

ERILAISIA JULKISEN, YKSITYISEN JA KOLMANNEN SEKTORIN AUTTAMIS- JA TUKITAHOJA HELSINGISSÄ JA PÄÄKAUPUNKISEUDULLA 2018

INFOA LUOKANVALVOJILLE, RYHMÄNOHJAAJILLE JA VANHEMMILLE

NUORTEN KRIISIPISTE: Nuorten kriisipiste tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua kriisityöntekijän kanssa 12–29-vuotiaille nuorille, aikuisille, pareille ja nuorten perheille. Sinä päätät, mistä haluat meille puhua. Me olemme sinua varten. Vi erbjuder även samtalsstöd på svenska. www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste

SPR NUORTEN TURVATALO: Nuorten turvatalot ovat matalan kynnyksen tukipaikkoja, joihin voi hakeutua omasta aloitteesta silloin, kun nuori (12-19v.) tai joku hänen perheestään tuntee tarvitsevansa ulkopuolista apua. Turvatalot tarjoavat nuorelle tarvittaessa myös väliaikaisen yöpymispaikan. Nuorten turvataloilta saa apua eri nuoruuteen ja vanhemmuuteen liittyviin pulmiin. Syyllisten sijaan etsimme ongelmiin ratkaisuja, yhdessä nuoren ja hänen läheistensä kanssa. Nuorten turvatalot sijaitsevat Espoossa, Helsingissä, Tampereella, Turussa ja Vantaalla. Lisäksi autamme nuoria valtakunnallisesti verkossa. www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta

NUORISOASEMA: Nuorisoasema tarjoaa matalalla kynnyksellä palveluita 13–23 -vuotiaille päihteillä, pelaamisella tai lievillä mielenterveyden häiriöillä oireileville nuorille ja heidän läheisilleen. Apua voi hakea myös liialliseen ajankäyttöön netissä. Nuorisoaseman palvelut on tarkoitettu myös nuorten vanhemmille ja yhteistyökumppaneille. Hoitoon voi hakeutua tulemalla päivystykseen tai läheteellä. Toisesta hoitopaikasta siirryttäessä hoito aloitetaan yhteisneuvottelulla ja lähete on toivottava. Vastaavaa palvelua löytyy myös Espoosta ja Hyvinkäältä. www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/keskukset/avohoito-muut/nuorisoasema/

LUOTSI-TOIMINTA: Luotsi-toiminta auttaa syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Nyt myös vanhemmat, ystävät, nuori itse (12-15v.) tai muut henkilöt, jotka ovat huolissaan nuoren hyvinvoinnista, voivat ottaa suoraan yhteyttä Luotsin henkilökuntaan. Aiemmin Luotsi-toimintaan on päässyt vain läheteellä esimerkiksi koulukuraattorin tai sosiaalityöntekijän kautta. Toimintaan mukaan tulevalle nuorelle suunnitellaan yksilöllinen tukiohjelma, jossa sovitaan tavoitteista ja huomioidaan nuoren elämä kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Luotsissa nuorta auttavat tarpeen mukaan nuoriso- ja sosiaalihoijaaja. Toiminnasta vastaavat nuorisoasiainkeskus sekä sosiaali- ja terveysvirasto. www.hel.fi/uutiset/fi/helsinki/luotsi-toiminta-auttaa-tukea-tarvitsevia-nuoria, <http://luotsi.munstadi.fi/>

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

Etsivä nuorisotyö, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala / nuorisopalvelut

Helsingin NMKY

Suomen Diakoniaopisto

VAMOS

Ungdomsverkstaden Sveps palvelu ruotsiksi. Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä, jonka tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa ja tarjota mahdollisuus turvalliseen ja luottamukselliseen aikuiskontaktiin. Etsivä nuorisotyö etsii nuoren kanssa ratkaisuja nuoren pulmiin ja kysymyksiin ja auttaa nuorta saavuttamaan tarvitsemansa palvelut. Etsivän työn ensisijaisena tehtävänä on auttaa alle 29-vuotiaita nuoria, jotka ovat koulutuksen tai työmarkkinoiden ulkopuolella tai jotka tarvitsevat tukea saavuttaakseen tarvitsemansa palvelut. Etsivä nuorisotyö tarjoaa nuorelle varhaista tukea, jos nuori sitä itse haluaa. Vastaavaa palvelua löytyy myös Espoosta ja Vantaalta. www.avi.fi/web/avi/etsiva-nuorisotyö, www.hel.fi/nuoret/fi/Tukea+ja+neuvontaa/Etsiva_nuorisotyö/

OHJAAMO: Ohjaamo Helsinki on palvelu kaikille 15–29 -vuotiaille. Saat tietoa, tukea ja apua yhdestä paikasta. Koskipa kysymyksesi sitten työn tai koulutuksen hakua, terveysasioita, tukia tai asumista, me autamme! Vastaavaa palvelua saa myös Espoosta ja Vantaalta. <http://ohjaamo.hel.fi/>

TYTTÖJEN JA POIKIEN TALOT: Tyttöjen Talo on tarkoitettu kaikille 10 - 29-vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioiduille, tai tyttöyttä itsessään pohtiville. Mahdollisuuksia osallistua Tyttöjen Talon toimintaa on monia. Tyttöjen Talo tarjoaa tilaa vapaa-aikaan ja harrastuksia, sekä apua ja tukea pohdintoihin tai vaikeisiin elämäntilanteisiin. Voit oleilla, osallistua erilaisiin ryhmiin, tutustua talon aikuisten ja tyttöjen kanssa tai viettää hetken vain itsellesi. Valitse mitä Tyttöjen Talo voi juuri sinulle tarjota. Kuuntelemme sinua ja vaihdamme mielellämme kokemuksia, ajatuksia tyttöydestä, naiseudesta, elämästä ja kaikista ihmetyksistä maan ja taivaan välillä. Täällä on mahdollisuus kohdata kaiken ikäisiä, näköisiä, monenlaisia tyttöjä ja naisia. <https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo> Vastaavia palveluja myös Espoossa ja Vantaalla, mutta vain eri nimellä!

Poikien Talo on turvallinen, syrjinnästä ja kiusaamisesta vapaa, avoin yhteisö 10–28 -vuotiaille pojille, miehille ja poikana olemista pohtiville. Poikien Talon tarkoituksena on tukea sinua tavalla, jonka itse koet parhaaksi, voidaksesi elää elämääsi omana itsenäsi kohti omia haaveitasi. <https://poikientalo.fi/> Vastaavia palveluja löytyy myös Vantaalta, kannattaa tiedustella erikseen Espoo.

KASPER: KASVATUS JA PERHENEUVONTA RY: Kasper – Kasvatus- ja perheneuvontary on lastensuojelualan asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on vahvistaa ja

puolustaa perheiden hyvinvointia ja tukea toimivia perhesuhteita. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. Toimintamme painopisteet ovat lasten ja nuorten eroauttaminen, huostaanoton jälkeisen vanhemmuuden tukeminen sekä vanhemmuuden- ja isovanhemmuuden tukeminen laajemmin. Toimintamme pääasiallinen rahoittaja on STEA. Pääkaupunkiseudun kunnat ja yksityiset säätiöt ovat myös myöntäneet avustuksia yhdistyksen toiminnalle. → mm. vertaistuki lapsille, nuorille ja perheille <http://www.suomenkasper.fi/>

MLL LASTEN JA NUORTEN PUHELIN, NETTIKIRJEPALVELU JA CHAT: Lasten ja nuorten puhelimeen voivat lapset ja nuoret soittaa maksutta koko maassa joka päivä. Puhelimen toisessa päässä on koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella. Lasten ja nuorten puhelimessa voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen aikuiset päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Lasten ja nuorten puhelimen puhelija ei nauhoiteta. Lasten ja nuorten puhelin 116 111, maanantaista perjantaihin kello 14–20, lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20. Jos ääneen puhuminen tuntuu vaikealta, lapset ja nuoret voivat kirjoittaa viestin Lasten ja nuorten nettikirjepalveluun luottamuksellisesti ja nimettömänä. Kirjeeseen vastaa vapaaehtoinen, luotettava aikuinen. Lapset ja nuoret voivat ottaa yhteyttä MLL:n aikuiseen päivystäjään myös chatin kautta maanantaisin klo 17–20, tiistaisin klo 17–20, keskiviikkoisin klo 17–20. Puhelin, kirjepalvelu ja chat on tarkoitettu kaikille alle 21-vuotiaille. Niihin voi ottaa yhteyttä missä tahansa asiassa, pienessä tai isossa, ilossa ja surussa. www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/

NUORTEN MIELENTERVEYSTALO: <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret> (tietoa myös vanhemmille!)

TUKINET: Kriisikeskus netissä <https://www.tukinet.net/>

SURUNAUHA RY: Surunauha ry on valtakunnallinen vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on tukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä ja lisätä avoimuutta puhua itsemurhasta. Vertaistukihenkilömme ovat kouluttamiamme vapaaehtoisia, joilla on oma kokemus läheisen itsemurhasta. Jäseniä yhdistyksessämme on noin 800. Liity jäseneksemme tästä. Yhdistys perustettiin vuonna 1997, ja on jo yli kaksikymmentä vuotta järjestänyt toimintaa eri puolilla Suomea. <https://surunauha.net/>

KÄPY - LAPSIKUOLEMAPERHEET RY: Käpy ry auttaa lapsen kuoleman kokeneita solmimaan yhteyksiä toisiin saman kokeneisiin. Keskustelu toisten samankaltaisen kokemuksen kokeneiden kanssa usein helpottaa omaa oloa ja luo toivoa, että menetyksen kanssa voi oppia elämään. Tästä osiosta näet millaista vertaistukea ja apua on tarjolla. Voit ottaa meihin yhteyttä puhelimella, sähköpostilla tai täyttämällä yhteydenottolomakkeen. Tukipuhelin: ma ja to klo 8.30–11.30 puh. 045 325 9595, sähköposti: tuki@kapy.fi, Yhteydenottolomake <https://kapy.fi/>

APUA EROON: https://apuaeroon.fi/tietoa_erosta/

PERHEENTUKI, Sosiaali- ja terveystalot (www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/kotipalvelu/kotipalvelu)

MARIA-AKATEMIA: Edistämme naisten ja miesten sekä sen myötä perheiden hyvinvointia. Meille on tärkeitä, että sinä yksilönä voit hyvin. Kun otat vastuun itsestäsi, otat myös vastuun

kaikista ihmisistä ympärilläsi. Yhdessä olemme aina vahvempia. → ehkäisevä naisten väkivaltatyö, hyvinvointi, työyhteisöt www.mariaakatemia.fi

MIESSAKIT RY: Hyvinvointia ja osallisuutta miehille. Tarjoamme miehille kohdentuvaa ryhmätoimintaa, tukea ja neuvontaa. Monipuolinen ryhmätoiminta sisältää ryhmiä, jotka edistävät hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Yksilötuki koostuu neuvonnasta ja ohjauksesta. → mm. lyömätön linja, väkivaltaa kokeneet miehet, isyyden tueksi, erosta elossa, vieraasta veljeksi, koulutus- ja terapiatoiminta www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot

PERHENEUVOLA: Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungit (hakusanalla ”perheneuvola helsinki/espoo/vantaa”); Helsingissä kasvatus- ja perheneuvonta on tarkoitettu 0-17 - vuotiaille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen. Espoossa ja Vantaalla saattaa ikärajat olla erit. Saa apua lapsen ja nuoren kehittymiseen ja kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä, pulmallisissa perhetilanteissa sekä lasta tai perhettä kohdanneissa kriiseissä.

SOSIAALITOIMI, LASTENSUOJELU: Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungin julkiset palvelut (hakusanalla ”sosiaalityö tai lastensuojelu, helsinki/espoo/vantaa”) Sosiaalipäivystys (Helsinki): puh. 0206 96006

LAPSI- JA NUORISOPSYKIATRIAT: julkiset psykiatrian palvelut lapsille ja nuorille, lääkärin arviolla ja läheteellä (HUS, JORVI, PEIJAS)

SOS-KRIISIKESKUS (Suomen Mielenterveysseura): SOS-kriisikeskus Helsingissä (myös Vantaalla) tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Voit tulla vastaanotolle yksin, puolisoasi kanssa tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä vaan voit ottaa yhteyttä puhelimitse tai halutessasi jättää yhteydenottopyynnön nettilomakkeella. Lomakkeessa annettavia yhteystietoja käytetään vain yhteydenottoa varten. Tiedot eivät tallennu tietokantaan. Sähköpostiviestit poistetaan säännöllisesti. Käynnit SOS-kriisikeskuksessa ovat maksuttomia ja luottamuksellisia - työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. SOS-kriisikeskuksen työntekijät ovat kriisityöhön koulutettuja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Otamme yhteyttä asiakkaisiin mahdollisimman pian. SOS-kriisikeskuksen puhelu saattaa tulla tuntemattomasta numerosta. www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus

ITSEMURHIEN EHKÄISYKESKUS (Suomen Mielenterveysseura): Itsemurhien ehkäisykeskuksen tavoitteena on ehkäistä itsemurhia tarjoamalla tukea ja apua itsemurhaa yrittäneille, koska tutkimusten mukaan aiempi itsemurhayritys lisää itsemurhariskiä 60 - 100 kertaiseksi. Ehkäisevän työn ja tukitoimenpiteiden kohdistaminen itsemurhaa yrittäneelle on konkreettinen keino vaikuttaa itsemurhayritysten ja itsemurhien vähenemiseen Suomessa. Itsemurhien ehkäisykeskuksessa on käytössä Sveitsissä kehitetty ja tutkittu LINTY/ASSIP-MENETELMÄ, joka koostuu 3-4 yksilöllisestä tapaamisesta kriisityöntekijän kanssa. Tapaamisilla käydään mm. läpi tapahtumia ennen itsemurhayritystä, toiminnan etenemistä, tilanteen muuttumista hengenvaaralliseksi ja mahdollisuutta sen keskeyttämiseen. Linty/ASSIP-mallin avulla kehitetään itsemurhaa yrittäneen selviytymiskeinoja itsetuhoisen käyttäytymisen ja uuden itsemurhayrityksen ehkäisemiseksi. Keskus tarjoaa myös tietoa, miten toimia jos on huolissaan läheisestään ja kuinka rohkaista itsetuhoisista ajatuksista kärsiviä hakemaan apua. Itsemurhien ehkäisykeskuksen koulutustoiminta vahvistaa ammattihenkilöstön valmiuksia

tunnistaa ja kohdata itsemurhavaarassa oleva. Suomen Mielenterveysseura on aloittanut itsemurhien ehkäisykeskuksen toiminnan maaliskuussa 2018 Helsingissä ja Kuopiossa. www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/itsemurhien-ehkaisykeskus

SETA RY (Helsingissä HeSeta ry): Suomessa neuvontaa ja tukea liittyen seksuaaliseen suuntautumiseen, sukupuoleen, sateenkaariperheisiin ja suhteiden moninaisuuteen sekä syrjäytätapauksissa tarjoavat sekä Setan jäsenjärjestöt, muut kansalaisjärjestöt sekä julkinen sektori. Näille sivuille on koottu kaikki sateenkaari-ihmisille ja heidän läheisilleen suunnatut tuki- ja neuvontapalvelut, vertaistoiminta ja verkkopalvelut. Valikosta voit tutustua alisivuilla tarkemmin suurimpiin tuki- ja neuvontapalveluiden tarjoajiin. <https://seta.fi/palvelut/tuki-ja-neuvontapalvelut/>

Suomen Mielenterveysseuran koordinoima Sekasin-chat: Tervetuloa Sekasin-chattiin! Jokainen on joskus sekasin. Tule juttelemaan. Chattiin pääset klikkaamalla vihreää puhekuplaa. (Pahoittelemme pitkiä odotusaikoja chatin ruuhkautuessa erityisesti iltaisin). <https://sekasin247.fi/>

VÄESTÖLIITTO RY: Väestöliitto on sosiaali- ja terveysalalla toimiva asiantuntijajärjestö. 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. Väestöliitto toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana, luotettavana tutkijana ja kehittäjänä sekä palveluiden tuottajana. Väestöliiton toiminnalla on myös kansainvälinen ulottuvuus. Liitto jalkauttaa toimintaansa ja tekee sitä tunnetuksi tiedottamalla, kouluttamalla ja julkaisemalla toimialaansa liittyviä materiaaleja. → Perheille kohdistuvat palvelut (vanhemmuus, parisuhde, maahanmuuttajaperheet), Seksuaaliterveyden edistämiseen liittyvät palvelut (poikien ja nuorten miesten tiimi, nuorten tiimi) http://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/palvelut/

DIALOGIC OY: Tarjoamme apua ja tukea perhe- ja parielämän kysymyksiin, jotka voivat liittyä lasten kasvatukseen, perheen vuorovaikutukseen, ristiriitoihin, parisuhteeseen tai yksittäisen perheenjäsenen hyvinvointiin. Myös erilaisissa elämän kriiseissä (avioero, vakava sairastuminen, kuolema) keskustelu koulutetun perheterapeutin kanssa voi nopeastikin vahvistaa perheen kykyä jatkaa omaa elämäänsä. <http://www.dialogic.fi/keskusteluapua/>

AATOS-KLINIKKA: Huolestuttaako sinua lapsesi mieliala, käyttäytyminen tai kehitys? Mietitkö miten parhaiten tukea lastasi? Aatoksessa on lasten- ja nuorisopsykiatrian alan asiantuntijoita. Ota meihin yhteyttä puh. 010 325 4540. Palvelupuhelimeemme vastaa aina asiantuntija. Jätäthän viestin tai yhteydenottopyynnön, jos emme heti pääse vastaamaan. Toimipisteet: Helsinki (Pasila), Kumpulantie 7 A, 00520 Helsinki; Vantaa (Myyrmäki), Liesikuja 4 A (3krs.), 01600 Vantaa <https://aatosklinikka.fi/>