

TUKEA JA APUA IKÄIHMISSILL - PSYKOSOSIAALISTA TUKEA, PÄIHDEPALVELUJA, TALOUSNEUVONTAA, APUA VÄKIVALTATILANTEISIIN

Koonti Hämeenlinnan kaupungin Akuutti Arkiapu 14.4.2020

HÄMEENLINNA

Kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut

Pandemia-aikana laajennettu aukioloaika klo 9-15 puh 03-621 3312. Puhelimeen vastaa Henkisen hyvinvoinnin palveluiden mielenterveysammattilainen.

Psykiatrisen sairaanhoitajan keskusteluapu. Ota yhteys oman terveysasemasi psykiatriseen sairaanhoitajaan <https://www.hameenlinna.fi/sosiaali-ja-terveys/terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/>

Äkillisissä elämäntilannekriiseissä myös ma-pe klo 8.15 – 9.45 p. 03 621 9361.

Akuutti arkiapu

www.hameenlinna.fi/akuuttiarkiapu

Kuntalaisille, joilla on pandemiatilanteessa vaikeuksia pärjätä itse tai joilla ei ole läheisapua omissa verkostoissaan. Erityisesti tämä koskee yli 70-vuotiaita, jotka ovat karanteenissa tai sitä vastaavissa olosuhteissa, vammaisia henkilöitä, mielenterveyskuntoutujia, lapsiperheitä ja muita henkilöitä, jotka eivät tässä muuttuneessa tilanteessa koe pärjäävänsä. Pienimuotoisesti myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten keskusteluapua ja neuvontaa eteenpäin.

A-klinikan palvelut

<https://www.a-klinikka.fi/toimipisteet/hameenlinna> Ajanvaraus ja neuvonta arkisin klo 8–18 p. 010 506 5550 ja asiakaspalvelu@a-klinikka.fi.

Päivystysvastaanotolle voi tulla ilman ajanvarausta ma-pe klo 8.15–11. Os. Koulukatu 16, Hämeenlinna. Päivystyksessä sairaanhoitaja tai sosiaaliterapeutti arvioi tilannetta yhdessä asiakkaan kanssa ja sopii jatkosta.

Sosiaalipäivystys

Kiireellisissä avuntarpeissa voit olla yhteydessä sosiaalipäivystyksen suoraan puhelinumeroon, p. 03 621 7100. Tällaisia asioita ovat mm.

- Perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteet
- Kriisitilanteiden ensivaiheen tuki (esim. läheisen kuolema)
- Muut tilanteet, joissa tarvitaan kiireellisesti sosiaalitoimen arviota tai ratkaisuja, ja jotka eivät voi odottaa seuraavaan arkipäivään

HÄMEENLINNA-VANAJAN EV.LUT. SRK

Hämeenlinna-Vanajan seurakunnan työntekijät päivystävät P. 040 8049 400, ma–pe klo 12–20. Hämeenlinnan kirkko on avoinna ma–pe ja su klo 11–13. Paikalla pappi tai muu seurakunnan työntekijä.

<https://www.hameenlinna-vanajanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/ruoka-apu> Tietoa ruoka-avusta Hämeenlinnan seudulla.

PAIKALLISIA JÄRJESTÖJÄ

Fin-Fami Kanta-Häme

Omaisneuvonta jos olet huolissasi läheisesi psyykkisestä hyvinvoinnista tai omasta jaksamisestasi. Puhelimitse on mahdollisuus jutella ja saada tukea arkisin. Voit varata ajan sähköisen ajanvarauskalenterin kautta osoitteessa: www.finfamikantahame.fi/varaa

Sopimusvuori ry:n Walonkulma

Jos koronatilanne huolestuttaa, jäsenet voivat olla yhteydessä klubitaloon p. 044 4554 790 tai sähköpostilla walonkulman.klubitalo@sopimusvuori.fi.

Irti Huumeista ry

Hämeenlinnan ryhmä on tauolla. Puhelimitse Hämeenlinnan seudulla huumeidenkäyttäjän läheinen saa tukea numerosta 0507579902 / Maarit Somervuori Irti Huumeista ry

Hämeen Setlementti ylläpitää valtakunnallisten neuvontapuhelimitse yms. listaa

<https://www.meidanhame.fi/tukea/#auttavat%20puhelimet>

Osittain samoja kuin tässä koonnissa, mutta myös eri elämäntilanteilta yhteystietoja.

VALTAKUNNALLISIA JÄRJESTÖJÄ

Mieli ry

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-keskusteluapua-numerossa-09-2525-0111> Puhelinpalvelu 24 /7

<https://mieli.fi/fi/koronaepidemia-ja-mielenterveys> 16 vinkkiä koronan aika mielenterveydestä huolehtimiseen

<https://sekasin247.fi/> nuorille suunnattu matalan kynnyksen keskustelupalvelu tarjolla joka päivä ja yö verkossa.

<https://tukinet.net/>

Tukinetin teemojen kautta voit tutustua sinua koskettaviin aiheisiin, osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Palveluja tarjoaa noin 70 suomalaista kansalaisjärjestöä.

Mielenterveyden keskusliitto

<https://www.mtkl.fi/tiedotteet/mielenterveyden-keskusliiton-verkko-ja-puhelinpalvelut/> Neuvontaa, verkkokursseja, opastusta.

Mielenterveysneuvonta p. 020 391 920 arkisin klo 10-15. Puheluun vastaa ammattilainen. (8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti)

Vertaistukipuhelin 0800 177 599 arkisin klo 10-15. Puheluun vastaa itse mielenterveysongelmia kokenut. (maksuton)

Neuvontachat ma-to klo 12-15

Suomen Punainen Risti

<https://www.punainenristi.fi/uutiset/20200401/suomen-punainen-risti-avaa-valtakunnallisen-auttavan-puhelimen> p. 0800 100 200 Keskusteluapua poikkeustilanteessa ma-pe 9-21 Vastaajina koulutetut henkisen tuen vapaaehtoiset.

<https://koronavirus.punainenristi.fi/apu-kotimaassa/henkisen-tuen-ohjeita>
Psykologien valmiusryhmän jäsenten videoneuvonta.

Mielenterveystalo

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx Tietoa, vinkkejä, omahoito-ohjelmia

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/Pages/default.aspx
Tietoa, harjoituksia, linkkejä muihin toimijoihin.

Muistiliitto

<https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu>

<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/tietoa-ja-tukea-koronaviruksen-aiheuttamaan-tilanteeseen>

<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/ajankohtaista/muistiliiton-blogi/blogikirjoitukset/koronavirustilanne-vaikuttaa-myo-tyoikaisiin-muistisairaisiin>

Mikäli muistisairauteen ja poikkeustilanteeseen liittyvät asiat mietityttävät, voi soittaa Muistineuvoon p. 09 8766 550. Auki myös keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 12-15 normaalien aukioloaikojen lisäksi (maanantai, tiistai ja torstai klo 12-17).

Omaishoitajaliitto

<https://omaishoitajat.fi/korona/> Linkejä selviytymisen tueksi. Vinkkejä tekemiseen.

Väestöliitto

<http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=11012077> Tietoa ja tukea koronapandemian aikana <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/tietoa-ja-tukea-koronaepidemian-aikana/> Asiantuntijoiden tuottamaa tietoa ja palveluja pandemian aikana.

Finfami

<https://finfami.fi/verkkoryhmat/>

VERTAISRYHMÄT JA -KURSSIT VERKOSSA psyykkisesti oireilevien ja/tai päihteitä käyttävien läheisille.

keskiviikko-iltaisin on avoin chat kaikille läheisille Tukinetissä klo 17-19 (chatit jatkuvat ainakin toukokuun loppuun asti, ei ennakkoilmoittautumista).

www.finfami.fi/verkkoluennot/ Luennot käsittelevät monipuolisesti mielenterveyteen liittyviä teemoja ja niitä voi maksuttomasti seurata livenä verkon välityksellä tai katsoa luentotallenteita, kun sinulle sopii.

Irti Huumeista ry

Irti Huumeista -puhelin p. 0800 980 66, ma–pe 9–15, ma–to 18–21 Verkossa kokoontuu valtakunnallisia läheisryhmiä. Seuraavat ryhmäkerrat ovat 14.4 ja 28.4.

Ilmoittautumisohjeet ja tarkemmat

tiedot: <https://www.facebook.com/events/235536414511837/>

Sähköisistä ryhmistä löytyy ajantasainen tieto Facebook-

sivuilta: https://www.facebook.com/laheistyonkeskus/?eid=ARB9arssR_cD80WrAhyCuJbIKwJM6fgzWGW1DjBUZp6OI3PBCapYpFIMg7BG2kmTAaucqrtZ4oBsllL

YRITTÄJILLE

<https://www.yrittajat.fi/yrittajat/kaikki-koronasta-yrittajalle>

Sivustolta löytyy uusinta ajankohtaistietoa, työnantajainfoa, neuvontaa, yhteystiedot maksuttomaan neuvontapalveluun, yritystoimintainfoa, fb-tukiryhmän tiedot sekä alueellisen yrittäjätuen tiedot mukaan lukien Mieli ry:n tiedot (sama kriisipuhelin kuin ylempänä tiedotteessa).

VALTAKUNNALLISIA SIVUSTOJA

Suomen evankelisluterilainen kirkko

<https://kirkonkeskusteluapua.fi/> Palveleva puhelin 0400 22 11 80 joka ilta klo 18-24.

Päivystäjänä koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä.

Em. sivustolta Palveleva chat ma-pe klo 12-20.

<https://kirkonkeskusteluapua.fi/palveleva-netti/> Palveleva netti kirjoitettuna.

Oikeusaputoimisto

https://oikeus.fi/oikeusapu/fi/index/talous_ ja_velkaneuvonta.html

Talous- ja velkaneuvonta ma–pe 8–16.15. Voi ottaa yhteyttä mihin tahansa oikeusaputoimistoon. Kanta- Häme p. 029 566 0610 (vaihde)

Takuusäätiö

<https://www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta>

Velkalinja 0800 9 8009 ma–pe 10–14 myös chat-neuvontaa

Työterveyslaitos

<https://hyvatyo.ttl.fi/koronavirus/ohje-henkisen-hyvinvoinnin-tueksi> Vinkkejä työntekijöille ja esimiehille henkisen hyvinvoinnin tukemiseen koronavirusepidemian aikana

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

<https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta> Vinkkejä ja ohjeita.

Valtion yhteiset

Puhelinneuvonta 0295 535 535 arkisin klo 8-21 ja la klo 9-15. Maksuttomassa palvelussa yleistä tietoa koronaviruksesta ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät voi hakea tietoa internetistä. Ei terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa oireissa.

Tekstiviestipalvelu 050 902 0163 henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi puhua puhelimessa.

VÄKIVALTA

<https://www.nollalinja.fi/> P. 080 005 005 (24/7)

<https://www.naistenlinja.fi/> Naisten linja 0800 02400 (ma–pe 16–20)

<https://monikanaiset.fi/> Auttava puhelin väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanaيسille ja -lapsille 0800 05058 (ma–pe 9–16)

<https://tukinet.net/teemat/turvassa-chat/ryhmachatit/> Turvassa-ryhmächat (ma ja to 14–16)

<https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/lyomaton-linja/> Lähisuhde- ja perheväkivaltaan erikoistunut lyömätön linja miehille