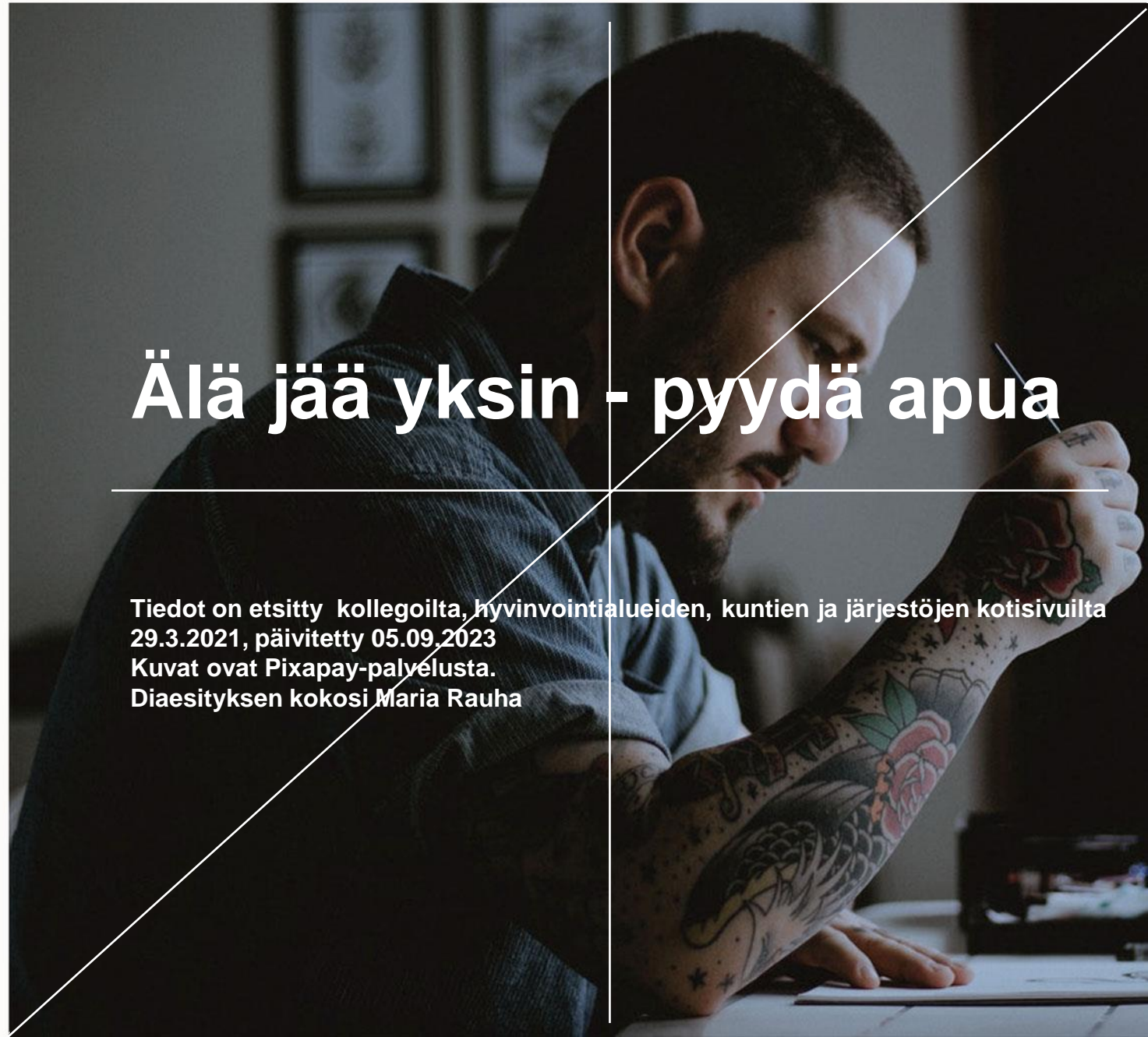


CAREERIA

Älä jää yksin - pyydä apua

Tiedot on etsitty kollegoilta, hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen kotisivuilta
29.3.2021, päivitetty 05.09.2023
Kuvat ovat Pixapay-palvelusta.
Diaesityksen kokosi Maria Rauha



Careeriassa toimivat kuraattorit 1

Helena Kuronen, puh. 043 825 5109, helena.kuronen@vakehyva Vantaa, perustutkinnot

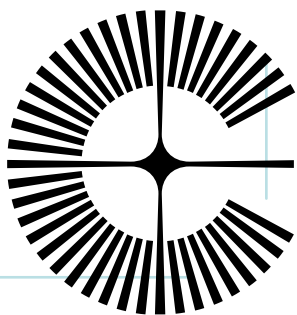
Mikko Nummi, 040 334 1543, mikko.t.nummi@hel.fi Helsinki, perustutkinnot

Satu Mölsä, 040 318 3603, satu.molsa@vakehyva.fi Kerava perustutkinnot

Saija Heikkinen, 040 489 5744, saija.heikkinen@itauusimaa.fi

Pomo-talo Porvoo, Perämiehentie Porvoo

Ina Johansson, 040 584 9977, ina.johansson@itauusimaa.fi, Hevosenkengänkatu Porvoo, ohjelmistokehittäjät/IT-linjat.



CAREERIA

Careeriassa toimivat kuraattorit 2

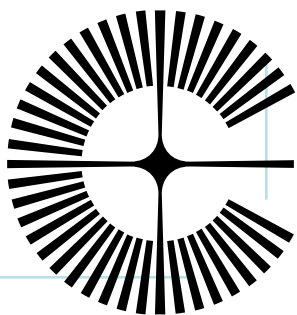
Henna Liljeström, 040.1845658 henna.liljestrom@careeria.fi Hevosenkengänkatu Porvoo, merkonomit (suomen- ja ruotsinkieliset linjat), lähihoitajat/SOTE-linjat

Minna Helminen, 040 632 8967, minna.helminen@itauusimaa.fi Ammattitie ja Perämiehentie Porvoo

Fanny Sund, 0405942890, fanny.sund@itauusimaa.fi Askola

Maria Rauha, 040 719 5156, maria.rauha@careeria.fi Helsinki, Vantaa, Kerava ja Porvoon Pomo-talo, maahanmuuttajakoulutuksen palveluiden opiskelijat, ammattitutkinto-opiskelijat ja erikoisammattitutkinto-opiskelijat

Opiskeluhuollon asiantuntija Anne Lehtinen, 040 553 1579, anne.lehtinen@careeria.fi
Porvoo



CAREERIA

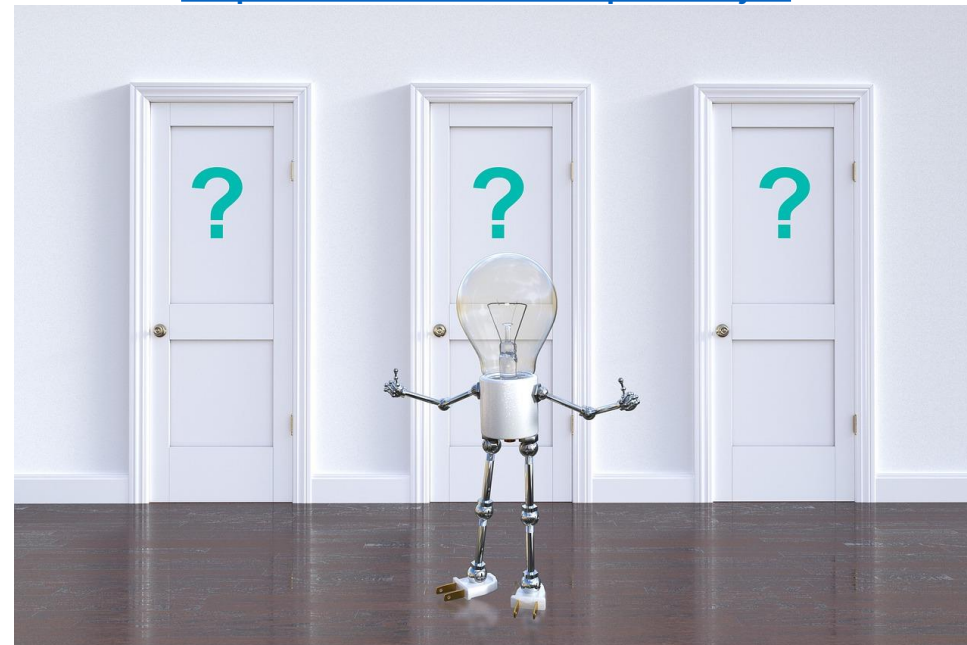
Hyvinvointialueen/Helsingin kaupungin sosiaalityö

Tukea, neuvontaa mm.

- arkielämän hallinnassa ja suunnittelussa
- muuttuneessa elämäntilanteessa
- sosiaaliturvan ja sen palveluiden tuntemisessa
- riippuvuuksista selviämisessä
- arkeen mielenterveysongelmien kanssa
- velkaongelmasta selviämisessä
- äkillisen kriisin kohdatessa (esim. häätö, ero tai taloudellinen ahdinko)
- vuokra-asunnon hankkimisessa
- täydentävän tai ehkäisevän toimeentulotuen tarpeessa

Kela

- Asumistuki
- Opintotuki
- Perustoimeentulotuki
- Koulumatkatuki
- <https://www.kela.fi/opiskelijat>



Nuorille n. 16 – 29 v



Verkossa

- Sekasin Chat <https://sekasin247.fi/>, 12 – 29 vuotiaalle, Suomen mielenterveysseura ry:n koordinoima
- Nuorten mielenterveystalo <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>, HUS:n ylläpitämä
- Netari <https://www.netari.fi/> digitaalinen nuorisotalo, Pelastakaa lapset ry:n ylläpitämä
- Ohjaamot, <https://ohjaamot.fi/> alle 30 vuotiaalle
- Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/> MLL:n ylläpitämä chat- ja puheluapuv sivusto
- Varjomaailma <https://lasinenlapsuus.fi/nuorelle> paikka, jossa voi pohtia aikuisten päihteiden käyttöä

Älä jää yksin – pyydä apua **APUA PUHELULLA TAI CHATILLA**



Päivystysapu 24/7 HUS:in alueella, p.**116117** maksuton numero, ohjaus oikeaan hoitopaikkaan, neuvo hoitohakeutumisasajasta sekä mahdollinen hoito-ohje.

Valtakunnallinen **päihdeneuvonta** 24/7 p. **0800 900 45** (maksuton ja anonyymi). Palvelun tuottaa Ehyt ry. Maksuton

Irti huumeista ry:n auttava puhelin ja chat-palvelu antavat tukea, apua ja tietoa huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen p. **0800 98 066** ma–pe 9–15, ma–to 18–21 Palvelu on maksuton.

Valtakunnallinen kriisipuhelin auttaa terveydellisissä ja sosiaalisissa ongelmissa. Palvelun tuottaa Suomen mielenterveysseura.

Suomeksi 24/7 p. **09 2525 0111**

Kriisipuhelin myös ruotsiksi, arabiaksi, ukrainaksi, venäjäksi ja englanniksi. Katso numerot ja päivystysajat linkistä: <https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/tietoakriisipuhelimesta/>



Älä jää yksin – pyydä apua

APUA PUHELULLA TAI CHATILLA 2

Velkalinja, p. **0800 98009**, arkisin klo 10-14 (maksuton). Chat-palvelu ma - to kello 12.30 – 15. Palvelun tuottaa Takuusäätiö.

Stumppi-neuvontapuhelimesta saat apua tupakoinnin lopettamiseen, p. **0800 148 484** ma-ti klo 10-18 ja to klo 13-16. Mahdollisuus myös jättää soittopyyntö Stumppi.fi-sivustolla. Palvelun tuottaa Hengitysliitto.

Listan **Al-Anonin** auttavista puhelimista päihteiden käyttäjien läheisille löydät Al-Anonin sivuilta.

Nollalinja on auttava puhelin ja chat-palvelu lähisuhdeväkivaltaa tai naisiin kohdistuvaa väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Väkivalta- ja kriisityön ammattilaiset auttavat suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Nollalinja p.**080 005 005** (valtakunnallinen, maksuton, auki 24/7). Palvelun tuottaa Setlementti Tampere.



CAREERIA

Älä jää yksin – pyydä apua

APUA PUHELULLA TAI CHATILLA



Kirkon keskusteluapu. Auttava puhelin p. **0400 22 11 80**, avoinna joka ilta klo 18-24. Myös chat-, netti-, ja kirjepalvelu. Palvelun tuottaa Suomen Ev.lut. kirkko.

Monika-Naiset liitto ry tarjoaa palveluita väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanasille ja -lapsille. Auttava puhelin ma klo 9.00-19.00 ja ti-pe klo 9.00-16.00. p. **0800 05058**, Turvakoti Mona puhelin 24h p. **045 639 6274**.

Peluuri on peliongelmissa pelaajia ja läheisiä auttava nimetön ja maksuton auttava puhelin, joka palvelee arkisin klo 12–18 p. **0800-100101**. Chat-palvelu ma, ke ja pe klo 12-15. Palvelun tuottavat A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto.

Rikosurhipäivystys tuki- ja neuvontapalveluita rikosasioissa uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille p. **116 006** päivystää ma-pe klo 9 – 20, ruotsiksi kello 12 – 14, Chat-palvelu arkisin kello 9 – 15, ma myös 17 -19



CAREERIA

Sosiaalityö – hyvinvointialueet ja Helsinki

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue, Careeria Askola ja Porvoo
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, Careeria Vantaa ja Kerava
Helsingin kaupunki, Careeria Helsinki



Porvoo ja Askola: Palveluneuvonta ja ohjaus oikeaan palvelupaikkaan arkisin kello 9-15 p. **019 5600 111**

Vantaa ja Kerava: Aikuisten ja nuorten sosiaalityön neuvonta ma-ti klo 9.00-11.00 ja klo 13.00-15.00,
to-pe klo 9.00-11.00 ja klo 13.00-15.00 p. **0941917010**

Helsinki: Sosiaalineuvonta puhelimitse arkisin 8.15–16.00 numero p. **09 310 44400**

Sosiaalityö virka-ajan ulkopuolella

Sosiaali- ja kriisipäivystykset



Sosiaalityö virka-ajan ulkopuolella

Sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7 p. **019 5600 150** Itä-Uudenmaan hyvinvointialue, Careeria Porvoo ja Askola

Sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7 p. **09 4191 5800** Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, Careeria Vantaa ja Kerava

Helsingin kaupunki, Careeria Helsinki

Sosiaalipäivystys **0206 96006**

Kriisipäivystys **09 3104 4222**

Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa pääasiassa iltaisin ja viikonloppuisin.

Sosiaalipäivystyksen tehtäviin kuuluvat tilanteet, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä.

Työtehtävissä korostuu lastensuojelun akuuttisosiaalityö.

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

Kriisipäivystys antaa akuuttia kriisiapua äkillisissä kriisitilanteissa kuten esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen tai sairastuminen ja tulipalo.

Kuntien ja kaupunkien palveluja 1

Askola, Kerava, Porvoo



Careeria Askola:

Etsivä nuorisotyö, nettisivut: <https://www.askola.fi/etusivu/vapaa-aika-nuoriso/nuoriso/etsiva-nuorisotyo/>

Nuorisotyö, nettisivut: [https://www.askola.fi/etusivu/vapaa-aika-nuoriso/](https://www.askola.fi/etusivu/vapaa-aika-nuoriso/nuoriso/)

Creeria Kerava:

Etsivä nuorisotyö, nettisivut: <https://www.kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorille/palvelut-nuorille/etsiva-nuorisotyo/>

Keravan nuorisopalvelut, nettisivut: <https://www.kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorille/>

Careeria Porvoo:

Etsivä nuorisotyö, 16 – 29 vuotiaille, linkki sähköiseen yhteydenottoon <https://yhteysetsivaan.fi/>

Nuorten Porvoo, nettisivut: <https://www.porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorten-porvoo/>



CAREERIA

Kuntien ja kaupunkien palveluja 2

Helsinki



Careeria Helsinki:

Nuorten sosiaalityön tiimien työntekijät ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat vastaavat **nuorten chatissa** osoitteessa [www.hel.fi/nuoret arkisin 12–15](http://www.hel.fi/nuoret_arkisin_12-15), ei löydy chattia

Tyttöjen talo <https://tyttojentalo.fi/> 10 - 29-vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioituville, tai tyttöyttä itsessään pohtiville.

Poikien talo <https://poikientalo.fi/> 10 - 28 -vuotiaille pojille, miehille ja poikana olemista pohtiville.

Etsivä nuorisotyö 16 – 28-vuotiaille, puhelin & WhatsApp **040 184 3175** arkisin kello 9 - 15

- <https://nuorten.hel.fi/terveys-ja-hyvinvointi/tukea-ja-vetoapua/stadin-etsivat/>

Nuorten Helsinki, Helsingin nuorisopalvelut. Netti-sivut osoitteessa <https://nuorten.hel.fi/>



CAREERIA

Kuntien ja kaupunkien palveluja 3

Vantaa



Careeria Vantaa:

Etsivä nuorisotyö, nettisivut: <https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/etsiva-nuorisotyö#tab-introduction>

Nuorisopalvelut, nettisivut: <https://www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/nuorisopalvelut>

Nuorten turvatalo, <https://rednet.punainenristi.fi/turvatalovantaa> Apua mihin tahansa nuoruuteen tai vanhemmuuteen liittyvään asiaan lähes vuorokauden ympäri. Keskusteluapua jopa 1-2 vuorokauden sisällä

R3 Maahanmuuttajanuorten (14 – 26 v) tuki ry, nettisivut: <https://www.r3.fi/>

Älä jää yksin

