

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, Kotka (2. krs.)
Ma-pe klo 8.30–14, e-klubitalo 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, 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 3231, 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. Ma-pe klo 8.30–14, Mariankatu 14, 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.

Kohtaamispaikat ovat avoimina arkisin klo 8–15.

Muorikka, Taruraitti 2 Karhuvuori, 0400 955 742

Ratikka, Isännänraitti 3, Karhula, 0400 955 731

Alvariska, Harjukatu 2, Sunila, 0400 955 741

Naapuri, Korkeavuorenkatu 14, Kotkansaari, 0400 955 739

Loisto, Mariankatu 24, Kotkansaari, 050 468 1716

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotkansaari, 040 706 5937, ma-to 8–18, pe 8–15

*Ethän jää yksin
elämän myrskyihin.*

Seurakunnan palvelut

Keskusteluapua

Keskustele seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa.
Ajanvaraus ma–pe klo 11–12, **044 752 9525**

Erityisnuorisotyö

Keskusteluapua ja tukihenkilötoimintaa.

Erityisnuorisotyönohjaaja Reeta Lanki
reeta.lanki@evl.fi, **044 752 9501**

Nuorisotyönohjaaja Marko Lamminen
marko.lamminen@evl.fi, **044 725 9036**

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

Kotikoodin palveluohjaajat auttavat asunnottomia, puutteellisissa 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

Peliongelmissa tukena

Kohtaamispaikka Tiltti

Matalankynnyksen kohtaamispaikka Tiltti tarjoaa apua rahapeli-ongelmiin ja peliriippuvuuteen. Tiltti on avoinna keskiviikkoisin klo 15–17. Parillisina viikoina Kotkassa (Sini-Kotka/Mariankatu 14) ja parittomina viikoina Haminassa (Sinisatama/Isoympyräkatu 20). Tilttiin voi tulla ilman ajanvarausta tai lähetettä aukioloaikoina. Tiltissä käyminen on maksutonta.
Lisätietoja 044 986 7241/ FB: Tiltti KotkaHamina

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, Vesivallantie 21, Kotka.
mtmerituuli@gmail.com Arkitorstaisin klo 15–18 (ei kuukauden ensimmäisenä torstaina!)

Maahanmuuttajien tukena

Neuvontaa ja tukea

Neuvontaa kaikille maahanmuuttajille Etelä-Kymenlaaksossa
palveluneuvoja **040 510 0547, moona@kotka.fi**

Sosiaaliohjausta kotoutumisen eri vaiheissa
Kotkan kaupunki / sosiaaliohjaaja **040 186 7511**

Tukihenkilö-, vertaistukihenkilö- ja ryhmätoimintaa
Kotka-Kymin srk:n ja Kotkan kaupungin maahanmuuttajatyön koordinaattori **044 752 9527**

Kotona täälläkin –hanke

Hanke toimii 55+ ikäisten maahan muuttaneiden parissa Kotkassa. Toiminnan tavoitteena on osallisuuden ja mielen hyvinvoinnin tukeminen ja lisääminen. Ryhmätoimintaa, kotikäyntejä ja puhelintyötä sekä verkostotyötä yhteistyötahojen kanssa.
Marjo Eerola, hankevastaava, 044 723 3051
Hiwa Haghi, hanketyöntekijä, 044 723 3052
Galina Mikhaylova, 044 723 3148
sähköpostit muotoa: **etunimi.sukunimi@koskenrinne.fi**

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 avunpyyntöösi viimeistään kolmen (3) arkipäivän kuluessa. www.kymsote.fi → Lasten, nuorten ja perheiden palvelut → Pyydä apua

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 palvelevan 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
Facebook: Etelä-Kymenlaakson perhekeskus

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 tai perheenjäsenestä. Ma-pe klo 9-14, Toivellinnankatu 2, Kotka. **05 220 6100**

MLL

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan alueella. Tarjolla on monimuotoista varhaista tukea, lisätietoa löydät osoitteesta: kaakkois-suomenpiiri.mll.fi

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto jatkaa neuvolassa alkanutta lapsen terveydentilan pitkäaikaissuranta. 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 toimintakulttuuria ja siellä tehtäviä toimenpiteitä, jolla pyritään takaamaan oppilaan ja opiskelijan hyvä oppiminen, hyvä psyykinen ja fyysinen terveys sekä sosiaalinen hyvinvointi. Opiskeluhoitoa toteutetaan ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä yhteisöllisenä opiskeluhoitona. Lisäksi opiskelijalla on oikeus yksilökohtaisen opiskeluhoitoon, johon kuuluvat opiskeluhoitoon psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut.

Psykologi- ja kuraattoripalvelut: www.kotka.fi/opiskeluhoolto

Perhe- ja läheistyö, Kakso ry.

Sinulle, jolla on huoli perheenjäsenen tai muun läheisen mielen hyvinvoinnista tai päihteiden käytöstä. Yksilöllistä, luottamuksellista ja maksutonta keskustelua apua sekä vertaistukea ja arjesta irrottavaa virkistystoimintaa. Perhe- ja läheistyöntekijä **Sari Manninen, 040 710 3232**
Vertaisohjaaja **Taina Simos, 040 710 3239**

Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys

Perheiden tukena arjen haasteissa! Baby blues -työntekijä odottaville ja vauvaperheille. Vapaaehtoisdoula raskauden aikana. Päiväryhmä Untuvassa jaetaan vauvaperhearjen iloa ja huolia. Avopalveluyksikkö Nuppu päihdeongelmaisten vauvaperheiden tukena. Väkivaltatyön palvelukeskus Pysäkki. Eroauttamistyö Polku. Erilaisia vertaisryhmiä sekä lapsille että aikuisille.

Yhteys- ja lisätiedot:

ensijaturvakotienliitto.fi/kymenlaaksonensijaturvakoti/

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, Yhteisötila Messi (B-talo)

Kirkkokatu 22, Kotka, **040 184 2845 / ohjaamo@kotka.fi**

Rannikkopajat

Rannikkopajoilla tuotetaan monenlaista työllisyyttä edistävää toimintaa sekä nuorille (17–29 v.) että aikuisille (29–55 v.). Työpajojen oppimisympäristössä ja valmennuksessa kerrytetään osaamista, tuetaan kokonaisvaltaisesti arjen- ja elämänhallinnan taitoja sekä vahvistetaan koulutus- ja työelämävalmiuksia.

Etsivän nuorisotyön tavoitteena on tavoittaa nuoria, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella tai tarvitsevat tukea saavuttaakseen tarvitsemansa palvelut. Etsivä nuorisotyö tarjoaa varhaista tukea ja vahvistaa valmiuksia päästä elämässä eteenpäin.

Työpajatoiminta www.ekami.fi/rannikkopajat

Valmennuspäällikkö Anne Loikkanen, **050 572 4650**

Etsivä nuorisotyö www.ekami.fi/finders

Valmennuspäällikkö Hanne Hietapuro, **044 782 4518**

**Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin:
116 111 arkisin 14–20, la–su 17–20**

Onks tää normaalia -chat Kymenlaakson alueen nuorille. Kymenlaakson alueen ammattilaiset toimivat verkostona vastaajina chatissa nuorille: normaali.fi

Valtakunnalliset nuorten palvelut:
nuortenmielenterveystalo.fi, sekasin247.fi, nuortenlinkki.fi

Nuorten Matala

Nuorten Matala -yksiköt tarjoavat matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa, hoidon ja tuen arviointia sekä nuoren ja perheen tarpeeseen vastaavia hoito- ja tukitoimia ilman lähetettä, kun 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 Matala / Etelä-Kymenlaakso

Ma–pe klo 9–13, **040 823 4255**

Sotek-säätiö

Sotek-säätiön Oma Suunta -hanke on suunnattu eteläkymenlaaksolaisille alle 30-vuotiaille työttömille työnhakijoille. Valmennus sisältää yksilö- ja ryhmätapaamisia, joissa saat tukea ja ohjausta tulevaisuutesi opiskelu- ja työelämän suunnitteluun. Lisätietoja www.sotek.fi/oma_suunta, hankehenkilöstöltä tai TE-asiantuntijaltasi / sosiaaliohjaajaltasi.

Sotek-säätiön Wörtti on matalan kynnyksen sosiaalista kuntoutusta 17–29-vuotiaille kotkalaisille nuorille, jotka ovat ilman toisen asteen tutkintoa. Ryhmä- ja yksilöohjausta. www.sotek.fi/wortti
Sanna Pelmola, sanna.pelmola@sotek.fi, 044 777 0450

Forge Cafe on kulttuuripainotteinen 17–29-vuotiaiden nuorten matalan kynnyksen työpaja neljänä päivänä viikossa. Työpaja pitää nuorten kahvilaa torstaisin klo 15–18 Kotkansaarella Suursaarenkadulla. Tervetuloa viettämään aikaa viihtyisässä ja päihteettömässä ympäristössä! www.forgecafe.fi Instagram: [forgecafe](https://www.instagram.com/forgecafe)
Työpajaohjaaja Terhi Salo, 044 777 0497

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, Suursaarenkatu 3, Kotka, **044 777 0436, www.sotek.fi/avittaja**

Mielenterveys- ja päihdeasioissa tukena

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Kymsoten mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasneuvonta ja -ohjaus on ensimmäinen kontaktisi, kun tarvitset tietoja mielenterveys- ja päihdepalveluista. Voit ottaa yhteyttä itseäsi tai läheistäsi koskevista kysymyksistä. 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.
Ma-pe klo 8.30–15.30 **05 220 2150**

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

Hätätilanteessa ota yhteys päivystykseen tai hätänumeroon (112)

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

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**
info@nasuomi.org
Ma-su klo 18–20 sekä lisäksi perjantaisin klo 12–14

Piste

Sosiaali- ja terveysneuvonta PISTE on matalan kynnyksen palvelu päihteiden käyttäjille. PISTEestä saa neuvontaa arkielämän asioissa sekä ohjausta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin. PISTEen aukioloaikoina on mahdollisuus sairaanhoitajan, sosiaalityöntekijän tai kokemusasiantuntijan tapaamiseen, puhtaiden käyttövälineiden vaihtamiseen sekä C-hepatiitin testaukseen. Jokaisella kotkalaisella myös mahdollisuus päästä C-hepatiitin hoitoon PISTEen kautta. PISTEessä voit asioida myös anonyymisti.
Turvalantie 2, Kotka, **040 161 6181** (vastataan aukioloaikoina)
Ma klo 11.30–15.30, ke klo 11.30–15.30, pe klo 9.30–13.30

Ikäihmisten apuna

Kymenlaakson IkäOpastin

Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus palvelee numerossa **05 220 6060**, ma-pe klo 8.30–15.30
www.kymenlaaksonopastin.fi



Valtakunnallisia palveluja

Mieli Suomen mielenterveys ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin

Mieli Suomen mielenterveys ry:n 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. Puhelimesta vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomea.

www.mieli.fi/kriisipuhelin

Mielenterveyden keskusliiton valta- kunnallinen mielenterveysneuvonta

Ma–pe klo 10–15, **020 391 920**
(8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/min.)

Maksuton vertaistukipuhelin
Ma–pe klo 10–15, **0800 177 599**

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 luottamuksellisinä. Soittaminen on maksutonta.

Peluurin auttava puhelin

Tukea, neuvoja ja ohjausta peliongelmissa maksuttomasti ja nimettömästi **0800 100 101**, ma–pe klo 12–18.

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 **0400 221 180**
Ma–su klo 18–24, pvm, Chat ma–pe klo 12–20

Valtakunnallinen päihdeneuvonta (EHTY 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 päihteidenkäyttäjää kohtaaville ammattilaisille sekä työpaikkojen edustajille tilanteissa, joissa päihteet 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 myös nimettömänä.

*Yhdessä selviämme
eteenpäin.*

