

## TUKEA JA APUA AIKUISILLE JA TYÖIKÄISELLE VÄESTÖLLE ERI ELÄMÄN TILANTEISIIN

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.

**TYÖSSÄ olevien kannattaa aina kysyä onko oman työnantajan järjestämässä työterveydessä henkisen hyvinvoinnin, psykososiaalisen tuen tms. palveluja saatavilla.**

#### **Linnan Kehitys**

<https://www.linnan.fi/yleinen/olemmeyrittysten-tukena/> Erilaista tukitietoa yrittäjille.

#### **Akuutti arkiapu**

[www.hameenlinna.fi/akuuttiarkiapu](http://www.hameenlinna.fi/akuuttiarkiapu)

Kuntalaisille, joilla on pandemiatilanteessa vaikeuksia pärjätä itse tai joilla ei ole läheisapua omista verkostoistaan. 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](mailto: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 puhelinnumeroon, 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.

## PAIKALLISET JÄRJESTÖT

### **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](http://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](mailto: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 neuvontapuhelimien yms. listaa

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

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

## VALTAKUNNALLISET JÄRJESTÖJEN PALVELUT

### **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

### **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 ennakoilmoittautumista).

[www.finfami.fi/verkkoluennot/](http://www.finfami.fi/verkkoluennot/) Luennot käsittelevät monipuolisesti mielenterveyteen liittyviä teemoja ja niitä voi maksuttomasti seurata livenä verkon välityksellä tai katsoa luentotalenteita, 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\\_cCD80WrAhyCuJbIKwJM6fgzWGw1DjBUZp6OI3PBCapYpFIMg7BG2kmTAaucqrtZ4oBsIII](https://www.facebook.com/laheistyonkeskus/?eid=ARB9arssR_cCD80WrAhyCuJbIKwJM6fgzWGw1DjBUZp6OI3PBCapYpFIMg7BG2kmTAaucqrtZ4oBsIII)

## ERITYISESTI 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](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

### THL

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

<https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastat-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](tel:0509020163) 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/ryhmachat/> Turvassa-ryhmächat (ma ja to 14–16)

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