



NUORILLE

Nuorille aikuisille

Tälle sivulle olemme koonneet erityisesti nuorille suunnattuja mielenterveyteen liittyviä ja sitä tukevia palveluja.

- **Kriisipuhelin**
- **Juttuseuraa ja neuvontaa somessa ja chatissa**
- **Tukea elämään**
- **Tukea opiskelupaikan ja työn hakuun**
- **Yhteisöjä ja ystäviä Espoon seudulla**
- **Apua ja tukea aihepiireittäin**

KRIISIPUHELIN

Valtakunnallinen kriisipuhelin

<https://www.nuortenelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut>

Oletko sinä tai onko läheisesi kokenut järkyttävän tapahtuman tai vaikean elämäntilanteen? Suomen Mielenterveysseuran ylläpitämä Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä. Puhelimesta vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt 24 paikkakunnalla ympäri Suomea.

Kriisipuhelin päivystää arkisin klo 09.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00–07.00. Puhelun hinta on operaattorin perimä maksu.

p. 01019 5202

Lisätietoja löydät Mielenterveysseuran nettisivuilta.

Lisäksi löydät monta muuta tuki- ja kriisipalvelua sekä chat- ja nettipalvelua [nuortenelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut](https://www.nuortenelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut) -sivustolta.

Lasten ja nuorten puhelin

Lasten ja nuorten puhelimessa voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen päivystävät aikuiset ovat vaitiolovelvollisia.

p. 116 111

Avoinna: ma–pe 14.00–20.00, la-su 17.00–20.00

JUTTUSEURAA JA NEUVONTAA SOMESSA JA CHATISSA

Sekasin 24/7 -Chat

<https://sekasin247.fi/>

Jokainen on joskus sekasin. Tule juttelemaan.

Chatti on auki: arkisin 9–24, viikonloppuisin 15–24

Chat on suunnattu 10–29-vuotiaille.

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelualusta 10–29 -vuotiaille. Sekasin-chatissa voit keskustella mieltäsi askarruttavasta kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Välitämme sinusta ja siitä mikä sinua mietityttää.

Chatissa voit keskustella mistä tahansa mieltäsi painavista jutuista ja aiheista. Me kuuntelemme ja tuemme sekä neuvomme sinua tarvittaessa eteenpäin. Tavoittemme on, että sinä tulet kuulluksi ja kohdatuksi. Kaikenlaiset tunteet ja aiheet ovat sallittuja, eikä meillä tunneta liian pieniä tai isoja murheita.

Sekasin Discord-serveri on Suomen Mielenterveysseuran koordinoima hanke, jonka keskiössä ovat yhteisöllisyys ja yksinäisyyden vähentäminen.

Tule juttelemaan samalla kun jonotat Sekasin-chattiin

<https://discordapp.com/invite/sekasin>

Netari

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

Netari-chat avautuu sivun oikeasta alareunasta. Chatissa voit jutella luotettavan aikuisen kanssa sinulle tärkeistä asioista. Tavallisia keskustelunaiheita Netari-chatissa ovat esim. kouluun, ihmissuhteisiin ja harrastuksiin liittyvät kysymykset.

Help.some – ohjausta ja neuvontaa suoraan kännykkäsi!

<https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/digitaalinen-hyvinvointi-ja-lapsen-oikeudet/help-some/>

Kiusataanko sinua? Ahdisteleeko joku sinua? Epäiletkö joutuneesi rikoksen uhriksi? Et tiedä miten toimia? Älä jää yksin! Hae apua Help.somesta.

Netarin Chat-kalenteri

<https://www.netari.fi/#chat-kalenteri>

Chat-kalenterista näet, mitkä nuorille suunnatut verkkopalvelut ovat auki juuri nyt ja tulevina päivinä. Kalenteriin on koottu auttavat chatit, teemachatit ja -keskustelut sekä reaaliaikaiset tieto- ja neuvontapalvelut. Pääset chattiin suoraan klikkaamalla palvelun nimeä. Tule mukaan!

Chattejä löytyy esimerkiksi teemoilla:

Rikosuhripäivystyksen chat, Seksuaalineuvontachat, Poikien Puhelin -chat, Etsivä Nettityö Online ja Nuoret äidit -chat sekä chatteja monilla muilla teemoilla.

Nyyti ry:n chatit opiskelijoille

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>

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

Nyyti ry keskittyy lisäämään tietoisuutta opiskelijoiden mielenterveydestä ja opiskelukyvystä sekä niihin vaikuttavista keinoista niin opiskelijoiden, opiskeluyhteisöjen, ammattilaisten kuin yhteiskunnankin keskuudessa. Vaikuttamisella pyritään myös vähentämään mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja ennakkoluuloja.

Sivustolta löydät vinkkejä elämäntaitojen opetteluun, löydät apua ja tukea mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin, hyvinvointiin keskittyviä ajankohtaisia blogeja, ryhmä chatin sekä Sekaisin-chatin. Lisäksi pääset hakemaan Nyytin vapaaehtoiseksi, lukemaan tarinoita oikean elämän tilanteista aiheeseen liittyen, tai kirjoittamaan niitä itse sekä keskustelemaan teemallisissa keskusteluryhmissä pienellä porukalla.

Nyytin chat on paikka yhteiselle ajatusten ja kokemusten vaihdolle. Ryhmämuotoisessa chatissa jutellaan erilaisista opiskelijan arkea ja elämää koskettavista aihepiireistä. Chatteja järjestetään joka toinen torstai klo 18–20. Tervetuloa mukaan juttelemaan rennolla otteella, mukavassa seurassa!

TUKEA ELÄMÄÄN

Tyttöjen talo

<http://www.espoontyttojentalo.fi/>

Tyttöjen talon toiminta on suunnattu kaikille 10–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille sekä sellaisiksi itsensä kokeville. Toiminnan tarkoituksena on tukea tyttöjen ainutlaatuista kasvua omannäköisiksi naisikseen! Espoon Tyttöjen Talo on turvallinen ja viihtyisä paikka, jonne voi tulla omana itsenään erilaisissa elämäntilanteissa. Talolla voit oleskella kunnioittavassa ilmapiirissä joko omassa rauhassa tai ajatuksia vaihtaen, pelaillen, askarrellen, osallistumalla erilaisiin ryhmiin tai keskustelemalla luottamuksellisesti aikuisen kanssa. Toiminta on maksutonta, sekä poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta.

Lintuvaarantie 2, 4.krs

02650 Espoo

info@espoontyttojentalo.fi

Tyttöjen Talo sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien äärellä parin minuutin kävelymatkan päässä Leppävaaran asemalta. Sisäänkäynti on Sointu-talon A-rapusta, josta pääset hissillä neljänteen kerrokseen myös esteettömästi.

Poikien puhelin

http://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/palvelut/puhelinneuvonta/poikien_puhelin/

Poikien Puhelin on auttava puhelin- ja verkkopalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puheluihin vastaa aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies. Poikien Puhelimessa nuoria autetaan kaikissa elämään liittyvissä pulmissa. Toimintaperiaatteena on antaa suoria vastauksia suoriin kysymyksiin. Puhelu on soittajalle maksuton ja soittaa voi nimettömänä.

Chatissa keskustelut käydään kahdenkesken Poikien Puhelimen työntekijän kanssa ja puheluiden tapaan ne ovat luottamuksellisia.

YouTube-kanavallamme

<https://www.youtube.com/channel/UC0m2DENDI-E4ayt0D0Wfs9g>

vastaamme myös puheluissa ja chatissa esitettyihin yleisiin kysymyksiin.

Löydät meidät myös Instagramissa, @poikienpuhelin.

Etsivä nuorisotyö

https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Tietoa_neuvoa_apua/Ohjaamotalo/Etsiva_nuorisotyö

Toimintaa Espoo - Kirkkonummi-alueella 15–28 v. nuorille, yksilöllisen ohjauksen ja tuen muodossa. Etsivä nuorisotyön tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa ja tarjota mahdollisuus turvalliseen ja luottamukselliseen aikuiskontaktiin. Etsivä nuorisotyö etsii nuoren kanssa vastauksia ja auttaa nuorta tarvitsemiensa palveluiden pariin. Ensisijaisena tehtävänä on auttaa alle 29-vuotiaita nuoria, jotka ovat koulutuksen tai työmarkkinoiden ulkopuolella.

puh. 043 824 3453

sähköposti, etsivanuorisotyö@espoo.fi

Tajua mut!

www.tajuamut.fi

Elämässä tulee eteen monenlaisia mutkia ja haasteita. Onneksi niistä ei tarvitse selvitä yksin. Kun nuori kaipaa tukea tai apua jossain elämänsä asiassa, hän voi lähettää www.tajuamut.fi -sivuston kautta yhteydenottopyynnön oman asuinkuntansa etsivälle nuorisotyöntekijälle. Sivustolta löytyvään lomakkeeseen lisätään ainoastaan oma nimi, syntymäaika (päivä kk vuosi) ja puhelinnumero. Tiedot näkee vain etsivä nuorisotyöntekijä. Hän ottaa nuoreen yhteyttä 5 arkipäivän kuluessa ja auttaa löytämään ratkaisuja nuoren ehdoilla häntä kuunnellen ja tukien.

Nuorisopoliklinikka NUPOLI

[www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Koululaiset_ ja_opiskelijat/Nuorisopoliklinikka](http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Koululaiset_ ja_opiskelijat/Nuorisopoliklinikka)

Tarjoamme 13–22-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen arviota, ohjausta ja apua elämän pulmatilanteisiin. Nupolista löydät tukea ja keskusteluapua mielenterveyteen, päihteiden käyttöön, pelaamiseen ja vapaa-ajan käyttöön liittyvissä asioissa. Myös nuorten vanhemmat voivat kysyä neuvoja. Keskustelut ja tapaamiset nuoren kanssa ovat luottamuksellisia.

Neuvonta on maksutonta ja luottamuksellista.

Ajanvaraukseton vastaanotto löytyy Ison Omenan palvelutorilta.

Palvelutorin ajanvaraukseton vastaanotto toimii mielenterveys- ja päihdepalveluiden tiloissa arkisin maanantai–torstai klo 16–17.30.

Palvelutorilla ilmoittautumiseen riittää henkilötunnus. Jos henkilötunnusta ei muista ulkoa, ilmoittautumiseen tarvitaan Kela-kortti.

Ajanvaraus ja neuvonta:

arkisin 8–16 p. 09 816 31300.

Pointti

https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Kivaa_tekemista/Nuorisotilat/Pointti

Pointti sijaitsee Sellon kirjastossa. Pointti on suunnattu 12–20-vuotiaille nuorille. Pointtissa yhdistyy nuorisopalvelut ja kirjastopalvelut. Paikalla on sekä nuorisonohjaajia että kirjastotyöntekijöitä, joiden kanssa voit keskustella. Pointtissa järjestetään erilaisia tapahtumia, pajoja ja kerhoja, nuorten itse järjestämää toimintaa ja muuta kivaa tekemistä.

Puh. 046 877 2205, 043 825 5190,

Leppävaarankatu 9, Sellon kirjasto, 02600 Espoo

Espoon mielenterveysyhdistyksen Tuu messiin! -hanke

<https://emy.fi/nuoret-aikuiset/>

Tuu messiin! -hankeessa kehitetään Emyyn mielekästä ja osallistujien näköistä toimintaa 18–32-vuotiaille, ja erityisesti heidän kanssaan, joilla on omaa kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista tai jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä. Täällä ollaan sua varten!

Ota yhteyttä ja tuu messiin rakentamaan Emyyn uutta toimintaa nuorille aikuisille

Hankevastaava Arttu Pöyhtäri arttu.poyhtari(at)emy.fi tai p. 050 312 5193

Hanketyöntekijä Titta Huuskonen titta.huuskonen(at)emy.fi p. 050 310 7982

Tilaa uutiskirje! Lähetämme joka viikko uutiskirjeen, josta löytyy tulevan viikon menovinkit hankkeen ryhmiin ja tapahtumiin Tuu messiin! -hankkeen uutiskirje saat laittamalla sähköpostia: messissa@emy.fi

Olotila Olarissa

<https://emy.fi/Tapahtumakalenteri/nuorten-aikuisten-olotila-olarissa-2019-02-28>

Nuorten aikuisten (18–32-vuotiaat) Olotilaan voi tulla hengaillemaan, juttelemaan, pelaamaan tai inspiroitua vaikka jostain ihan uudesta. Olotila soveltuu myös omien kouluprokkisten tekoon, lukemiseen, kirjoittamiseen – tai ihan vaan olemiseen. Olotila on avoinna torstaisin ja perjantaisin klo 15–18. Tuu messiin ottamaan Olotila omaksesi! Osoite: Maapallonkatu 8 E-F, Espoo.

Yolohuone Tapiolan nuorisotilassa

https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Kivaa_tekemista/Nuorisotilat/Tapiolan_nuorisotila

Yolohuone on 16–29-vuotiaiden nuorten oma olohuone. Yolohuoneeseen voi tulla toteuttamaan omia ideoita, harrastamaan tai ihan vaan hengaillemaan. Tila tarjoaa monipuolista tekemistä, kuten pelejä, kuvataidetta, käsitöitä, musiikkia ja soittamista. Tarjolla on myös kahvia/teetä ja pientä purtavaa. Toiminta on nuorille maksutonta.

Keskiviikkoisin klo 17.45–21.00

Puh 050 395 2229

Tapiontori 3 A, 02100 Espoo

Nuorten linkki

<https://nuortenlinkki.fi/>

Nuorten oma verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet tai päihteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, masennus, kiusaaminen ja paljon muuta!

Sivustolta löydät esimerkiksi Tietopisteen, testialueen, pelejä, shoutboxin, vlogeja, tarinoita, nettineuvontaa, ”mistä apua” -osion sekä infon.

Nuorten netti

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

Tietoa, keskusteluja sekä nuorten juttuja netistä ja mediasta, kiusaamisesta ja sen ehkäisystä sekä asiaa murrosiästä ja mielen ja kehon hyvinvoinnista.

Lisäksi:

Lasten ja nuorten puhelin

Vaikeisiin elämäntilanteisiin ei saa jäädä yksin! Puhuminen ja kirjoittaminen helpottaa oloa.

Lasten ja nuorten puhelimeen, chattiin ja kirjepalveluun voit ottaa luottamuksellisesti yhteyttä.

Soita 116 111 ma–pe klo 14–20, la–su klo 17–20

Mikä mua vaivaa ja mistä saan apua?

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

Nuorten mielenterveystalon erittäin kattavassa palvelussa voit valita oireen tai ongelman, joka koskettaa sinua tai kaveriasi. Saat lisätietoa oireeseen tai ongelmaan liittyen ja näet valintojesi pohjalta suosituksen paikoista, joihin kannattaa olla yhteydessä juuri omalla paikkakunnallasi.

TUKEA OPISKELUPAIKAN JA TYÖN HAKUUN

Ohjaamo Espoo

<https://www.espoo.fi/ohjaamotalo>

Starttipisteisiin voit tulla aukioloaikoina ilman ajanvarausta.

Leppävaaran Starttipiste Puh. 040 126 7513
(ma–pe klo 12–16)

Ison Omenan Starttipiste Puh. 043 825 7607
(ma–pe klo 14–18)

Ohjaamotalo, Espoon Leppävaarassa, on palvelupaikka alle 30-vuotiaille espoolaisille.

Ohjaamotalosta saat tietoa ja apua

- opiskelumahdollisuuksista
- työelämästä, työnhausta ja toimeentulosta
- asumisesta, arjenhallinnasta ja hyvinvoinnista
- vapaa-ajanmahdollisuuksista
- yksilöohjausta eri elämäntilanteisiin, myös kohdennettua ryhmätoimintaa

Vamos

<https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/vamos-yhteystiedot/#vamosespoo>

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

Vamoksesta saat oman työntekijän, joka auttaa sinua tulevaisuuden suunnittelussa. Vamoksen toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta.

Vamos yksilövalmennus on tarkoitettu sinulle 16–29 -vuotias nuori, jos olet koulutuksen tai työn ulkopuolella tai toivoisit muutoin elämäntilanteeseesi muutosta.

Vamos Mindset on tarkoitettu 16–29 -vuotiaille nuorille, joilla mielenterveyden ja päihdeoireilun seurauksena haasteita sosiaalisissa kanssakäymisissä.

Vamos ryhmävalmennukset ovat tarkoitettu 16–29 -vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea arjen hallintaan, sosiaalisten taitojen kehittämiseen, oman itsetunnon ja voimavarojen vahvistamiseen, sekä intensiivistä valmennusta työ- tai opiskelupaikan löytymiseen.

Vamos Urapalvelut ovat 16–29 -vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat intensiivistä yksilöllistä valmennusta työ- tai opiskelupaikan löytymiseen.

Monik ry Urax-työhönvalmennus

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Tietoa_neuvoa_apua/Ohjaamotalo/Monik_ry_Uraxtyohonvalmennus\(152922\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Tietoa_neuvoa_apua/Ohjaamotalo/Monik_ry_Uraxtyohonvalmennus(152922))

Tavoitteena auttaa 18–29-vuotiaita maahanmuuttajataustaisia espoolaisia työttömiä työnhakijoita löytämään helpompia väyliä työelämään ja kouluun. Nuorille tarjotaan yksilöllistä valmennusta, jonka tavoitteena on löytää työ- ja koulutuspaikka.

yhteystiedot:

Liibaan Sheekhdoon p. 045 7871 6026 liibaan.sheekhdoon@monik.fi

Arazzo Latif p. 045 7871 6027 arazzo.latif@monik.fi

Omnian nuorten työpajat

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

Omnian työpajat tarjoavat työkokeilua ja kuntouttavaa työtoimintaa 17–28 -vuotiaille nuorille. Pajojen toiminta on keskitetty Espoon Viherlaaksoon, mutta toimintaa on myös Kirkkonummella ja Finnsissä (Kauklahti).

Pajoilta saat valmiuksia siirtyä koulutukseen tai töihin. Pajajakson aikana ehdit miettiä tulevaisuuden suunnitelmiasi, ja saat tukea suunnitelmien toteuttamiseen. Pääset asettamaan itsellesi tavoitteita yhdessä pajojen työntekijöiden kanssa. Lue, miksi kannattaa aloittaa työpajoilla?

Työpajatoiminnan lisäksi tarjoamme Kelan NUOTTI-valmennusta.

<https://www.omnia.fi/hae-oppimaan/nuorten-tyopajatoiminta/nuotti-valmennus>

NUOTTI-valmennus on matalan kynnyksen ammatillista kuntoutusta, jota voi hakea Kelasta ilman lääkärinlausuntoa. Tule mukaan nyt!

Työpajoille on jatkuva haku. Paikkatilanteet muuttuvat viikoittain, joten hakemus kannattaa laittaa, vaikka tällä hetkellä vapaita paikkoja ei olisikaan. Kuntouttavaan työtoimintaan hakeudutaan ensisijaisesti Espoon työvoiman palvelukeskuksen, kuntouttavan työtoiminnan tiimin tai Kirkkonummen sosiaalitoimen läheteellä. Työpajoilla voi aloittaa non-stop, aina kun paikkoja on vapaana.

Työpajoilla järjestetään avoin tutustumiskierros joka tiistai klo 14.00 osoitteessa Kuusiniemi 10, Espoo. Tutustumiskierrokselle ovat tervetulleita kaikki työpajatoiminnasta kiinnostuneet nuoret ja työntekijät. Tutustumiskierros kestää noin tunnin. Tutustumiskierroksen jälkeen on tilanteen mukaan mahdollisuus jäädä haastatteluun. Tervetuloa!

YHTEISÖJÄ JA YSTÄVIÄ ESPOON SEUDULLA

Hyvä koti ry

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

Hyvä Koti ry:llä on mielenterveyskuntoutujille suunnattua ryhmätoimintaa. Vuoden 2019 teemana on monipuolinen liikunta mielen ja kehon hyvinvoinnin tukena.

Ryhmien aiheina ovat musiikki, liikunta, taide / käsityöt, keskustelu, kirjallisuus ja ajankohtaiset asiat. Tiistain liikuntapäivinä on mahdollisuus käydä mm. uimassa, kuntosalilla, pelaamassa pallopelejä ja osallistua matalan kynnyksen joogaan. Päivittäin yhteisöissä voi lisäksi mm. tehdä käsitöitä, leipoa ja harrastaa monipuolista kivaa yhdessä tekemistä.

OLET LÄMPIMÄSTI Tervetullut tutustumaan toimintaan!

Espoon keskuksen yhteisö puh. 050 321 6626

Espoon keskuksen nuorten yhteisö puh. 040 733 2229

Leppävaaran aikuisten yhteisö puh. 040 079 2233

Me-talo

<https://www.mesaatio.fi/me-talo/me-talo-espoo/>

Me-talo Espoo on eläväinen yhteistoimintatila, joka tarjoaa alueen asukkaille paikan osallistua, innostua, vaikuttaa, harrastaa, työllistyä sekä olla iloksi ja hyödyksi. Toimintamme on maksutonta.

Erilaiset kotouttamistyön muodot ovat tärkeässä osassa Espoon me-talon toimintaa yhteistyökumppaneiden järjestämien ryhmien muodossa. Tarjoamme tiloja myös maahanmuuttajayhteisöille kokoontumiseen. Tämän lisäksi järjestämme mahdollisuuksia monikulttuurisiin kohtaamisiin.

Me-talo Espoossa tarjotaan myös tyttö- ja naiseryistä ryhmätoimintaa sekä palveluohjausta.

Me-talo työllistää nuoria keikkatöihin Workpilots-sovelluksen kautta. Lisäksi tarjoamme vapaaehtoistyön mahdollisuuksia esimerkiksi erilaisten tapahtumien järjestelyjen yhteydessä. Olemme erittäin kiinnostuneita uusista ideoista ja tavoista tuottaa yhteistyössä alueen asukkaiden hyvinvointia.

Me-talo Espoo on tarkoitettu kaikille ikään, sukupuoleen tai etniseen taustaan katsomatta. Olemme syrjinnästä vapaa alue. Toimintamme tärkeä kohderyhmä ovat alueen lapsiperheet sekä lapset ja nuoret. Järjestämme mielekästä toimintaa, erilaisia tapahtumia ja olemme avoimia myös kohderyhmien itsensä ideoimalle ja järjestämälle toiminnalle.

Avoimet ryhmät kokoontuvat kuukausittain erikseen ilmestyvän ohjelman mukaan. Ohjelma löytyy helpoiten Me-talo Espoon FB-sivuilta tai liittymällä postituslistalle.

Me-talo Espoo sijaitsee Espoon keskuksessa hyvien kulkuyhteyksien päässä Terveyskuja 2 B:ssa, Samarian terveysaseman vieressä.

Nuori nuorelle ystävötoiminta

<https://rednet.punainenristi.fi/node/12247>

Suomen Punaisen ristin vapaaehtoisessa ystävötoiminnassa tapaat toiminnan kautta samaasi ystävää säännöllisesti. Ystävötoiminta on päihteetöntä.

APUA JA TUKEA AIHEPIIREITTÄIN

ALKOHOLI, PÄIHTEET, HUUMEET

Irti huumeista ry

<http://irtihuumeista.fi/>

Irti Huumeista ry ja tarjoaa valtakunnallisia vertais- ja ammattitukipalveluita huumeongelmaisten läheisille, toipuville käyttäjille ja huumeriippuvaisille. Toimintamme tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja sekä yksilölle että yhteiskunnalle.

Varjomaailma

www.varjomaailma.fi

Varjomaailma on paikka niille, joilla on huoli vanhempien juomisesta tai muusta päihteiden käytöstä. Tietoa, neuvontaa ja nettiryhmiä.

VÄKIVALTA

Nettiturvakoti

www.turvakoti.net

Nettiturvakodista saat apua, tietoa ja tukea perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan.

PELIONGELMA

Peluuri

<http://peliklinikka.fi/ota-yhteytta/>

Peluurin auttavassa puhelissa tai chatissa voit keskustella asiantuntijan kanssa kaikesta pelaamiseen liittyvästä. Keskustelu on luottamuksellista ja työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus kaikista käsitellyistä asioista.

SEKSUAALISUUS

Just Wear It

<https://justwearit.fi/>

Sivustolta löydät kaikenlaista seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvää tietoa. Sivustolta löytyy nettineuvontaa, "apua ja tukea"-osio sekä esimerkiksi kondomin käyttöön, seksitauteihin ja omaan seksuaalisuuteen liittyvää tukea.

Nuorten Exit

<https://nuortenexit.fi/>

Muistetaan omat ja muiden rajat! Omat rajat kertovat esimerkiksi kuka, milloin ja mihin sinua saa koskettaa. Nuorten Exit tarjoaa 13–29 -vuotiaille tietoa omista rajoista sekä tukea tilanteissa, joissa omia rajoja on rikottu. Oletko saanut ahdistavia yhteydenottoja somessa? Onko sinua painostettu seksiin? Onko sinua koskettu ilman lupaa? Oletko saanut nudeja aikuiselta? Mietityttääkö sinua ihastuminen, seurustelu tai omat rajat? Älä jää asian kanssa yksin, vaan tule chatiin juttelemaan! Tukemme on kuuntelemista, neuvontaa, palveluohjausta – mitä sitten sinä tarvitsetkin.

Nuorten Exitin chat auki ti klo 16–18 ja to klo 14–16

Transtukipiste

www.transtukipiste.fi

Helsingin Pasilassa sijaitseva Transtukipiste tarjoaa neuvontaa ja tukea seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille. Nuorille myös Skype Chat.

RIKOS?

Rikosuhripäivystyksen nuorten nettipalvelu - RIKU

<http://nuoret.riku.fi/>

Rikosuhripäivystyksen nuorten nettipalvelu eli RIKU tarjoaa tietoa ja tukea nuorille rikoksen uhreille.

SYÖMISHÄIRIÖ

Syömishäiriöliiton tukipuhelin

www.syomishairioliitto.fi

Tukipuhelin 02 251 9207

Syömishäiriötä sairastaville ja läheisille tarkoitettu tukipuhelin päivystää 02 251 9207 maanantaisin klo 9.00–15.00 välillä. Tukipuhelimessa päivystävät Syömishäiriöliiton työntekijät.

Tukipuhelimessa voit purkaa mieltäsi, saada kokemukseen perustuvaa tietoa syömishäiriöistä, kysyä hoitoon hakeutumisesta ja jutella läheisesi tilanteesta. Huomioithan, että emme ole syömishäiriötä hoitava taho, joten varsinaisesta hoidosta tai lääkityksistä emme pysty antamaan sinulle tietoa.

Puhelin on soittajalle paikallisverkkomaksua lukuun ottamatta maksuton