

Palvelukartta

Asuminen

Sosiaalitoimi

Akuuteissa asuntokysymyksissä ensisijaisesti kannattaa ottaa yhteyttä omaan sosiaalityöntekijään. Jos olet uusi asiakas, voit ottaa yhteyttä asuinalueesi neuvonta puhelimeen. Lisätietoja ja neuvontapuhelinnumerot:

Helsinki: [Ohjeistusta ja neuvontaa | Helsingin kaupunki](#)

Espoo: [Aikuisten sosiaalipalvelut | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Vantaa: [Aikuissosiaalityön neuvonta ja ohjaus | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Asumisneuvonta

Pääkaupunkiseudun kunnat tarjoavat asumisneuvontaa asumiseen ja asunnon hakuun liittyvissä kysymyksissä. Lisätietoja ja yhteystiedot:

Helsinki: [Asumisneuvonta | Helsingin kaupunki](#)

Espoo: [Asumisen tuki | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Vantaa: [Asumisneuvonta | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Kaupunkien asunnot

Pääkaupunkiseudun kunnilla on kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja. Nykyinen asukas voi myös hakea vaihtoa asunnosta toiseen. Asuntoja haetaan sähköisen lomakkeen kautta. Lisätietoja:

Helsinki: [Hekan vuokra-asunnot | Helsingin kaupunki](#)

Espoo: [Espoon Asunnot: Tervetuloa verkkosivustollemme! | Espoon Asunnot](#)

Vantaa: [Vuokra-asunnot Vantaa | VAV](#)

Pelastusarmeija

Pelastusarmeijalla on Helsingissä kolme ja Espoossa yksi asumispalveluyksikkö asunnottomille. Paikkatiedustelut puhelimitse:

Helsingin kaupunki asumisen tuki: (09) 310 22530 (Avoinna ma, ke, pe 09-15)

Espoon kaupungin aikuissosiaalityö: (029) 151 3100 (Avoinna ma, ti, to klo 09-13, sekä ke, pe klo 08-10)

Lisätietoja: <https://www.pelastusarmeija.fi/paikkakunnat/helsinki/asumispalvelu>

Seurakunnat

Pääkaupunkiseudun seurakunnilla on asuntoja, joit voi tiedustella ottamalla yhteyttä lähimmän seurakunnan diakoniatyöntekijään tai suoraan seurakuntien asuntoasioista vastaavaan tahoon. Lisätietoja ja yhteystiedot:

Helsinki:

Espoo: <https://www.espoonseurakunnat.fi/yhteystiedot>

Vantaa: <https://www.vantaanseurakunnat.fi/info-ja-asiointi/asunnot>

Nuorisosäätio

Vuokra-asuntoja pääkaupunkiseudulla ja kehyskunnissa

18-29-vuotiaille.

Asunnossa voi asua 35-vuotiaaksi saakka.

Lisätietoja: <https://nuorisosaatio.fi/kuinka-haen-asuntoa/>

Diakonissalaitos / Rinnekodit

Tuettua asumista henkilöille, joiden asunnottomuus on pitkittynyt tai uhkaa pitkittyä. Tuen tarpeen syynä voi olla esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelmat.

Lisätietoja:

Huonekaluja, vaatteita ja tavaroita

Pelastusarmeija

Pelastusarmeijan Helsingin paikallisosastolta voi tiedustella huonekaluja sekä vaatteita.

Yhteystiedot:

Puh. 09 77431320 (ma-pe klo 8–9)

Lisätietoja:

<https://www.pelastusarmeija.fi/paikkakunnat/helsinki/helsingin-osasto>

Kierrätyskeskus

Kierrätyskeskuksen kaikissa myymälöissä on ilmaisvarasto, jossa on tarjolla vaatteita ja tavaroita sekä isoimmissa myymälöissä myös huonekaluja. Saatavilla olevia tuotteita voi tiedustella puhelimitse.

Lähimmän myymälän sekä yhteystiedot voi etsiä osoitteesta:

https://www.kierratyskeskus.fi/myymalat_ja_palvelut

Kotimaanapu

Valtakunnallisesta hätäapurahastosta autetaan esimerkiksi katastrofin tai muun yllättävän tilanteen vuoksi hätään joutuneita ihmisiä, kuten tulipalossa kotinsa menettäneitä perheitä. Apu koordinoidaan perille Suomen evankelis-luterilaisten seurakuntien diakoniatyön kautta.

Lähimmän seurakuntasi ja diakonin yhteystiedot voit etsiä osoitteesta:

<https://evl.fi/seurakunnat>

Tori.fi

Kauppasivustolla on tarjolla usein myös ilmaista tavaraa. Erityisesti huonekaluja annetaan ilmaiseksi.

Tarjolla olevia tavaroita voi etsiä osoitteesta:

<https://www.tori.fi/>

Hurstin vaatejakelu

Hurstin vaatejakelu on keskeytetty toistaiseksi. Vaatelahjoituksia ei myöskään oteta vastaan. <https://hurstinapu.fi/>

Tukea talousasioihin ja velkaantumiseen

Kela

Kun muut kelan tuet ja etuudet on jo haettu, voi hakea toimeentulotukea. Kela myöntää **perustoimeentulotukea** välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin.

Lisätietoja:

<https://www.kela.fi/toimeentulotuki>

Lisäksi Kelasta voi hakea apua **takuuvuokran maksuun**. Ensin pitää kuitenkin hakea perustoimeentulotukea.

Lisätietoja:

[Perustoimeentulotuki ja vuokravakuus](#) | [Kumppanit](#) | [Kela](#)

Kunnan sosiaalitoimi / sosiaalinen luotto

Kunnat myöntävät sosiaalista luottoa pienituloisille ja vähävaraisille henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta saada muuta kohtuuehtoista luottoa. Luoton myöntäminen edellyttää takaisinmaksukykyä. Päätöstä tehdessä huomioidaan kaikki velat ja vastuut sekä asiakkaalle tehdään takaisinmaksusuunnitelma.

Lisätietoja kotikunnalta.

Helsinki:

[Sosiaalinen luototus ja talousneuvonta | Helsingin kaupunki](#)

Espoo:

[Sosiaalinen luototus - Länsi-Uudenmaan](#)

[hyvinvointialue - Suomi.fi](#)

Vantaa:

[Sosiaalinen luototus | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Kunnan sosiaalitoimi / toimeentulotuki

Kunnat myöntävät **täydentävää** ja **ehkäisevää** toimeentulotukea erityisiin menoihin, joita perustoimeentulotuki ei kata. Tällaisia voivat olla esim. Asumiseen liittyvät, asiakkaan erityisistä tarpeista aiheutuvat tai itsenäistä elämää edistävät menot.

Lisätietoja omasta kotikunnastasi.

Helsinki:

[Täydentävä tai ehkäisevä toimeentulotuki | Helsingin kaupunki](#)

Espoo:

[Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki | Länsi-Uudenmaan](#)

[hyvinvointialue](#)

Vantaa:

[Toimeentulo | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Seurakuntien diakoniatyö

Seurakuntien diakoniatyö voi tarvittaessa avustaa akuutin taloudellisen hätätilanteen yli. Diakoni voi tarpeen mukaan ohjata oikeanlaisen avun piiriin (esim.

Velkaneuvontaan) ja auttaa lomakkeiden täyttämässä. Apua saadakseen ei tarvitse kuulua ev.lut. Kirkkoon.

Lähimmän seurakunnan voi etsiä osoitteesta:

<https://evl.fi/seurakunnat>

Takuusäätiö

Takuusäätiöllä on erilaisia palveluita velkaantuneisuudesta irti pääsemiseksi.

Säätiö tarjoaa mm. Mahdollisuutta yhdistää velkoja yhdeksi lainaksi, hakea pienlainoja sekä apua ja tukea talous- ja velkaongelmiin.

Esiapua saa nimettömästi ja maksuttomasti puhelimitse Velkalinjassa

Arkisin: klo 10–14 tai chatissa ma –to klo 12.30–15 (ke myös klo 17–19)

Velkalinjan puh: 0800 9 8009 Lisätietoja ja chat:

<https://www.takuusaatio.fi/>

Kelan neuvontanumerot

Kelalla on neuvontapuhelimet eri etuuksiin liittyviä kysymyksiä varten.

Numerot avoinna arkisin klo 9–16 <https://www.kela.fi/soita-kelaan>

Ohjaamo

Alle 30- vuotiaat voivat hakea apua taloudellisen tilanteensa selvittämiseen Ohjaamosta. Ohjaamo tarjoaa maksutonta matalankynnyksen palveluohjausta: tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin sopivan avun piiriin. Paikalle voi mennä ajanvarauksella tai ilman.

Lähimmän Ohjaamon voi etsiä osoitteesta:

<https://ohjaamo.hel.fi/haku>

Apuna ry

Apuna ry jakaa apua vähävaraisille pääkaupunkiseudulla. Avun hakemiseen tarvitaan myönteinen toimeentulotukipäätös tai kopio palkkakuitista ja Kelan asiointipalvelun etusivusta, josta näkyy, mitä tukia asiakas saa. Apu voi olla esim. laskujen maksua tai muuta taloudellista tukea. Avunpyynnöt julkaistaan nimettöminä yhdistyksen Facebook-ryhmässä, josta avuntarjoajat näkevät ne.

Lisätietoja:

https://www.apunary.fi/?page_id=169

Oikeusaputoimistot

Oikeusaputoimistot tarjoavat maksutonta talous- ja velkaneuvontaa yksityishenkilöille sekä pienimuotoista yritystoimintaa harjoittaville ammatin- ja elinkeinonharjoittajille. Apua saa esim. kokonaistilanteen kartoittamiseen, talouden suunnitteluun ja sovintoratkaisuehdotusten laatimiseen. Apua voi hakea mistä tahansa toimistosta kotikunnasta riippumatta. Pk-seudulla palvelevat Helsingin, Länsi-Uudenmaan ja Itä-Uudenmaan oikeusaputoimistot.

Lisäksi tarjolla on talous- ja velkaneuvonnan chat arkisin klo 10–12

ja torstaisin klo 15–17

Lisätietoja, toimistojen yhteystiedot ja chat

Auki arkisin 8–16.15

https://oikeus.fi/oikeusapu/fi/index/talous_ja_velkaneuvonta.html

Ruoka-apua, ruokajakoja ja maksuttomia ruokailuja pääkaupunkiseudulla

Manna apu

Keski Espoo

Ruokakassien jako ajanvarauksella

Soita arkisin klo 9–10.30 (ei torstaisin)

0400 401114

Ruokakassin voi saada vain kerran viikossa.

Muu Espoo: www.ruoka-apu.fi

Löydät lähimmät ruokajakelut ja yhteisruokailut.

Hurstin ruokajakelu

Ruokajako keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10–14 tai niin kauan kuin ruokakasseja riittää.

Helsinginkatu 19, 00500 Helsinki <https://hurstinapu.fi/yhteystiedot/>

Pelastusarmeija

Leipäjakelu ma-pe ajanvarauksella

Varaa aika klo 8–9. Puh. 09 77431320

Castréninkatu 24, 00530 Helsinki

Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisyhdistykset

Paikallisyhdistyksiä voi etsiä osoitteesta <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/piirien-yhteystiedot/>

MLL Korso-Koivukylä ruoka-apu on toistaiseksi keskeytetty.

Lisätietoja saatavasta avusta:

[Perheille - MLL:n Uudenmaan piiri](#)

Seurakuntien diakoniatyö

Diakonilta voi saada esimerkiksi maksusitoumuksen ruokakauppaan viimesijaisena etuna (muut sosiaalietuudet jo käytössä).

Seurakuntia ja diakoniatyöntekijöiden yhteystietoja voi etsiä osoitteista:

Helsinki: helsinginseurakunnat.fi/index.html.stx

Espoo: <https://www.espoonseurakunnat.fi/seurakunnat>

Vantaa: <https://www.vantaanseurakunnat.fi/>

Ruokajaot ja ruokailut Helsingin seurakunnissa

Ruokapöytiä on alettu kattaa Helsingin kirkkoilla. Ruokailut ovat kaikille avoimia. Kirkkoon kuulumista tai taloustilannetta ei kysytä.

helsinginseurakunnat.fi/index.html.stx

Ruoka-apua Helsingissä

Lisätietoja:

[Ruokailua ja ruoka-apua kesällä | VVA ry](#)

Sosiaalinen apu

2025-2026 käynnissä oleva hanke

[Maksukortteja työttömille ja vähävaraisille - Pelastusarmeija](#)

Lisäksi

Maksuttomia ruokailuja omalla paikkakunnalla voi etsiä osoitteesta:

<https://ruoka-apu.fi/>

Harrastustuki

Pelastakaa lapset ry

Eväitä elämälle -ohjelmassa mukana olevat paikallisyhdistykset jakavat harrastustukea alaikäisille lapsille. Tukea myönnetään lapsen harrastamisen edellyttämiin

yksilöityihin hankintoihin tai kuluihin (esim. harrastusvälineet, kausimaksut). Tuki yleensä maksimissaan 500 euroa.

Pääkaupunkiseudulla tukea myöntävät Helsingin ja Espoon paikallisyhdistykset. Nettisivuilta tietoa myös hakuajoista.

Helsinki:

[Harrastustuki - Pelastakaa Lapset](#)

Espoo:

[Harrastustuen hakeminen lapselle tai nuorelle - Espoon](#)

[Pelastakaa Lapset ry](#)

(Vuodelle 2025 ei vastaanoteta uusia hakemuksia Espoon osalta)

Seurakuntien diakoniatyö ja Tukikummit

Tukikummit keräävät lahjoituksia lasten harrastustoiminnan avustuksiin. Avustukset jaetaan Kirkon diakoniarahaston kautta. Keskimääräinen avustussumma on noin 900 euroa vuodessa.

Avustuksen saamiseksi tulee ottaa yhteyttä seurakunnan diakoniatyöntekijään. Yhteystietoja voi etsiä osoitteesta:

<https://evl.fi/seurakunnat>

Valio Akatemia

Ohjelmasta voivat hakea stipendiä kaikki alle 18-vuotiaat liikuntaa harrastavat ja siitä kiinnostuneet lapset ja nuoret. Hakija voi olla yksilöurheilija, joukkue tai koululuokka. Yksilöille tukisumma on 250–500 euroa vuodessa.

Hakuaika yleensä keväällä.

Lisätietoja:

<https://www.valio.fi/valioakatemia/hae-stipendia/>

Kojamon Lumo-stipendi

Stipendejä myönnetään 12–20-vuotiaille, jotka ovat sitoutuneita harrastukseen tai mahdollisesti jo menestyneet lajissa. Etusijalla useita vuosia lajiaan harrastaneet hakijat sekä Lumo- ja VVO-asukkaat. Tukisumma 300 euroa vuodessa.

Hakuaika kaksi kertaa vuodessa, keväisin ja syksyisin. Lisätietoja stipendistä ja hakuajoista:

<https://kojamo.fi/vastuullisuus/lumo-sponsorointi-ja-stipendiohjelma/>

SOS-Lapsikylä/Unelmista.fi

SOS-Lapsikylä myöntää tukea 7–17-vuotiaiden harrastuksiin, joiden harrastuksen aloittaminen tai jatkaminen on uhattuna perheen taloudellisen tuen vuoksi. Tukea myönnetään tällä hetkellä pk-seudulla vain Helsingissä tai Espoossa asuville. Tukea haetaan täyttämällä lomake netissä.

Lisätietoja: <https://www.unelmista.fi/>

Lions-liitto ry & Suomen Rotary

Paikallisyhdistyksiltä voi kysyä harrastustukea.

Lions-liitolla toimii pk-seudun alueella kaksi piiriä, jotka jakautuvat edelleen paikallisklubeihin.

http://www.verkkoviestin.fi/n-piiri/lions-jarjesto/n-piirin_klubit/?session=41840122

Ja

<https://jellona.info/otsikko-klubit-alueet-ja-lohkot/> Rotaryn

lähimmän klubin voi etsiä osoitteesta:

<https://rotary.fi/mika-on-rotary/organisaatio/klubit/>

Toimeentulotuki

Jos toimeentulotuen perusosa ei riitä lapsen harrastusmenojen kattamiseen, voi hakea täydentävää toimeentulotukea kunnan sosiaalitoimelta.

Ohjeet täydentävän toimeentulotuen hakuun löytyvät kuntien sivuilta.

Helsinki:

[Täydentävä tai ehkäisevä toimeentulotuki | Helsingin kaupunki](#)

Espoo:

[Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Vantaa:

[Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Lajiliitot ja seurat

Harrastustukea voi kysyä lajiliitoilta ja seuroilta. Useilla seuroilla on esimerkiksi tukirahasto, jonka kautta avustuksia jaetaan. Asian selvittämiseksi kannattaa ottaa yhteyttä suoraan seuraan ja tiedustella asiaa.

Esimerkkejä muutamien lajien tukimuodoista:

Jääkiekko: Jääkiekkoliiton tukien haku tapahtuu seurojen kautta. Keväisin tukea voivat hakea vanhemmat pelaajat (B, C ja D-juniorit) ja syksyisin nuoremmat (E ja Fjuniorit).

Lisätietoja: <https://www.finhockey.fi/index.php/joukkueelle/tukea-harrastamiseen>

Jalkapallo: seurat ja seurojen tukirahastot jakavat avustuksia. Helsingissä esim. HJK:lla oma tukirahastonsa: <https://www.hjk-j.fi/seura/vastuullisuus/aulis-rytkonenrahasto/>

Koripallo: We deliver –rahasto. Hakukierrokset kaksi kertaa vuodessa. Lisätietoja: <https://www.basket.fi/basket/korisperhe/we-deliver-rahasto/>

Salibandy: Salibandyn Tuki -säätiö (<https://www.salibandysaatio.net/>) jakaa seuroille tukea vähävaraisten perheiden harrastusmenojen tukemiseen. Tukia voi siis kysellä suoraan seuroilta.

Pääkaupunkiseudun Partiolaiset ry

Tukena on usein taustayhteisö, esim. Seurakunta, kunta tai muu yhteisö.

Partio on avoin kaikille. Mukaan pääsevät myös erityistä tukea esim. vamman tai pitkäaikaissairauden tarvitsevat eli sisupartiolaiset.

Partio toiminta on jaettu iän perusteella viiteen ikäkauteen:

Sudenpennut: 7–9-vuotiaat

Seikkailijat: 10-12vuotiaat

Tarpojat: 12–15-vuotiaat

Samoajat: 15–17-vuotiaat

Vaeltajat: 18–22-vuotiaat

Aikuiset yli 22-vuotiaat vapaaehtoistyötekijät

Lisätietoja: [Pääkaupunkiseudun Partiolaiset ry | Etusivu](#)

Partioasema, 2krs

Töölöönkatu 55, 00250 Helsinki

p. 09 8865 1200

papa.toimisto@partio.fi

Ero

Eron ensiapupisteet

Eron ensiapupisteet palvelevat eroa pohtivia ja eronneita vanhempia. Pisteissä on mahdollisuus keskustella eroamiseen liittyvistä tunteista ja käytännön järjestelyistä.

Pääkaupunkiseudulla pisteet toimivat Helsingissä ja Espoossa.

Eron ensiapupisteiden yhteystiedot:

Helsinki

Eron ensiapupiste palvelee puhelimitse numerossa 09 31043447

Kallion perhekeskus

Toinen linja 4 C, 00530 Helsinki

Avoimna keskiviikkoisin klo: 15.30-18 Lisätietoja:

[Kaipaatko tukea ja tietoa erotilanteeseen? Soita Eron ensiapupisteeseen! | Helsingin kaupunki](#)

Espoo

Iso Omenan palvelutori

Suomenlahdentie 1, 02230 Espoo

Avoimna maanantaisin klo 15-18

Puhelimitse maanantaisin klo 15-17

Puh. 046877 3267

Lisätietoja:

[Aikuisten sosiaalipalvelut | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Vantaa

Perheneuvola

(Mikäli perheessä alle 13-vuotias lapsi)

Puh: 09 4191 5200 /

ma-pe klo 9-12

Myös lastenvalvojat tarjoavat apua eroon

Puh. 09 4191 5400 ma-to klo 12-13

takaisinsoittopyyntö ma-to klo 9-13

Lisätietoja:

[Tukea lapsiperheelle erotilanteessa | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Apua eroon

Apua eroon –sivustolta löytyy runsaasti tietoa erosta ja sen käytännön järjestelyistä. Lisäksi sivustolla on mm. Chat, jossa voi kysyä apua eroon liittyviin kysymyksiin ja saada tukea tilanteeseen.

Chat on avoinna ma-pe klo 12-18

Lisätietoja:

<https://apuaeroon.fi/>

<https://apuaeroon.fi/palveluhaku/chat/>

Lastenvalvoja

Lastenvalvojalle voi varata tarvittaessa ajan lapsen huoltoon, tapaamiseen, asumiseen ja elatukseen liittyvissä asioissa. Ajanvaraaminen tehdään puhelimitse (tai sähköisesti Helsingissä).

Helsinki

Yhteystiedot:

Puh. 09 3104 4999

Voit varata ajan lastenvalvojalle takaisinsoittopalvelumme kautta maanantaista torstaihin kello 9.00–10.00 jättämällä soittopyynnön.

**Lastenvalvojien yleinen puhelinneuvonta numerossa 09
3104 3447**

Avoimma ma-pe 09-11, ke 15:30-17:30

Walk in –lastenvalvojapalvelu elatussopimusasioissa.

Walk in – palvelu on auki kerran kuussa seuraavina päivinä: 26.8., 16.9., 28.10., 25.11. Ja 16.12.2025.

Vuoronumeroita jaetaan klo. 8.30 - 9.30 välillä, kun molemmat vanhemmat ovat paikalla ja lomakkeet on täytetty.

Helsingin kaupungin Perheoikeudellisten asioiden yksikössä. Vironkatu 2 (4 krs), 00170
Helsinki Lisätietoja:

[Elatusasioiden Walk in -palvelu | Helsingin kaupunki](#)

Espoo

Espoon kaupungin lastenvalvojat tavoitat keskitetystä neuvonta- ja ajanvarauspuhelimesta p. [0291513010](tel:0291513010), joka palvelee arkipäivisin klo 10–11.

[Lastenvalvojan palvelut | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Vantaa

Ajanvaraus puh. 09 4195400

Lastenvalvojat, puhelinpalvelu ma-to klo 12-13 ja takaisinsoittopyyntö ma-to klo 9-13

[Lastenvalvojien palvelut | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Oikeusaputoimisto elatusasioissa

Mikäli lastenvalvojan luona ei päästä yhteisymmärrykseen lapsen elatuksesta tai toinen vanhempi ei esimerkiksi saavu paikalle, voi ottaa yhteyttä oikeusaputoimistoon tilanteen ratkaisemiseksi. Päätös tehdään tuomioistuimessa.

Pk-seudulla palvelevat Helsingin, Länsi-Uudenmaan ja Itä-Uudenmaan oikeusaputoimistot. Mihin tahansa toimistoon voi hakeutua asuinpaikasta riippumatta. Toimistojen yhteystiedot:

<https://oikeus.fi/oikeusapu/fi/index/yhteystiedot.html>

Lapsiin ja vanhempiin liittyvät kriisit ja tuentarpeet

Lastensuojelu

Helsingin kaupungin lastensuojelun neuvonta palvelee ma-pe klo 8.15-16.00.

Yhteystiedot oman alueen neuvontaan voi etsiä osoitteesta:

[Lastensuojelu | Helsingin kaupunki](#)

Espoon kaupungin Lähimmän lastensuojelutoimiston ja yhteystiedot voi etsiä osoitteesta:

[Lastensuojelu | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Vantaan kaupungin lastensuojelupäivystys palvelee ma-pe klo 8-16 numerossa **09 4191 5500**. Lastensuojelun toimipaikkojen yhteystiedot:

[Lastensuojelu | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Virka-aikojen ulkopuolella yhteys sosiaali- ja kriisipäivystykseen p. 09 8392 4005

Hyvinvointialueiden sosiaalipäivystykset

Sosiaalipäivystykset tarjoavat apua tilanteisiin, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisten toimenpiteitä. Tällainen tilanne voi olla esim. huoli lapsesta. Päivystys on tarkoitettu palvelemaan erityisesti iltaisin ja viikonloppuisin, virka-aikana palvelut saa ensisijaisesti oman asuinalueen perhe- ja sosiaalipalveluista.

Helsingin sosiaalipäivystys

puh. 0206 96006

Espoo / Länsi - Uudenmaan sosiaalipäivystys puh. 029 1512221

Vantaan / Vake sosiaalipäivystys

puh. 09 41915800

Numerot palvelevat ympäri vuorokauden.

Lapsiperheiden sosiaaliohjaus (Helsinki)

Lapsiperheiden sosiaaliohjaus on alle kouluikäisten lasten ja pienten koululaisten perheille tarkoitettua tukea, ohjausta ja neuvontaa erilaisissa elämäntilanteissa.

Palveluun hakeudutaan soittamalla lapsiperheiden sosiaalineuvontaan puh. **(09) 3101 5454** tai netin kautta (<https://turvalomake.hel.fi/tarvitsenapua>)

Lisäksi kaupungilla on lapsiperheiden sosiaaliohjauksen matalan kynnyksen puhelinneuvonta, joka palvelee ma-pe klo 9-12 puh. (09) 3101 5454.

(Ruotsinkielinen palvelu samassa numerossa maanantaisin klo 9-12)

Lisätietoja:

[Lapsiperheiden sosiaaliohjaus | Helsingin kaupunki](#)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

MLL:llä on käytössään Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnetin chat, joissa voi keskustella mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta. Puhelu on maksuton ja yhteyttä voi ottaa nimettömänä.

Vanhempainpuhelin puh. 0800 92277 Puheluun

vastataan:

Ma 10-13 ja 17-20

Ti 10-13 ja 17-20

Ke 10-13

To: 14-20

Pe: 10-13

Puhelimen ja chatin päiväkohtaiset ajat voi tarkistaa osoitteesta:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>

Lisäksi MLL:llä on ajanvaraus chat ja Nuorisoneuvolan chat, joihin voi varata keskusteluajan MLL:n työntekijän kanssa. Nuorisoneuvolan chatissa saa apua ja tukea 12–18-vuotiasta nuorta koskeviin kysymyksiin.

Alla olevasta linkistä voi varata ajan:

Ajanvaraus chat:

[Ajanvarauschat vanhemmille - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

Nuorisoneuvolan chat:

HelsinkiMissio

HelsinkiMissio tarjoaa tukipalveluita pääkaupunkiseudulla lapsiperheiden arjen keskelle.

Mentori on HelsinkiMission koulutettu vapaaehtoinen, joka voi mm. toimia keskustelu- tai ulkoiluseurana sekä auttaa arkiaskareissa ja vanhemmuuden ja kasvatuskysymysten pohdinnoissa.

Lisätietoja:

<https://www.helsinkimissio.fi/perhetyo/aiti-ja-isamentoritoiminta>

Albertin olohuone on kohtaamispaikka, jossa on tarjolla niin lapsiperheiden kuin senioreidenkin seuraa. Viikko-ohjelman ja lisätietoja voi katsoa osoitteesta:

<https://www.helsinkimissio.fi/perhetyo/albertin-olohuone>

Osoite: Albertinkatu 33 00810 Helsinki

Ensikoti

Ensikoti on tarkoitettu vauvaperheille, jotka tarvitsevat tukea vanhemmuuteen ja arjen haasteisiin. Kriisi tai haasteellinen elämäntilanne voi heikentää vanhempien mahdollisuuksia vastata vauvan tarpeisiin.

Tarjolla on ympärivuorokautisia palveluita, avopalveluita sekä tuki- ja neuvontapalveluita.

Pääkaupunkiseudulla toimii Helsingin ensikoti ry.

Yhteystiedot:

Helsingin ensikoti ry Ensi-kodin tie 4, 00510 Helsinki Puh. (09) 774 2460

toimisto@helsinginensikoti.fi <https://www.helsinginensikoti.fi/>

Lisäksi Kaapatut lapset ry

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/kaapatutlapset/>

Apua perheväkivaltaan- turvallisuutta lähisuhteisiin

<https://nettiturvakoti.fi/>

Muut elämän kriisitilanteet ja tuentarpeet

Kuntien kriisipäivystykset

Kuntien sosiaalitoimilla on äkillisissä kriisitilanteissa apua tarjoava kriisipäivystys.

Kriisitilanteita voivat olla esim. läheisen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen tai sairastuminen, tulipalo ja onnettomuudet. Palveluun voi kuulua tapaamisia (yleensä muutama kerta), puhelimesta annettavaa apua, jatkohoitotarpeen arviointia ja sen järjestämistä sekä neuvontaa ja ohjausta.

Helsingin kriisipäivystys puh. 09 3104 4222

Espoon kriisipäivystys puh. 029 1512221

Vantaan kriisipäivystys puh. 09 4191 5800

Numerot palvelevat ympäri vuorokauden.

Naisten Linja

Naisten Linja tarjoaa keskusteluapua kaikenikäisille väkivaltaa kokeneille tai siitä huolestuneille naisille. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse tai netin kautta kirjoittamalla Nettikirjeen tai chattaamalla.

Puh. **0800 02400** (ma-pe klo 16-20 ja Englanniksi pe 16-20, maksuton)

Chat ja lisätietoa Nettikirjeen lähettämisestä löytyy osoitteesta:

[Naisten Linja](#) | [Naisten Linja](#)

Turvakoti

Turvakoti on tarkoitettu kaikille lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille. Se on kodinomainen paikka, jossa saa suojaa väkivallalta ja apua sen loppumiseksi.

Pääkaupunkiseudulla toimii useita turvakoteja, joiden yhteystiedot löytyvät osoitteesta:

<https://thl.fi/fi/palvelut-ja-asiointi/valtion-sosiaali-ja-terveydenhuollon-erityispalvelut/turvakotipalvelut/turvakodit/turvakotien-yhteystiedot>

Rikosuhripäivystys

Päivystys parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa vaikuttamalla ja tuottamalla tukipalveluita. Tarjolla on mm. matalan kynnyksen neuvontapalvelua. Yhteyden saa puhelimitse tai chatissa.

Puh. 116 006 (suomeksi ma-to klo 09–18, pe 9–16 sekä ruotsiksi ma-pe klo 12–14)

Lisätietoja ja chat:

<https://www.riku.fi/>

Chat avoinna ma-to klo 9–18 sekä pe 9–16

Tukinet

Tukinetistä löytää verkossa saatavilla olevia palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisten auttaminen, tuen tarjoaminen ja kokemusten jakaminen. Sivustolla voi osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskeisiin keskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön.

Lisätietoja:

<https://tukinet.net/>

Ohjaamo

Ohjaamosta voi saada tukea ja apua erilaisiin elämäntilanteisiin (esim. työelämään tai opiskeluun liittyvät asiat) kaikki alle 30-vuotiaat. Ohjaamo on matalan kynnyksen paikka, johon voi mennä ajanvarauksella tai ilman.

Lähimmän Ohjaamon voi etsiä osoitteesta:

<https://ohjaamot.fi/lahin-ohjaamo>

Helmi ry

Helmi ry:n toiminnan kohderyhmä ovat täysi-ikäiset mielenterveyskuntoutujat. Helmi-talo on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka ovet ovat auki kaikille. Taloilla saa turvallisessa ympäristössä juttuseuraa ja voi viettää rennosti aikaa.

Vallilan Helmi-talo, Mäkelänkatu 56, 3krs. 00510 Helsinki.

<https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta/vertaistoiminta/>

MIELI Suomen Mielenterveys

Suomen Mielenterveysseuralla on 24 tuntia vuorokaudessa palveleva Kriisipuhelin. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Tavoitteena on helpottaa soittajan henkistä hätää.

Puh. (09) 2525 0111

Ruotsinkielinen linja: (09) 2525 0112 (ma ja ke klo 16–20 sekä ti, to ja pe 9–13)

Englanninkielinen linja: (09) 2525 0116 (ma 16–20 ja pe 9–13)

Lisätietoja:

[MIELI Kriisipuhelin 09 2525 0111](https://www.mielenterveysseura.fi/kriisipuhelin)

Sosiaaliasiamies

Jokaisen kunnan on nimettävä sosiaaliasiamies. Sosiaaliasiamiehen tehtävänä on neuvoa asiakkaita sosiaalihuoltoon ja asiakkaan oikeuksiin liittyvissä asioissa. Yhteyttä voi ottaa, jos kokee olevansa tyytymätön saamaansa kohteluun tai tarvitsee neuvoja oikeuksista sosiaalihuollossa.

Yhteystiedot:

Helsinki: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/asiakkaan-tiedot-ja-oikeudet/sosiaali-ja-potilasasiavastaava>

Espoo: <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/aikuisten-sosiaalipalvelut>

Vantaa: <https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/sosiaali-ja-potilasasiavastaava>

D-Asemat ja terveysneuvonta

D-asemat Helsinki

<https://www.hdl.fi/d-asemat/>

D asema Kontula

<https://www.hdl.fi/d-asema-kontula/>

D-asema Kallio

<https://www.hdl.fi/d-asema-kallio/>

D-asema Kannelmäki

<https://www.hdl.fi/d-asema-kannelmaki/>

Vantaa

<https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/toimipiste/tikkurilan-vinkkari>

Oppimateriaalituki

Kela

Pienituloisessa taloudessa asuville alle 18-vuotiaille opiskelijoille maksetaan opintotukea. Opintotuen määrää riippuu opiskelijan iästä ja vanhempien tuloista. Opintotukeen on mahdollista saada oppimateriaalilisää 52,24 e/kk, jos vanhempien yhteenlasketut tulot ovat alle 41 100 e/v.

Lisätietoja: <https://www.kela.fi/opiskelu>

Oppimateriaali kustannuksiin voi hakea myös ehkäisevää toimeentulotukea. Sitä haetaan oman kunnan sosiaalitoimesta. Ohjeet löytyvät verkosta.

Helsinki: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-ja-taloudellinen-tuki/talous-tyokyky-ja-toimeentulo/taydentava-tai-ehkaiseva-toimeentulotuki>

Espoo: <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/aikuisten-sosiaalipalvelut/taloudellinen-tuki/taydentava-ja-ehkaiseva-toimeentulotuki>

Vantaa: <https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/taydentava-ja-ehkaiseva-toimeentulotuki>

Pelastakaa lapset ry

Pelastakaa Lasten paikallisyhdistykset jakavat Eväitä elämälle -ohjelman kautta tarveharkintaista oppimateriaalitukea lukioissa ja ammatillisissa koulutuksissa opiskeleville.

Tukea haetaan omalta paikallisyhdistykseltä. Nettisivuilta voi tarkistaa hakuajat (yleensä kesällä) ja -ohjeet.

Lisätietoja: <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/lapsikoyhyys/evaita-elamalle-ohjelma/>

Elämykset ja juhlat

Tuulia ry

Tuulia ry jakaa apua vähävaraisille lapsiperheille ympäri Suomen. Avun hakemiseen tarvitaan myönteinen toimeentulotukipäätös kuluvalta kuulta. Apu voi olla esim. tavaroita, elintarvikkeita, lahjoja tai elämyksiä. Avunpyynnöt julkaistaan nimettöminä yhdistyksen Facebook-ryhmässä, josta avuntarjoajat näkevät ne.

Linkki hakemuslomakkeeseen:

<https://www.tuuliary.fi/contact-8-1>

Tuetut lomat ja leirit

Lasten leirit

Lasten Kesä ry

Lasten Kesän tuetut leiripaikat jaetaan hakemusten perusteella. Tukea voidaan myöntää taloudellisin, terveydellisin, sosiaalisin perustein. Leirit ovat suunnattu 5–17-vuotiaille.

Lisätietoja tuetuista leireistä:

<https://www.lastenkesa.fi/lomatuen-myontaminen/>

Leirikesä ry

Leirikesä järjestää tuettuja leirejä 7–16-vuotiaille. Tuetut leirit myönnetään lapseen tai perheeseen liittyvien sosiaalisten, taloudellisten tai terveydellisten syiden perusteella.

Lisätietoja:

<https://www.leiri.fi/tuettu-loma.html>

Lisäksi

<https://www.kesaleiri.fi/>

Parasta Lapsille ry

<https://parastalapsille.fi/>

Lomia kaikenikäisille

Solaris-lomat

Lomia voivat hakea lapsiperheet tai aikuiset korkeintaan joka kolmas vuosi. Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein.

<https://www.solaris-lomat.fi/hakijalle/>

Nasy – Naiset yhdessä ry

Lomat myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein naisille, pariskunnille ja perheille. Lomatukea ei myönnetä peräkkäisille vuosille.

Lisätietoja ja hakuohjeet:

<https://www.nasylomat.fi/>

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry

Lomat lapsiperheille, työkäisille ja ikääntyneille myönnetään taloudellisin, terveydellisin tai sosiaalisin perustein korkeintaan joka toinen vuosi.

Lisätietoja:

<https://mtlh.fi/hakijalle/miten-haen-tuettua-lomaa/>

Hyvinvointilomat

<https://hyvinvointilomat.fi/>

Svenska semesterförbundet i Finland rf.

Lomia ruotsinkielisille perheille, aikuisille ja senioreille.

<https://www.semester.fi/start/>

Maahanmuuttajien palvelut

Maahanmuuttoneuvonta

Helsingin kaupunki tarjoaa ajanvarauksella maksutonta neuvontaa ja tietoa maahanmuuttajille monella eri kielellä. Palveluina esim. Eri viranomaisien prosessien ja päätösten selventäminen ja ohjaaminen oikean viranomaisen luo.

Puh. 09 310 37577

ma–pe 8:15–12:00 ja 13:00–16:00

<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-ja-taloudellinen-tuki/maahan-muuttaneiden-erityispalvelut/maahan-muuttaneiden-erityispalveluiden-neuvonta>

Immigration advice service

The City of Helsinki offers free-of-charge advice and information to immigrants in many different languages by appointment. Service includes e.g. clarifying the processes and decisions of different authorities and guiding one to the right authority.

Tel. 09 310 37577

Mon-Fri 8:15–12:00 and 13:00–16:00

More information about immigrant services:

<https://www.hel.fi/en/health-and-social-services/social-support-and-financial-assistance/special-services-for-immigrants/advisory-service-for-special-services-for-immigrants>

International House Helsinki

International House Helsinki provides a wide range of information and public authority services to meet the needs of international newcomers on the Helsinki metropolitan area.

Contact information:

09 310 111 11

Info@ihhelsinki.fi

<https://ihhelsinki.fi/>

Talouden suunnittelu ja raha asiat

Marttojen kotitalous neuvonta

Omat rahat sivustolta löydät arvokasta tietoa ja uusia ajatuksia oman talouden hoitoon sekä opetella rahan käyttöä

ma-ke ja pe 12–15 sekä to 12–17

Puh. 050 430 6520

<https://www.martat.fi/omat-rahat/>

Penno

Penno, hallitse rahojasi

Pennolla rahat näkyväksi ja rahat riittävät.

<https://penno.fi/home>

Peliriippuvuus

Kantamon Minnesota-hoito sisältää nopean pääsyn laadukkaaseen vieroitushoitoon, jossa peliongelmaisen pelaamista rajoitetaan kontrolloidusti ja turvallisesti. Minnesota-mallisessa vieroituksessa kunnostasi ja hyvinvoinnistasasi pidetään mahdollisimman hyvää huolta, ammattilaisten ja vertaisten toimesta.

Lisätietoja:

<https://kantamo.fi/peliriippuvuus/>

Pelirajat`on tarjoaa ongelmallisesti rahapelaaville ja heidän läheisilleen monipuolista vertaistukea.

Lisätietoja: <https://pelirajaton.fi/>

Tietoa, vertaisuutta ja tukea ongelmalliseen digipelaamiseen valtakunnallisesti Sosped-säätiön toimintana.

Lisätietoja: <https://digipelirajaton.fi/>

Nuorille

Terveyskylä

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa tuottama erikoissairaanhoidon julkinen verkkopalvelu, joka tuo terveydenhuollon palveluja kaikkien ulottuville asuinpaikasta riippumatta.

Terveyskylä on aina avoinna tarjoten tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille.

<https://www.terveyskyla.fi/>

Mielenterveystalo

Kaikille avoinna olevasta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja.

Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa, jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen.

Ammattihenkilöille on omat kirjautumisen takana olevat tietosisältönsä.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi>

Nuorisoasema

Nuorten päihdepalvelu Pysäkki tarjoaa matalalla kynnyksellä palveluita 13–23-vuotiaille päihteillä, pelaamisella tai lievillä mielenterveyden häiriöillä oireileville nuorille ja heidän läheisilleen.

Nuorten päihdepalvelu Pysäkin palvelut on tarkoitettu myös nuorten vanhemmille ja yhteistyökumppaneille.

Lisätietoja: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/nuorten-paihdepalvelu-pysakki>

Helsinki:

Avoimna ma–pe 9–15

Laivalahdenkatu 2b C, 00880 Helsinki

puh. +358 9 310 24659

Espoo:

<https://www.luvn.fi/fi/toimipisteet/ison-omenan-palvelutorin-mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Suomenlahdentie 1 (3. krs)

02230 Espoo

ilman ajanvarausta ma-ke 8–12, to 8–11

Vantaa:

Psyykkisen hyvinvoinnin yksikkö 13–21-vuotiaille

<https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/toimipiste/lasten-ja-nuorten-psykykkisen-hyvinvoinnin-yksikko#tab-introduction>

Puh. 09 4191 5191 ma-to 9–11

Nettiturvakoti

Nettiturvakodin sivuilla kerrotaan, millainen on turvallinen perhe, miten toimia, jos kaverisuhteet satuttavat tai seurustelusuhhteessa on väkivaltaa sekä mitä voit tehdä, jos oma käytöksesi mietityttää tai olet itse väkivaltainen. Sivuilta löydät myös tietoa, mitä voit tehdä, jos olet huolissasi ystävästäsi.

<https://nettiturvakoti.fi/apua-sinulle/olen-lapsi-tai-nuori/>

SPR-Turvatalot

Tarvitsetko apua elämäntilanteesi selvittämiseen? Onko kotona tai muualla hankalia asioita, joihin toivot muutosta? Nuorten turvataloilla me autamme sinua.

Nuorten turvatalot tarjoavat myös poikkeusoloissa turvallisen yösijan tilapäistä majoitusta tarvitseville oireettomille nuorille. Tilapäinen majoitus on avoinna nuorille joka päivä klo: 17–22

Helsinki

Uudenmaankatu 32 A, 00120 Helsinki

turvatalo.helsinki@redcross.fi

puh. 09 622 4322

Whatsapp: +358 40 173 4149

Tilapäinen majoitus on avoinna nuorille joka päivä klo 17–10.

Espoo

Läkkisepänkuja 2 A, 02650 Espoo

turvatalo.lansi-uusimaa@redcross.fi

puh. 050 3390619

Tilapäinen majoitus on avoinna nuorille joka päivä klo 17–10.

Vantaa

Sairaalakatu 3, 01400 Vantaa

turvatalo.vantaa-kerava@redcross.fi

puh. 050 339 5413

Whatsapp: +358 50 339 5413

Tilapäinen majoitus on avoinna nuorille joka päivä klo 17–10.

Sininauhasäätiö/nuoli

Suomessa on lähes 5000 ihmistä, joilla ei ole avainta omaan kotiin. Eihän heillä ole edes kotia. Siksi Sininauhasäätiö on olemassa. Tarjoamme vaikeassa elämäntilanteessa olevalle avaimen kotiin ja tukeen.

SININAUHASÄÄTIÖ Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki

Puh. 044 354 1119

[Nuoli - nuorten tuki- ja kohtaamispiste -](https://sininauhasaatio.fi/arjen-tukea-ja-kohtaamisia/nuoli-nuorten-tuki-ja-kohtaamispiste/)

[Sininauhasäätiöhttps://sininauhasaatio.fi/arjen-tukea-ja-kohtaamisia/nuoli-nuorten-tuki-ja-kohtaamispiste/](https://sininauhasaatio.fi/arjen-tukea-ja-kohtaamisia/nuoli-nuorten-tuki-ja-kohtaamispiste/)

<https://www.sininauhasaatio.fi>

Espoon nuorisopalveluiden yhteystietoja

<https://www.espoo.fi/fi/kasvatus-ja-opetus/nuorisopalvelut>

Vantaan nuorisopalveluita

<https://www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-harrastukset>

Helsingin nuorisopalvelut

<https://www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-harrastukset>

Nuorille kohtaamispaikkoja

Vapaakaupunki

Vapaakaupungin Olohuone ja Lastenhuone ovat avoinna maanantaista perjantaihin klo 10–19, lauantaisin 12–19, sunnuntaisin klo 12–17.

Yhteisötila Kalasataman Vapaakaupungin Olohuone sijaitsee kaupunkikeskus REDin toisessa kerroksessa.

Lisätietoja:

<https://www.vapaakaupunki.fi/>

Poikientalo

Poikien Talo on turvallinen, syrjinnästä ja kiusaamisesta vapaa, avoin yhteisö 10–28-vuotiaille pojille, miehille ja poikana olemista pohtiville.

Poikien Talon tarkoituksena on tukea sinua tavalla, jonka itse koet parhaaksi, voidaksesi elää elämääsi omana itsenäsi kohti omia haaveitasi.

Hämeentie 13 A, 3 krs
00530 Helsinki poikientalo@poikientalo.fi

Lisätietoja:

<https://www.poikientalo.fi/>

Tyttöjentalo

Tyttöjen Talo on tarkoitettu kaikille 10–29-vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioituville, tai tyttöyttä itsessään pohtiville. Olemme täällä juuri sinua varten!

Mahdollisuuksia osallistua Tyttöjen Talon toimintaa on monia. Tyttöjen Talo tarjoaa tilaa vapaa-aikaan ja harrastuksia, sekä apua ja tukea pohdintoihin tai vaikeisiin elämäntilanteisiin.

Hämeentie 13 A
4. kerros
00530 Helsinki

Käynti Hämeentien puolelta.
Esteetön käynti sisäpihan puolelta.

sähköposti:

tyttojentalo@tyttojentalo.fi

Lisätietoja:

Helsinki <https://tyttojentalo.fi/>

Espoo: <https://espoontyttojentalo.fi/yhteystiedot/>

Lintuvaarantie 2, 4.krs 02650 Espoo

Info@espoontyttojentalo.fi

Vantaan nuorisopalveluja

Vantaan nuorisotilat

<https://www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-harrastukset/nuorisopalvelut/nuorisotilatoiminta>

Vantaan nuorten aikuisten harrastustoimintaa 18–29 –vuotiaille, avoin ja maksuton:

[Nuorten harrashttps://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/nuorten-harrastustoiminta](https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/nuorten-harrastustoiminta)

Aseman Lapset ry

Aseman lapset ry kehittää nuorten, lasten ja perheiden hyvinvointia ja sen kautta koko yhteiskunnan hyvinvointia.

Tavoitteenamme on nuorten ja lasten terveen kasvun sekä nuorten ja aikuisten luontevan vuorovaikutuksen tukeminen.

<https://asemanlapset.fi/>

Aseman lapset ry p.09 654 740

Walkers-talo p.043 211 2059 (nuorisokahvila Helsingin Kampissa sekä liikkuva Walkers -bussi pääkaupunkiseudulla)

Helsinki

Nuorisotilat alueittain:

<https://nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/meidan-paikat/>

Espoo

Espoon nuorisotilat:

<https://www.espoo.fi/fi/palvelut/nuorisotilat>

Kauniainen

Nuorisotila Kauniaisissa

<https://www.kauniainen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoret/nuorisotalo-ja-toiminta/>

Auttavia sivustoja

Vanhempien ero, apua nuorelle

Sivustolla mm. chat nuorelle missä pääsee puhumaan vanhempien erosta sekä hyödyllistä tietoa haastavasta tilanteesta.

<https://apuaeroon.fi/palvelut/lasten-ja-nuorten-palvelut/>

Nuorten netti, Mannerheimin lastensuojelu liitto

Nuortennetti on nuorille suunnattu sivusto, jota ovat tekemässä myös nuoret itse. Sivustolla on tietoa muun muassa seksuaalisuudesta ja seurustelusta, mediakäytöstä, mielenterveydestä, kiusaamisesta ja päihteistä

<https://www.mll.fi/nuorille/>

Maksuton lasten ja nuorten puhelin päivystää vuoden jokaisena päivänä ja siihen voi ottaa yhteyttä missä tahansa asiassa. Lisäksi nuoret voivat keskustella aikuisen kanssa nuortennetissä chatissa sen aukioloaikoina.

Nuorten nettiin: <https://www.nuortennetti.fi/>

Lasten ja nuorten puhelin

puh.116 111 (puhelu on maksuton)

Voit ottaa yhteyttä nimettömästi, puheluita ei myöskään nauhoiteta.

ma-pe klo:14–20

ka-su klo:17–20

Ruotsinkielinen lasten ja nuorten puhelin

puh. 0800 96 116

ma-ti klo 14–17

ke-to kello 14–20

Sekasin chat

Sekaisin chatissa voit keskustella mieltäsi askarruttavista asioista. Kuuntelemme ja tuemme sekä neuvomme sinua tarvittaessa eteenpäin asioissa. Voit aina jutella mistä tahansa asioista.

Chatti on auki seuraavasti:

Arkisin: klo 9–24
Viikonloppuisin: klo 15–24

Chat on suunnattu 12–29-

vuotiaille Lisätietoja:

<https://sekasin247.fi/>

Yeesi

Yeesi on vuonna 2011 perustettu, Suomen ensimmäinen valtakunnallinen nuorten mielenterveysseura. Yeesin työ perustuu ennaltaehkäisevään ja edistävään otteeseen. <https://yeesi.fi>

Nyyti ry

Nyyti ry edistää opiskelijoiden mielenterveyttä tarjoamalla monipuolista tietoa ja toimintaa mielen hyvinvointiin ja opiskeluarjessa jaksamiseen liittyvissä asioissa.

<https://www.nyyti.fi>

Nuorten harrastus ja pajatoimintaa

Nuorten työpajat ovat sopiva mahdollisuus sinulle 17–29-vuotias nuori, jos olet juuri nyt ilman opiskelu- tai työpaikkaa.

Työjakson aikana saat työmarkkinatukea sekä päivän lounaan.

Työpajat Vantaalla:

<https://tyollisyys.palvelumanuaali.fi/palvelu/vantaan-nuorten-tyopajat>

Työpajat Helsingissä:

<https://stadinao.hel.fi/nuorten-tyopajat/>

Työpajat Espoossa:

<https://www.omnia.fi/koulutustarjonta/nuorten-tyopajatoiminta>

Leikkiväki

Leikkiväki tarjoaa pajatoimintaa 18–30-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka ovat haastavan elämäntilanteensa vuoksi opiskelun tai työelämän ulkopuolella.

<https://www.leikkivaki.net/>

Namika

Helsingin NMKY:n tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia lapsille ja nuorille.

NMKY:ssa voit harrastaa liikuntaa, musiikkia, partiota, käydä nuorten illoissa ja osallistua leireille ympäri vuoden. Meillä on myös kymmeniä erilaisia harrastuskerhoja, joissa voit esimerkiksi tanssia, laulaa, leipoa, sukeltaa, meloa ja askarrella – ja paljon muuta! Ammattitaitoiset ohjaajamme tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua mielekkään tekemisen puitteissa.

<https://www.hnmky.fi/>

Vamos

Vamos tukee 16–29-vuotiaita nuoria kohti koulu- ja työelämää.

Nuori saa tukea sekä arjen perusasioihin että tulevaisuuden suunnitteluun. Toiminta on nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta. Vamos toimii monella paikkakunnalla mm. Helsinki, Espoo ja Vantaa.

<https://www.hdl.fi/vamos/>

Pks4H

4H on kansainvälinen, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton nuorisjärjestö, joka tarjoaa toimintaa 7–28-vuotiaille lapsille ja nuorille. Tärkeitä 4H:n arvoja ovat nuorten omatoimisuus, yritteliäisyys ja arjen taidot sekä kansainvälisyys ja luonnon kunnioitus.

<https://www.pks4h.fi/>

Maahanmuuttajanuoret

R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry

R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry:n tarkoituksena on edistää 18–29-vuotiaiden maahanmuuttaja- ja romaninuorten asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa ja ehkäistä syrjäytymistä.

<https://www.r3.fi/>

Tervetuloa Vantaalle

Sivulta löytyy tietoa Vantaasta ja linkkejä kaupunkiin muuttajalle tärkeisiin palveluihin, myös selkosuomeksi:

<https://www.vantaa.fi/fi/tervetuloa-vantaalle>~~ollut Pohjoismaissa työnjaollisesti aktiivinen perinteisesti ennen muuta sellaisilla alueilla, joilla julkissektori on ollut pass~~