

Anna meidän auttaa

Apua, tukea, palvelua Kotkan alueella.

Mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvät asiat koskettavat meitä kaikkia. Elämäntilanteet saattavat muuttua nopeastikin, eikä koskaan voi tietää etukäteen, milloin tarvitsee tukea ja turvaa elämän kriisitilanteissa. Apua on kuitenkin aina saatavilla. Kukaan ei saa olla ongelmiensa kanssa yksin.



Kohtaamispaikat, & vertaistuki

Karhulan klubitalo, Kakspy ry. Kotkansaarella on kaikille avoin ja tasavertainen 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/>
040 710 3260, www.kakspy.com

Mielipaikka, Kakspy ry. Mielipaikka on avoin, yhteinen kohtaamispaikka henkilöille, jotka kokevat yksinäisyyttä, kaipaavat juttuseuraa, ihmissuhteita, yhdessä tekemistä tai helpotusta haastavaan elämäntilanteeseen. Mahdollisuus mm. maksuttomaan aamupuuroon ja kahviin, lehtien lukemiseen, tietokoneen käyttöön ja sähköiseen asiointiin sekä erilaisiin retkiin ja harrasteisiin. 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. Puhelinta ja tietokonetta saa käyttää asiointiin. Päiväkeskuksessa on mahdollista saada neuvontaa ja ohjausta arjen asioihin sekä tarvittaessa tukea elämänhallintaan.

Avoinna arkisin klo 8.30-14, Mariankatu 14, 48100, Kotka
044 745 1392

Korttelikodit ja Kumppanuustalo Viikari

Korttelikodit ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, jotka ovat tarkoitettu kaikkien alueen asukkaiden yhteisiksi olohuoneiksi. Tarkoituksena on järjestää tiloja ja toimintaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistamiseksi.

Muorikka, Taruraitti 2 Karhuvuori, **Ratikka**, Isännänraitti 3, Karhula, **Alvariska**, Harjukatu 2, Sunila, **Naapuri**, Korkeavuorenkatu 14, Kotkansaari, **Loisto**, Mariankatu 24, Kotkansaari, **Kumppanuustalo Viikari** avoinna ma-to 8-18, pe 8-15
Kohtaamispaikat ovat avoinna arkisin klo 8-15

*Ethän jää yksin
elämän myrskyihin.*

Seurakunnan palvelut

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

Erityisnuorisotyö

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

Perheasiain neuvottelukeskus

Keskusteluapua ja pariterapiaa erityisesti parisuhteen kysymyksiin, sekä pariskunnille että yksilöille.
Ajanvaraus ma–to 9–12, 040 196 7509

Apua asumisasioihin

Kaakkois – Suomen sininauha ry Kotikoodi

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

044 763 9883, www.ks-sininauha.fi

Yhdistystoiminta

Mieli Kotkan seudun mielenterveys 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, 050 5220 365

Mielenterveysyhdistys Merituuli ry.

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

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

Palveluita lapsille, nuorille ja perheille

Pyydä apua -palvelu

Kymsoten lasten, nuorten ja perheiden Pyydä apua -palvelu Kysymyksesi voi olla mikä tahansa; omaan tilanteeseesi tai perheenjäsenen, ystävän tai muun läheisen avun tai tuen tarpeeseen liittyvä. Kysymyksesi käsitellään luottamuksellisesti. Kymsoten lasten, nuorten ja perheiden palveluiden työntekijät vastaavat kysymykseesi tai avunpyyntösi viimeistään kolmen (3) arkipäivän kuluessa.

<https://www.hyvis.fi/web/kymenlaakso/yhteydenotot>

Neuvola

Neurolat ovat osa ennaltaehkäiseviä ja terveyttä edistäviä peruspalveluita. Tavoitteena on tunnistaa terveysriskejä, ennaltaehkäistä sairauksia ja lisätä perheiden hyvinvointia. Oman neuvolasi löydät www.kymsote.fi sivuilta.

Perhekeskus

Kymenlaakson sähköinen perhekeskus kertoo lähimmän palvellevan perhekeskuksen ja avoimet kohtaamispaikat, jossa voi tavata muita lapsiperheitä. Tarjolla on apua ja tukea monenlaisissa perheiden tilanteissa ja ongelmissa. Joskus sopivin tuki löytyy sähköisesti, joskus tarvitaan apua kasvokkain. Älä jää yksin. Kymenlaaksossa on paljon ihmisiä, jotka haluavat auttaa jokaista lasta, nuorta ja perhettä.

www.kymenlaaksonperhekeskus.fi

Perheneuvola

Perheneuvola antaa ohjausta ja tukea sekä tutkimusta ja hoitoa lasten kasvatukseen ja perhe-elämään liittyvissä kysymyksissä ja ongelmissa. Otathan yhteyttä matalalla kynnyksellä, jos sinulla on huolta perheestä/perheenjäsenestä. Puhelinnumeroon vastaa perheneuvolan työntekijä.

Toivelinnankatu 2, 48600 Kotka

040 722 2074 Puhelinaika: ma-pe klo 9-15

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto jatkaa neuvolassa alkannutta lapsen terveydentilan pitkäaikaiseurantaa. Tehtävänä on huolehtia suunnitelmallisesti oppilaiden ja opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta terveydenhoidosta ja edistää hyvinvointia. Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto tukee huoltajien kasvatustyötä. Oman koulu- ja opiskeluterveydenhoitajasi yhteystiedot löydät www.kymsote.fi sivuilta.

Opiskeluhoolto

Opiskeluhoolto tarkoittaa koulu- ja oppilaitosyhteisöjen toimintakulttuurin ja siellä tehtäviä toimenpiteitä, jolla pyritään takaamaan oppilaan ja opiskelijan hyvä oppiminen, hyvä psyykinen ja fyysinen terveys sekä sosiaalinen hyvinvointi. Opiskeluhoiltoa toteutetaan ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä yhteisöllisenä opiskeluhoiltona. Lisäksi opiskelijalla on oikeus yksilökohtaisen opiskeluhoiltoon, johon kuuluvat opiskeluhoillon psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut.

psykologi- ja kuraattoripalvelut: www.kotka.fi/ opiskeluhoilto

Perhe- ja läheistyö, Kakspyy ry.

Sinulle, jolla on huoli perheenjäsenen tai muun läheisen mielen hyvinvoinnista tai päihteiden käytöstä. Yksilöllistä, luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua sekä vertaistukea ja arjesta irrottavaa virkistystoimintaa.

Perhe- ja läheistyöntekijä Sari Manninen, 040 710 3232

Järjestöavustaja, vertaisohjaaja Taina Simos, 040 710 3239

Perhe- ja läheistyön vastaava Tia-Marika Sohlman, 040 710 3237

Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys

on lastensuojelujärjestö, joka auttaa vaikeissa elämäntilanteissa olevia lapsia ja perheitä.

www.kymenlaaksonensijaturvakoti.fi

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

Yhteisöotalo Messi (B-talo)

Kirkkokatu 22, 48100 Kotka

040 184 2845 / ohjaamo@kotka.fi

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. Työpajametodi 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 044 782 4518

Kymśöten nuorten palvelut

Nuorten Matala

Nuorten Matalan arviointitiimissä tarjotaan neuvontaa ja ohjausta sekä hoidon ja tukitoimien tarpeen arviointia 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 vanhemmilleen pidempikestoisesti erilaisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Työryhmässä työskentelee psykiatrisia sairaanhoitajia, lääkäri, sosiaaliohjaaja, sosiaaliohjaaja, toimintaterapeutti ja psykologi.

Nuorten Matala / Etelä-Kymenlaakso

040 823 4255 (ark. klo 9–13)

Palveluesimies Kari Lindberg

0400 659 942

Palveluesimies Tomi Rossi

044 223 1477

Valtakunnalliset nuorten palvelut:

nuortenmielenterveystalo.fi, [seksin247.fi](tel:0207247247)

nuortenlinkki.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin:

116 111 arkisin 14–20, la–su 17–20

Asiakasneuvonta ja -ohjaus

Kymsoten mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasneuvonta ja -ohjaus on ensimmäinen kontaktisi, kun tarvitset tietoja mielenterveys- ja päihdepalveluista. Voit ottaa yhteyttä itseäsi tai läheistäsi koskevissa kysymyksissä. Tarvittaessa sinulle tai läheisesi (hänen luvallaan) tehdään puhelimitse 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.
Ma-pe klo 8.30-15.30 **040 688 3784**.

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.

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

Yhteydenotot arkisin klo 9-15

044 777 0436

Suursaarenkatu 3, Kotka, sotek.fi/avittaja

AA-ryhmät

(nimettömät alkoholistit)
Kotkan alueella toimii useita ryhmiä. Valtakunnallinen AA - auttava puhelin **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)

Kymenlaakson IkäOpastin

Ikäihmistien neuvonta ja ohjaus palvelee numerossa
Ma-pe klo 8.30-15.30 **040 572 1496**,
www.kymenlaaksonopastin.fi

Valtakunnallisia palveluja

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa **09 2525 0111** (suomeksi 24/7, operaattorin mukainen hinta), 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, **0203 91920**
(8,35 senttiä/puhelu+16,69 senttiä/min.)

Maksuton vertaistukipuhelin
Ma-pe klo 10-15, **0800 177599**

Irti 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-apuisiältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu. Palvelu on tarkoitettu päihdeiden 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 **0400 221 180** (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 anonyymia ja luottamuksellista. Neuvontaa omaan tai läheisten päihdeiden käyttöön liittyen. Apua myös työssään päihdeidenkäyttäjii kohtaaville ammattilaisille sekä työpaikkojen edustajille tilanteissa, joissa päihdeet haittaavat työntekoa.

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 **080 005 005** (valtakunnallinen, maksuton, auki 24/7). Palvelun tuottaa Setlementti Tampere.

Rikosuhripäivystys

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

*Yhdessä selviämme
eteenpäin.*

