



KRIISIAPU

# Kriisiapua

Tietoa kriisipalveluista.

- Kriisipäivystys
- Rikoksen ja väkivallan uhreille
- Päihdekrisi
- Kriisiapua maahan muuttaneille / Crisis service for foreigners

## YLEINEN HÄTÄNUMERO 112 (24h)

[http://www.112.fi/fi/hatanumero\\_112/milloin\\_soitat\\_112](http://www.112.fi/fi/hatanumero_112/milloin_soitat_112)

Soita hätänumeroon 112, kun kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle. Kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan uhattuna tai vaarassa.

## KRIISIPÄIVYSTYS

### Espoon kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystys (24h)

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/Sosiaalityo\\_ ja\\_ toimeentulo/Sosiaali\\_ ja\\_ kriisipaivystys](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Sosiaalityo_ ja_ toimeentulo/Sosiaali_ ja_ kriisipaivystys)

Onko läheisesi kuollut tai sairastunut vakavasti? Onko sinulla huoli lapsesta tai perheen tilanteesta? Onko sinulla joku muu yllättävä kriisi? Sosiaalityöntekijät ja psykiatriset sairaanhoitajat päivystävät ja antavat kriisi- ja sosiaalipua ympäri vuorokauden.

p. 09 8164 2439, päivystys 24 h.

### HYKS terveysneuvonta (24h)

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/paivystys/Sivut/default.aspx>

Terveysneuvonta arkisin klo 8–16 omalta terveysasemalta, neuvolasta, hammashoidosta sekä mielenterveys- ja päihdepalveluista, katso numerot.

[www.espoo.fi/terveysneuvonta](http://www.espoo.fi/terveysneuvonta)

Muina aikoina saat päivystykseen hakeutumiseen liittyvää neuvontaa numerosta 09 871 0023

### Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin

[www.mielenterveysseura.fi/kriisipuhelin](http://www.mielenterveysseura.fi/kriisipuhelin)

Oletko sinä tai läheisesi vaikeassa elämäntilanteessa tai kokenut järkyttävän tapahtuman? Tuntuuko, ettet jaksaa enää? Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua. Kriisipuhelimeen voit soittaa nimettömänä. Kriisityön ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset antavat neuvoja ja ohjaavat tarvittaessa eteenpäin.

p. 010 195 202

Arkisin klo 9.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00.

### Kriisiapua yliopistossa opiskeleville – Ylioppilaiden terveydenhoitosäitiö YTHS

<http://www.yths.fi/yhteystiedot/toimipisteet/espoo>

YTHS:n palvelut on tarkoitettu yliopisto-opiskelijoille. Terveystieteiden ammattilaiset arvioivat hoidon tarveasi kriisin kohdatessasi.

Yleisterveys p. 046 710 1027 ma–to klo 8–15, pe klo 8–14.

Mielenterveys p. 046 710 1027 ma–to klo 8–15, pe klo 8–14.

## Nuorten kriisipiste

<https://www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste>

Helsinki Mission Nuorten kriisipiste tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua mistä tahansa aiheesta. Se on tarkoitettu 12–29-vuotiaille nuorille, aikuisille, pareille sekä nuorten perheille. Käyntipäivystys, ti-to klo 9.00–11.00, Albertinkatu 33, 00180 Helsinki.

## RIKOKSEN JA VÄKIVALLAN UHREILLE

### Kriisiasumista ja tukea lähisuhdeväkivaltaa kohdanneille – Espoon omatila (24h)

<http://www.espoo.fi/omatila>

Espoon kaupungin Omatila-palvelu auttaa lähisuhdeväkivallan tunnistamisessa, kriisiasumisessa sekä väkivallasta irrottautumiseen ja selviämiseen.

Palvelu on avoinna arkisin 8–16, viikonloppuisin 9–16.

p. 043 825 0535

Muina aikoina voit soittaa oman kuntasi sosiaali- ja kriisipäivystykseen.

### Rikosuhripäivystys

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

Rikosuhripäivystys (RIKU) tarjoaa tukipalveluja rikoksen uhreille ja heidän läheisilleen.

p. 116 006

Ma–ti klo 13–21,

ke–pe klo 17–21.

Chat auki ma–pe klo 9–15 sekä lisäksi ma klo 17–19.

### Väkivallan uhreille – Nettiturvakoti (24h)

<https://nettiturvakoti.fi/>

Nettiturvakodista saat apua, tietoa ja tukea perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan. Turvakotiin voit soittaa ympäri vuorokauden ja chatteihin voit osallistua aamupäivisin. Turvakotiin voit soittaa aina, jos joku läheisessä ihmissuhteessa on väkivaltainen tai uhkaava.

Pääkaupungin turvakoti ry, Turvakoti Haaga p.09 4777 180 ja Turvakoti Toukola p.050 565 0636.

### Seri-tukikeskus seksuaaliväkivallan uhreille (24h)

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/naistenklinikka/poliklinikat/seri-tukikeskus/Sivut/default.aspx>

Seri-tukikeskus on seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden tukiyksikkö yli 16-vuotiaille sukupuolesta riippumatta. Tukikeskus on matalan kynnyksen yksikkö, jonne voit hakeutua itse, omaisten kanssa tai viranomaisen ohjaamana. Sinun ei tarvitse tehdä rikosilmoitusta, vaikka siihen kannustetaan.

Käyntiosoite:

Naistenklinikka, K-porras, 1. krs, Haartmaninkatu 2, 00290 Helsinki

Päivystyspuhelin  
040 701 8446 24h

### Tukea raiskauksen uhreille - Tukinainen

<https://www.tukinainen.fi/kriisipalvelut/kriisiryhmaet/>

Raiskauskriisikeskus Tukinainen antaa tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikosten uhreille, heidän läheisilleen ja uhrien parissa työskenteleville.

p. 0800 97899

Ma–to klo 9–15,

la–su klo 15–21,

pyhinä ja niiden aattoina klo 15–21.

## PÄIHDEKRIISI

### Selviämishoitoasema – Espoon kaupunki (24 h)

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielenterveys\\_ ja\\_ paihdepalvelut](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielenterveys_ ja_ paihdepalvelut)

Selviämishoitoasema Kilossa antaa kiireellistä päivystyksellistä hoitoa päihtymyksen takia. Se on tarkoitettu erilaisten päihteiden käyttäjien lyhytaikaista toipumista varten. Palvelut on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat päihtymystilan yhteydessä esiintyvien fyysisten tai psyykkisten oireiden takia sairaanhoidollista seurantaa, mutta eivät tarvitse sairaanhoitoa.

p. 09 8163 2469 ja 046 877 3678

Avoinna ympäri vuorokauden.

### Irti huumeista ry

<https://irtihuumeista.fi/>

Irti huumeista ry:n valtakunnallinen päivystävä puhelin tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista tukea ja tietoa huumeista käyttäjille ja heidän läheisilleen. Soittaminen on maksutonta.

p. 0800 980 66

Ma–pe klo 9–15,

ma–to klo 18–21.

### Kriisikeskus netissä – Tukinet.net

<https://tukinet.net/>

Tukinetistä löytyy erilaisia järjestöjen tarjoamia kriisi, tuki- ja auttamispalveluja. Tätä kautta on mahdollista osallistua myös tukichatteihin.

## KRIISIAPUA MAAHAN MUUTTANEILLE/ CRISIS SERVICE FOR FOREIGNERS

### Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus>

SOS-kriisikeskus sijaitsee Helsingissä ja se tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisin kohdanneille. Kriisivastaanotolla voit asioida suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sekä tarvittaessa tulkin välityksellä.

p. 09 4135 0510

Ajanvaraus ma–to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12.

Appointments call Mon–Thu 9–12 and 13–15, on Fri 9–12 (suljettu itsenäisyyspäivän aattona sekä joulun ja juhannuksen aattona).

### Apua ja turvaa väkivaltaa kohdanneille naisille – Monika Naiset (24 h)

<https://monikanaiset.fi/>

Palvelu tarjoaa kriisiapua väkivaltaa kokeneille tai sen uhan alla eläville maahanmuuttajanasille.

Auttava puhelin 0800 05058 ma–pe klo 9–16.

Turvakoti Mona p. 045 639 6274 (24h).

### Väkivaltaisille miehille – Miehen linja for immigrants

<http://94.199.60.11/web/guest/olen-muuttanut-suomeen>

Miehen Linja Leppävaarassa on suunnattu Suomeen muuttaneille miehille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa perheessään. Palveluun voit soittaa tai sopia tapaamisen suomeksi, englanniksi, ruotsiksi, ranskaksi, kreikaksi tai muulla kielellä tulkin kautta.

p. 09 2766 2899