestö, joka edistää sokeiden ja heikkonäköisten ihmisten oikeuksien toteutumista, tuottaa erityispalveluja ja toimii näkemisen asiantuntijana Suomessa.

Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus IIRIS, avoinna arkisin klo 8-18

Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki (postiosoite: PL 30, 00030 IIRIS), puh. 09 396 041

www.nkl.fi, sähköposti: nkl@nkl.fi

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ja Läheiset POLLI ry

Yhdistys toimii omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa edunvalvonta- ja tukijärjestönä. Toiminta-alueena Helsinki ja Vantaa.

Pasilan puistotie 8, 00240 Helsinki, puh.040 533 2710, avoinna arkisin klo 9–15

www.polli.fi

Omaishoidon neuvonta ma–to klo 9-11 ja 12-15: 040 533 2710

Suomen Sydänliitto ry

Yhteiskunnassa aktiivisesti toimiva Sydänliitto edistää sydänterveyttä, lisää ihmisten voimavaroja ja hyvinvointia.

Oltermannintie 8, PL 50, 00621 Helsinki, puh. 09 752 7521 (keskus) ma–pe klo 8–15

Lisätietoja ja paikallisten sydänpiirien ja yhdistysten yhteystiedot:

www.sydanliitto.fi

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvontapalvelu

Henkilökohtaista ja asiantuntevaa syöpään liittyvää neuvontaa. Kysymyksiin vastaavat Syöpäjärjestöjen neuvontahoitajat, jotka ovat syöpään erikoistuneita terveyden- ja sairaanhoitajia.

Puhelinneuvonta 0800 19414 ma ja to klo 10–18 ja ti, ke ja pe klo 10–15

Sähköpostineuvonta: neuvonta@cancer.fi

Sisällysluettelo

1. MIELENTERVEYS, TERVEYS, SAIRAUS	3
Kiireelliset palvelut	3
Sairaankuljetus	3
Päivystysapu.....	3
Myrkytystietokeskus	3
Terveysneuvonta	4
Kriisipäivystys Helsingissä	4
Sosiaali- ja kriisipäivystys.....	4
Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito Helsingissä.....	4
Psykiatrian päivystyspoliklinikat pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla	5
Hoitoa, tietoa, tukea.....	5
Apua.info	5
Hiv-tukikeskus.....	5
HUS, Sukupuolitautien poliklinikka	6
Kriisiapua.....	6
Mielenterveysalan yhdistyksiä	6
Palveluja verkossa	8
Sosiaali- ja terveyspalvelujen neuvonta Helsingissä	9
Terapiapalveluita.....	9
Terveyskirjasto (Duodecim).....	9
Terveyttä verkosta helsinkiläisille - Helsingin itsehoito	9
Tukinet - Kriisikeskus verkossa	10
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS	10
2. PARISUHDE, PERHE, SEKSUAALISUUS	11
Apua kriisitilanteisiin.....	11
Helsingin ensikoti ry	11
Lasten seksuaalinen hyväksikäyttö.....	11
Raiskauskriisikeskus Tukinainen ry	12
Sosiaalipäivystys.....	12
Tukea ja apua parisuhteessa, perheessä, erossa	12
Adoptioerheet ry.....	12
Apua.info	12
Eläkeliiton Erosta eheäksi -toiminta	12
Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto, perheneuvolat	13
Kataja ry	14
Kansalaisneuvonta.fi.....	14
Kirkon perheasiain neuvottelukeskukset pääkaupunkiseudulla	14
Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku	14
Käpy ry	15
Lapsettomien yhdistys Simpukka ry.....	15
Lastensuojelun Keskusliitto	15
Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL.....	15
Miessakit ry.....	15
Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry.....	16
Ero lapsiperheessä – apua eroon	16
Pienperheyhdistys ry	16
Pääkaupunkiseudun yksin- ja yhteishuoltajat PÄKSY ry	16
Suomen DELFINS ry.....	16
Väestöliiton parisuhdekeskus	16
Väestöliiton vanhemmuuskeskus	17
Väestöliiton Helsingin parisuhdekeskus.....	17
Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry	17
Äidit irti synnytysmasennuksesta ÄIMÄ ry	17
Tukea ja apua seksuaalisuuteen liittyen.....	17

Apua.info	17
Pro-tukipiste.....	18
Seta - Seksuaalinen tasavertaisuus ry.....	18
Sexpo säätiö.....	18
Sukupuolitautilien poliklinikka Helsingissä.....	19
Väestöliitto.....	19
3. KUOLEMA, SURU	20
Apua	20
Helsingin seurakuntayhtymä	20
SOS-kriisikeskus.....	20
Församlingarnas samtalsjänst.....	20
Palveleva puhelin.....	21
Tukea suruun	21
Käpy ry	21
Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry.....	21
4. PÄIHTEET, RIIPPUVUUS	22
Ensiapu	22
Ensiapu	22
Ensisuojat ja tuettu asuminen.....	23
Katkaisuhoito	25
Hoitoa, tietoa, tukea.....	26
AA:n auttava puhelin.....	26
Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö Helsingissä	26
A-klinikkasäätiö	26
Apua.info	26
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.....	27
Helsingin A-kilta ry.....	27
Hietalinna-yhteisö	27
Irti huumeista ry	27
Klaari Helsinki - Nuorten ehkäisevä päihdetyö.....	27
NA – Nimettömät narkomaanit	27
Naistenkartano ry.....	28
Päihdeasiamies	28
Päihdelinkki	28
Sininauhaliitto ry	28
Suomen valkonauhaliitto	28
Terveys- ja sosiaali-neuvontapiste Vinkki	28
5. VÄKIVALTA, RIKOKSET	30
Minne ottaa yhteyttä väkivaltilanteessa.....	30
Turva- ja ensikodit	30
Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten turvakodit.....	30
SPR:n nuorten turvatalot.....	31
Turvakoti Mona.....	31
Kriisiapua puhelimesta, netissä ja tukiryhmissä.....	31
HelsinkiMission palvelut	31
Ensi- ja turvakotien liitto	32
Kirkon perheasiain neuvottelukeskukset pääkaupunkiseudulla	32
Lyömätön Linja	32
Lyömätön linja Espoossa	32
Miessakit ry.....	33
Naisten Linja.....	33
Nettiturvakoti.....	33
Nollalinja.....	33
Raiskauskeskus Tukinainen ry	33

Rikosuhripäivystys	34
Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus.....	34
Tukinet – Kriisikeskus verkossa.....	34
6. LAPSET JA NUORET	35
Lapsen ja nuoren sairastuminen.....	35
Helsingin kaupungin lasten terveystieteiden keskus.....	35
Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden neuvonta	35
Psykiatrisen päivystys Helsingissä	35
Terveystieteiden neuvonta	36
Apua kriisitilanteessa	36
Nuorten Kriisipiste.....	36
Sosiaalipäivystys.....	36
SPR:n nuorten turvatalot.....	36
Valtakunnallinen kriisipuhelin	36
Apua, tukea ja toimintaa.....	36
Apua.info	36
Helsingin kaupungin Nuorison palvelukokonaisuus.....	37
Helsingin seurakuntayhtymän erityisnuorisotyönkeskus Snellu.....	37
Helsinki-mission nuorten kriisipiste	37
Kansalaisneuvonta.fi.....	37
Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku.....	37
Klaari Helsinki - Nuorten ehkäisevä päihdetyö.....	38
Loisto settlementti	38
Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL.....	38
A-klinikka Oy:n perhe- ja nuorten palvelut	38
Nuorisoasemat.....	39
Nuorisotiedotuskeskus Kompassi.....	39
Nuorten mielenterveystalo (verkkopalvelu)	39
Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus	39
Sekasin -chat.....	39
Sovinto ry (Helsinki)	39
VAMOS-palvelukokonaisuus	39
Varjomaailma-neuvontapalvelu	40
7. TALOUS, OIKEUS	40
Velkaantuminen, konkurssi ja ulosotto	40
Apua.info	40
Kansalaisneuvonta.fi.....	40
Kilpailu- ja kuluttajavirasto.....	40
Kuluttajaliitto	42
Marttaliitto.....	42
Paikallisseurakunta	42
Pelastusarmeija	42
Takuu-Säätiö	42
Talous- ja velkaneuvonta yrittäjille.....	43
Ulosottovirasto	43
Yrittäjän tukiverkko -nettipalvelu.....	44
Oikeusapu, potilasasiamies	44
Helsingin oikeusaputoimisto.....	44
Kansalaisneuvonta.fi.....	44
Potilasasiamies.....	44
Potilasvahinkolautakunta.....	45
Potilasvakuutuskeskus	45
Rikosuhripäivystys	45
Suomen Potilasliitto ry.....	46

8. TYÖ JA ASUMINEN	46
Apua ja tukea työttömyydessä.....	46
Helsingin Työkanava HeTy ry.....	46
Kansalaisneuvonta.fi.....	46
Sosiaali- ja terveystalvelujen neuvonta Helsingissä	46
Työ- ja elinkeinotoimisto.....	47
Työttömien Keskusjärjestö ry	47
Sosiaalipäivystys.....	47
Asuntoja ja asumispalveluja	47
Apteekkien eläkekassa	47
Asukasliitto ry.....	48
Asumisen tuki (Helsingin kaupunki)	48
Espoon kaupungin vuokra-asunnot	48
Espoon nuorten turvatalo (SPR).....	48
Helsingin kaupungin vuokra-asunnot.....	48
Helsingin nuorten turvatalo (SPR)	48
HOAS Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö	49
Kodittomien tuki ry	49
Kuntien Eläkevakuutus.....	49
Newsec Asset Management Oy	49
Nuorisotasuntoliitto ry - Alkuasunnot Oy.....	49
Nuorisosäätiö.....	49
Oranssi Asunnot Oy.....	49
Ovenia Oy.....	49
Setlementtiasunnot	50
SATO Asuntopalvelu.....	50
Sininauhasäätiön asumis- ja tukitoiminta	50
SPR:n nuorten turvatalot.....	50
Tarveasunnot Oy	50
Vantaan kaupungin vuokra-asunnot	50
Vantaan nuorten turvatalo (SPR).....	50
Vuokralaiset VKL ry (ent. Vuokralaisten Keskusliitto).....	51
VVO Lumo-kotikeskus.....	51
Ymparisto.fi/asuminen.....	51
9. AUTTAVIA PUHELIMIA, TUKITOIMINTAA.....	52
Kriisiapua.....	52
Sosiaali- ja kriisipäivystykset	52
Kirkon kriisipuhelin	52
Auttavia puhelimia.....	52
AA:n auttava puhelin	52
Aamukorva	53
Avoin linja - päivystävä puhelin	53
Eroinfopäivystys.....	53
Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry.....	53
Församlingarnas samtalsjänst.....	53
Helsingin ortodoksisen seurakunnan auttava puhelin	53
Imetystukipuhelin	53
Irti Huumeista ry.....	53
Krisjouren för unga.....	53
Kristityt yhdessä ry:n Rukouspuhelin	53
Käpy ry	54
Lähimmäispuhelin.....	54
Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL.....	54
Miesluuri	54
Naisten Linja	54
Nollalinja.....	54
Peluri	55

Poikien Puhelin	55
Suomen DELFINS ry.....	55
Suomen kipu ry:n tukipuhelin ja tukilinja	55
Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin	55
Suomen Moniääniset ry	55
Surunauha ry:n vertaistukipuhelin	55
Suvanto-linja.....	56
Raiskauskriisikeskus Tukinainen	56
Rikosuhripäivystys	56
Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvontapalvelu	56
Tekstaritupu.....	56
Tieto- ja tukipiste Tiltti	57
Tukinet – Kriisikeskus verkossa.....	57
Uskontojen uhrien tuki UUT ry:n auttava puhelin	57
Vertaislinja - tukipuhelin muistisairaiden läheisille.....	57
Muistineuvo-tukipuhelin - muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa.....	57
Tukiyhdistyksiä ja toimintaa	57
Eläkeliitto	57
Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry	58
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry HERO	58
Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku.....	58
Kynnys ry.....	58
Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL.....	58
Mielenterveysyhdistys HELMI ry.....	59
Mieli Maasta ry.....	59
Miessakit ry.....	59
Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry.....	59
Nimettömät ylensyjät (OA).....	59
Pienperheyhdistys ry.....	59
Rullaten ry	60
SPR:n ystävätoiminta.....	60
Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen vertaistukiryhmät	60
Suomen Moniääniset ry	60
Sururyhmiä Helsingissä	60
Tukinet - Kriisikeskus verkossa	60
Tukiyhdistys Karvinen ry	60
Tukiyhdistys Majakka ry	61
Vanhustyön keskusliitto.....	61
Ulkomaalaiset ja maahanmuuttajat.....	61
Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto, Maahanmuuttoyksikkö	61
A-tulkkaus Oy	61
Helsingin vastaanottokeskus	62
Inkerikeskus ry.....	62
Kansainvälinen kulttuurikeskus Caisa.....	62
Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry.....	62
Pakolaisneuvonta ry.....	62
SOS Crisis Centre - Crisis service for foreigners	62
Suomen Punainen Risti, tukea Suomeen kotoutumiseen.....	63
Vanhukset	63
Kriisiapua vanhuksille.....	63
Terveysneuvonta	63
Yhdistyksiä ja toimintaa.....	63
Potilasyhdistyksiä ja -liittoja	64
ADHD-liitto ry.....	64
Aivoliitto ry	65
Allergia-, iho- ja astmaliitto ry	65
Epilepsialiitto.....	65
Invalidiliitto ry	65

Helsingin Kuurojen yhdistys ry	65
Kuurojen auttava linja.....	65
Kuurojen Palvelusäätiö	66
Neuroliitto ry (ent. Suomen MS-liitto)	66
Näkövammaiset lapset ry	66
Näkövammaisten liitto ry	66
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ja Läheiset POLLI ry.....	66
Suomen Sydänliitto ry	66
Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvontapalvelu	66
SISÄLLYSLUETTELO	67