

Anna meidän auttaa

Mielenterveys- ja päihdeongelmat koskettavat meitä kaikkia. Elämäntilanteet saattavat muuttua nopeastikin, eikä koskaan voi tietää etukäteen, milloin tarvitsee tukea ja turvaa elämän kriisitilanteissa. Apua on kuitenkin aina saatavilla. Sillä kukaan ei saa olla ongelmiansa kanssa yksin.

Apua, tukea, palvelua Kotkan alueella

Mielenterveys- ja päihdepalvelut



A photograph of a sailboat with white sails on a calm blue lake. The sailboat is positioned in the center of the frame. In the foreground, a large, dark green pine tree branch hangs down from the top left corner, partially obscuring the sky. The background shows a distant shoreline with trees and a small building. The sky is a clear, pale blue. The overall mood is peaceful and serene.

*Ethän jää yksin
elämän myrskyihin.*

Asiakasneuvonta ja -ohjaus

Asiakasneuvonta ja -ohjaus on ensimmäinen kontaktisi, kun tarvitset tietoja mielenterveys- ja päihdepalveluksista. Voit ottaa yhteyttä itseäsi tai läheistäsi koskevista kysymyksissä. Tarvittaessa sinulle tai läheisellesi (hänen luvallaan) tehdään puhelimesta hoidon tarpeen arviointi. Arvioinnin perusteella hoitotyön ammattilainen ohjaa sinut tai läheisesi oikeaan palveluun.

Asiakasneuvontaan ja -ohjaukseen voit soittaa myös nimettömänä. Hoidon tarpeen arviointia tehdessä hoitaja tarvitsee yhteydenottajan henkilötiedot.

Mikäli olet jo asiakkaana mielenterveys- ja päihdepalveluissa, ota yhteys omaan hoitopaikkaasi resepti-, ajanvaraus- ja ajan peruutus -asioissa.

Hätätilanteessa ota yhteys päivystykseen tai hätänumeroon (112).

Kiireetön avuntarve

Hakeudu terveysasemien sairaanhoitajan tai lääkärin vastaanotolle. Mielenterveys- ja päihdetyön palveluihin ohjaututaan terveysasemien tai sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden lähettämänä.

Läheisille

Kakspy ry.

Perhe- ja läheistyö

Tia Sohlman, p.040 710 3237

Sari Manninen, p. 040 710 3232

sähköposti: laheiset@kakspy.com

Sotek-säätiön Avittaja on suunnattu alle 30-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille. Avittaja tarjoaa ohjausta sosiaaliin tilanteisiin liittyvään jännitykseen ja ahdistukseen.

Yhteydenotot arkisin klo 9–15

Puh. 044 777 0436

Suursaarenkatu 3, Kotka, sotek.fi/avittaja

AA-ryhmät

(nimettömät alkoholistit)

Kotkan alueella toimii useita ryhmiä. Valtakunnallinen

AA - auttava puhelin p. 09 750 200 (ma–su klo 9–21)

www.aa.fi

NA-ryhmät

(nimettömät narkomaanit)

Infopuhelin 050 307 7597 (ma–su klo 18–20)

sekä lisäksi perjantaisin klo 12–14)

Valtakunnallisia palveluja

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa p. 09 2525 0111 (suomeksi 24/7), ruotsinkielinen päivystys Kristelefon tel. 09 2525 0112 ja englanniksi Crisis helpline call 09 2525 0113

Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Puhelimessa vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomea.

www.mieli.fi/kriisipuhelin

Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

Ma-pe klo: 10–15 p. 0203 91920
(8,35 senttiä/puhelu+16,69 senttiä/min.)

Maksuton vertaistukipuhelin p. 0800 177599

Irta huumeista ry

Tarjoaa valtakunnallisia vertais- ja ammattitukipalveluja huumeongelmaisten läheisille sekä toipuville käyttäjille.

Päivystävä puhelin 080 098 066
Ma-pe klo 9–15, ma-to klo 18–21

Päivystävä puhelin tarjoaa läheisille ja käyttäjille tukea sekä tietoa. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä. Soittoon vastaavat yhdistyksen työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset. Yhdistyksen työntekijät ja vapaaehtoiset ovat aina vaitiolovelvollisia. Kaikki yhteydenotot ja tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Soittaminen on maksutonta.

Päihdelinkki.fi

Päihdelinkki-verkkosivusto tarjoaa tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Päihdelinkistä löytyy kattavan tietopaketin lisäksi testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, läheisille, pelaajille sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille. Palvelu on hyödyllinen myös ammattilaisille ja opiskelijoille. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Mielenterveystalo.fi

Tietoa ja tukea kansalaisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Neuvontaa nimettömästi ja ilmaiseksi 24/7

Kirkonkeskusteluapua.fi

Kirkon keskusteluapu on sinua varten, kun kaipaat kuuntelijaa. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä. Palveleva puhelin p. 0400 22 1180 (ma-su klo: 18–24, pvm) Chat ma-pe klo: 12–20

Valtakunnallinen päihdeneuvonta (EHYT ry.)

0800 900 45 (24/7)
Maksuton neuvontapuhelin vastaa vuoden jokaisena päivänä, ympäri vuorokauden. Soittaminen on anonymia ja luottamuksellista. Neuvontaa omaan tai läheisten päihteiden käyttöön liittyen. Apua myös työssään päihteidenkäyttäjia kohtaaville ammattilaisille sekä työpaikkojen edustajille tilanteissa, joissa päihteet haittaavat työntekeä.

Nollalinja

Nollalinja on auttava puhelin 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.

Rikosuhripäivystys

Rikosuhripäivystys p. 116 006 päivystää suomeksi ma-pe klo 9–20 sekä ruotsiksi ma-pe klo 12–14. Soittaminen on maksutonta ja puhelimeen voi soittaa myös nimettömänä.

Yhdistystoiminta

Kotkan seudun mielenterveysyhdistys Mieli ry

Paikallisen mielenterveysyhdistys Mieli ry:n vapaaehtoisena sinulla on mahdollisuus vaikuttaa alueesi asukkaiden hyvinvointiin. Mieli ry järjestää monimuotoista toimintaa, erilaisia yleisötapahtumia, pienryhmätoimintaa ja koulutuksia sekä osallistuu yhteiskunnalliseen ja alueelliseen vaikuttamistyöhön.

Puheenjohtaja Jorma Korpela p. 050 5220 365

Mielenterveysyhdistys Merituuli

Merituuli on Kotkan alueella toimiva mielenterveyskuntoutujien oma järjestö, joka järjestää jäsenilleen kuntouttavaa, virkistävää ja mielenterveyttä edistävää toimintaa sekä vertaistukea. Yhdistys kokoontuu Kodintalolla, Vesivallantie 21, 48600 KOTKA. Arkitorstaisin klo: 15–18 (ei kuukauden ensimmäisenä torstaina!)

Puheenjohtaja Pertti Skyttä p. 045 126 9373
mtymertuuli@gmail.com

Matalan kynnyksen palvelupisteet

Matalan kynnyksen palveluita ei ole tarjolla toistaiseksi, ota tarvittaessa yhteys mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasneuvontaan, puh. 040 688 3784.

Seurakunnan palvelut

Keskusteluapua seurakunnan diakonia-työntekijöiltä. Ajanvaraus arkisin klo 11–12
Puh. 044 752 9525

Erityisnuorisotyö

Keskusteluapua, ryhmä- ja tukihenkilötoimintaa.
Erityisnuorisotyönohjaaja Reeta Lanki
reeta.lanki@evl.fi, puh. 044 752 9501

Tapaamispaikat, & vertaistuki

Karhulan klubitälo Kotkansaarella on kaikille avoin ja ta-savertainen kohtaamispaikka. Klubitalolla voit vahvistaa työ- ja opiskeluvalmiuksiasi ja toimintaa on myös nuorille aikuisille. Koulukatu 10 B, 48100 Kotka (2. krs.)
Ma-to klo 8–15.45, pe klo 8–14.45
e-klubitalo <https://fi-fi.facebook.com/karhulanklubitalo/>
p. 040 710 3260, www.kakspy.com

Mielipaikka Mielipaikka on avoin, yhteinen kohtaamispaikka henkilöille, jotka kokevat yksinäisyyttä, kaipaavat juttuseuraa, ihmissuhteita, yhdessä tekemistä tai helpotusta haastavaan elä-mäntilanteeseen. Mielipaikassa on mahdollisuus mm. maksutto-maan aamupuuroon ja kahviin, lehtien lukemiseen, tietokoneen käyttöön ja sähköiseen asiointiin sekä erilaisiin retkiin ja harras-teisiin. Henkilökunta antaa tarvittaessa myös digineuvontaa ja palveluohjausta.

Kaunismäenkatu 4, 48600 Kotka
Ma-to klo 9–16, pe klo 9–14, la klo 12–15 (vertaisohjattu)
Tavoitat henkilöstön arkisin klo 9–16 puhelimitse tai viestillä
040 710 3253, www.kakspy.com

Kaakkois – Suomen sininauha ry

Sini – Kotka on matalankynnyksen päiväkeskus yli 18-vuotiaille Kotkansaarella. Arkisin tarjolla on aamupalaa klo 8.30–10. Pu-helinta ja tietokonetta saa käyttää asiointiin, saatavilla on myös päivän lehti ja mukavaa seuraa! Päiväkeskuksessa on mahdolis-ta saada neuvontaa ja ohjausta arjen asioihin sekä tarvittaessa tukea elämäntilanteeseen.

Avoinna arkisin klo 8.30–14
Mariankatu 14, 48100, Kotka
p. 044 745 1392

Etsivä

Etsivän palveluohjaajat auttavat asunnottomia, puutteellisissa asumisolosuhteissa asuvia ja häätöuhan alla olevia ihmisiä löy-tämään sopivan kodin. Palveluohjaajat työskentelevät arkisin klo 8–16. Asiakkaaksi voi ohjautua verkoston kautta tai asiakas voi olla suoraan yhteydessä palveluohjaajaan.

Etsivä Kotka p. 044 763 9883, www.ks-sininauha.fi

Kymssöten nuorten palvelut

Nuorten Matala

Nuorten Matalan arviointitiimissä tarjotaan neuvontaa ja ohjausta sekä hoidon ja tukitoimien tarpeen arvi-ointia ilman lähetettä, kun 13–18- vuotiaalla nuorella tai hänen vanhemmillaan tai toisella viranomaisella on huolta esimerkiksi

- Nuoren koulu- tai opiskeluasioista
- Nuoren mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvistä kysymyksistä
- Nuoren itsenäistymiseen liittyvistä kysymyksistä
- Nuoren käyttäytymiseen liittyvistä asioista
- Vanhemmuuteen tai kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä
- Kodin ristiriitatilanteista

Nuorten Matalan moniammatillinen palvelutiimi tarjoaa 13–18- vuotiaille nuorille ja heidän vanhem-milleen pidempikestoisesti erilaisia sosiaali- ja ter-veydenhuollon palveluja. Työryhmässä työskentelee psykiatrisia sairaanhoitajia, lääkäri, sosiaalityöntekijä, sosiaaliohjaajia, toimintaterapeutti ja psykologi.

Nuorten Matala / Etelä-Kymenlaakso
p. 040 823 4255 (ark. klo 9–13)

Palveluesimies Kari Lindberg
p. 0400 659 924
Palveluesimies Tomi Rossi
p. 044 223 1477

Nuorten palveluita

Ohjaamo Kotka

Tuumitko tulevaa? Stressaako elämä? Mietitkö omaa hyvinvointiasi? Etsitkö töitä? Haluatko opiskelemaan?

Ohjaamo on monipuolinen palvelupiste 15–30-vuotiaille. Ohjaamosta saat maksuttomasti ja ilman ajanvarausta tietoa, keskusteluapua ja ohjausta asiaan kuin asiaan eri alojen asiantuntijoilta.

Ma–pe klo 13–17 Yhteisötalo Messi
Kirkkokatu 22
Puh. 040 184 2845

Rannikkopajat - työpajatoimintaa ja Etsivää nuorisotyötä

Rannikkopajat on työ- ja yksilövalmennuksen ja työllistämisen yksikkö pääasiassa nuorille sekä etsivää nuorisotyötä. Työpajoilla valmennettavat saavat arjenhallinnan harjoittelun lisäksi opetella erilaisia taitoja ja koulutusvalmiuksia. Työpajamodi perustuu tekemällä oppimiseen ja työpajapedagogiikkaan. Työpajat tarjoavat väylän koulutukseen ja työelämään sekä oppimisympäristön osaamisen kerryttämiseen. Rannikkopajojen keskeiset työmuodot ovat yhteisötakuun toteuttaminen ja nuorisolain mukainen sosiaalinen vahvistaminen.

Ammatilliset nuorten työpajat
www.ekami.fi/rannikkopajat

Valmennuspäällikkö Anne Loikkanen p. 050 572 4650
FINDERS: etsivat@ekami.fi
Mari Virtanen 050 575 5174, Tommi Iivonen 050 581 7325
Johanna Käki 044 756 0227, Mari Ukkonen 050 581 7324
Roosa Mäkelä 044 505 0806, Päivi Martikainen 044 704 9923
<https://finders.fi>
Valmennuspäällikkö Hanne Hietapuro p. 044 782 4518

Nuorten tiimi Kotka

Nuorten tiimin ammattilaisilta saa apua monenlaisiin nuoruusiän haasteisiin. Tarjolla on varhaisen vaiheen tukea nuorten psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseksi sekä nuorten päihteiden käyttöön liittyvissä kysymyksissä.

Vanhempia tuetaan, kun nuoren asiat aiheuttavat huolta ja kysymyksiä oman jaksamisen tai vanhempana toimimisen suhteen. Nuorten tiimi auttaa vanhempia ja nuoria myös silloin, kun tarvitaan tehostettua työtä nuoren erilaisten ongelmatilanteiden purkamisessa.

Palveluesimies Kari Lindberg
Puh. 040 065 9942

*Yhdessä selviämme
eteenpäin.*

Valtakunnalliset nuorten palvelut - apua ja tukea verkossa:

nuortenmielenterveystalo.fi
sekasin247.fi
nuortenlinkki.fi

