



ONGELMANA  
PÄIHTEET?

# Ongelmana päihteet?

Tietoa päihdetukipalveluista.

- Päihdetukipisteitä
- Päihdeneuvontapuhelimet
- Vertaistukea päihdeongelmaisille ja läheisille
- Kohtaamispaikkoja
- Tietoa päihteidenkäytöstä

## PÄIHDETIUKIPISTEITÄ

### Espoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut

[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)

Espoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoavat apua yli 18-vuotiaiden mielenterveyden sekä päihteiden käytön ongelmiin. Toimintaa on neljällä terveysasemalla (Espoonlahti, Kilo, Samaria / Espoon keskus, Tapiola), Matinkylän Empussa ja Ison Omenan Palvelutorilla. Nuorten (13–22 v.) palvelut ovat Nuorisopoliklinikka Nupolissa. Palvelut ovat maksuttomia.

Neuvonta ja ajanvarausnumero p. 09 8163 1300, ma–pe klo 08–16.

Vieroitus- eli katkohoitoyksikön paikkatiedustelut arkisin 8–16 p. 09 8168 3819, p. 046 8773708

Tule käymään, jos tarvitset apua itsellesi tai tukea läheisesi tilanteeseen. Ensimmäisellä tapaamisella arvioimme tilanteesi ja aloitamme hoidon suunnittelun kanssasi.

Aikuisille:

vastaanotto ilman ajanvarausta ma–to klo 8–18, pe klo 8–16.

Nuorille (13–18 -vuotiaat):

vastaanotto ilman ajanvarausta ma–to klo 16.00–18.00.

Ison Omenan palvelutori, kauppakeskuksen 3. kerros.

### Kirkkonummen kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut

<https://www.kirkkonummi.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Päihdepalvelut ovat tarkoitettu henkilölle, joilla on huoli tai ongelma omasta tai läheisen päihteiden käytöstä, peli- tai lääkeriippuvuudesta.

Käyntiosoite Virkatie 1, B-ovi, 1 krs. 02400 Kirkkonummi

Päivystysvastaanotto, puh. 050 4140 979

Ma, ke ja pe klo 9–15

ti ja to klo 14–17.30

la ja su klo 12–15

### 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)

Vitikka 1 E 1, Kilon poliisiasema.

<https://palvelukartta.hel.fi/fi/unit/15655>

**Avoinna joka päivä ympäri vuorokauden.**

**Neuvonta, p. 046 877 3678.**

Selviämishoitoasema on avoinna ympäri vuorokauden. Palvelumme on maksuttomia:

- Päihtyneiden henkilöiden sairaanhoidollinen seuranta (varsinainen sairaanhoito annetaan terveysasemalla tai Jorvin sairaalassa)
- Päihdehoitoon liittyvä neuvonta
- Puhtaat ruiskut ja neulat - pieniä määriä voi myös palauttaa meille käytettyinä.

## **Espoon A-klinikka**

<https://www.a-klinikka.fi/>

A-klinikka Espoon palvelut on tarkoitettu yli 18-vuotiaille päihde- ja muista riippuvuuksista, kuten liikapelaamisesta, kärsiville asiakkaille.

p. 045 657 7464

ma-pe klo 8.00–15.30

## **Riippuvuus nuorella? – Nuorisopoliklinikka NUPOLI**

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Koululaiset\\_ ja\\_ opiskelijat/Nuorisopoliklinikka](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Koululaiset_ ja_ opiskelijat/Nuorisopoliklinikka)

Nuorten palvelut on tarkoitettu 13–22-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Nupolista saat tukea ja keskustelua-pua mielenterveyteen, päihteiden käyttöön, pelaamiseen ja vapaa-ajan toimintaan liittyvissä asioissa.

Ajanvaraus ja neuvonta

arkisin klo 8–16

p. 09 816 31300

## **Tietoa ja tukea huumeiden käyttäjille – Espoon Linkki**

[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)

Neuvonta ja ajanvaraus:

ma, ti ja to klo 11.30–15.30, ke klo 11.30–17.30, pe klo 8.30–12.

p. 09 816 27360

Virastopiha 3 (katutaso), Espoon keskus.

Espoon Linkissä saat tietoa terveydenhoidosta, tartuntataudeista ja sosiaalipalveluista. Alan ammattilaisten kanssa voit keskustella luottamuksellisesti ja hakeutua vieroitushoitoon.

## **Korvaushoitoa opioidiriippuvaisille – Espoon K-klinikka**

<https://www.a-klinikka.fi/toimipisteet/espoo>

Yli 18-vuotiaat opioidiriippuvaiset henkilöt voivat päästä Leppävaarassa toimivalle Espoon K-klinikalle viranomaisen päätöksellä korvaushoidon tarpeen arvioinnin jälkeen.

p. 045 6577 464

klo 08.00–15.30

## **Avopalvelu Esmiina äideille – Helsingin ensikoti ry**

<https://www.helsinginensikoti.fi/images/esitteet/Esmiina-esite.pdf>

Päihteitä käyttävien avopalvelut ovat tarkoitettu päihdeongelmaisille raskaana oleville äideille ja alle kolme vuotiaiden lasten perheille. Tavoitteena on omien vanhemmuuden voimavarojen ja taitojen kehittäminen yhtä aikaa päihdeongelmasta kuntoutumisen kanssa. Esmiina sijaitsee Leppävaarassa.

p. 044 726 0789 ja 0400 833 876

## **PÄIHDENEUVONTAPUHELIMET**

### **Päihdeneuvonta (24h) – Helsingin diakonissalaitos ja Ehyt ry**

<http://www.ehyt.fi/fi/paihdeneuvonta>

Päihdeneuvontaan soittaminen on ilmaista ja mahdollista ympärivuorokauden vuoden jokaisena päivänä. Päihdeneuvontaan voit soittaa nimettömänä. Neuvoa antavat päihdetyön ammattilaiset.

**Päivystys 24 h, p. 0800 900 45.**

### **Päivystävä puhelin – Irti Huumeista ry**

<https://irtihuumeista.fi/>

Valtakunnallinen päivystävä puhelin antaa tukea, apua ja tietoa huumeiden käyttöön liittyvissä kysymyksissä. Puhelimeen vastaajat on koulutettu kohtaamaan ja käsittelemään esimerkiksi huumeiden käytön aiheuttamaa kriisiä. Voit soittaa puhelimeen nimettömänä.

p. 0800 980 66

Ma-pe 9–15 sekä iltaisin ma-to 18–21.

## **VERTAISTUKEA**

### **Nimettömät alkoholistit – AA**

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

AA on toipuvien alkoholistien yhteisö, jossa jaetaan vertaistukea ja kokemuksia. Tavoitteena on ratkaista yhteisiä ongelmia ja tukea toisia toipumaan. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen.

p. 09 750 200

klo 9–21

### **Nimettömät narkomaanit – NA**

[www.nasuomi.org/](http://www.nasuomi.org/)

NA on yhteisö toipuville huumeiden käyttäjille. Yhteisö järjestää säännöllisiä kokoontumisia ympäri Suomea. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa käyttö.

Infopuhelin 050 307 7597

klo 18–20

### **Vertaistukea alkoholistien läheisille – Al-Anon**

<https://www.al-anon.fi/>

Al-Anonin järjestämät ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Al-Anonin toiminnassa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

p. 09 750 200

klo 9–21

### **Huoli vanhempien päihteiden käytöstä? – Varjomaailma**

[www.varjomaailma.fi](http://www.varjomaailma.fi)

Varjomaailma on sivusto niille, joilla on huoli vanhempien juomisesta tai muusta päihteiden käytöstä.

### **Tukea päihteidenkäytön lopettaneille nuorille – YAD Youth Against Drugs ry**

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

YAD tarjoaa tukea 18–30-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka ovat lopettaneet päihteiden käytön. Palveluun kuuluvat tukiryhmät ja tukiystävätoiminta, jotka toteutetaan tavoitteellisesti ja rennolla otteella. YAD toimii Helsingissä.

### **Tukea päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen – Espoon A-Kilta Hykaa ry**

<http://www.elisanet.fi/espoonakilta.hykaa/index.html>

Espoon A-Kilta Hykaa ry ylläpitää päiväkeskus- ja tukihenkilötoimintaa päihdeongelmallisille sekä järjestää ryhmäkeskustelutilaisuuksia.

p. 09 541 4634

ma–pe klo 11–17

### **Vertaistukea päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen – Päivänselvä ry**

<https://www.espoolaiset.fi/toimija/paivanselva-ry/>

Päivänselvä ry:n toiminta on tarkoitettu päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen. Yhdistyksen kautta voit saada tukihenkilön ja osallistua yhdistyksen järjestämiin vertaistukiryhmiin.

### **AA-vertaistukiryhmä – Tapiolan seurakunta**

<https://www.espoonseurakunnat.fi/tapiolan-seurakunta/aikuiset/vertaistukiryhmat>

Tapiolan kirkossa järjestettävässä AA-vertaistukiryhmässä ratkaistaan ongelmia yhdessä. Ryhmäläiset tukevat toisiaan tervehtymään alkoholismista.

AA:ssa ei ole mitään velvoitteita tai jäsenmaksuja. Myös perheenjäsenet voivat osallistua toimintaan.

ma, ke, pe klo 19–20.45

## KOHTAAMISPAIKKOJA

### Raittiusvalmennusta ja kohtaamispaikka – Espoon Ankkuri

<https://www.espoolaiset.fi/toimija/espoon-ankkuri/>

Matinkylässä toimiva Espoon Ankkuri on avopalvelukeskus, jonka sisällä toimii matalankynnyksen päiväkeskus ja intensiivistä tukea tarjoava raittiusvalmennusohjelma. Ankkuri on tarkoitettu pääsääntöisesti erilaisista päihdeongelmista kärsiville täysi-ikäisille.

Matinkartanontie 16 B, 02230 Espoo

Avoinna arkisin 9–14

p. 050 436 6006

### Kohtaamispaikka Askel – Kalliolan settlementti

<https://www.kalliola.fi/vapaaehtoistyö/asukastalot-ja-kohtaamispaikat/kohtaamispaikka-askel-espool/>

Espoon keskuksessa sijaitseva Askel on matalan kynnyksen kohtaamispaikka ihmisille, joilla on päihdeiden käyttöön liittyviä ongelmia.

Pappilantie 5, 02770 Espoo

Avoinna ma–pe klo 8–15.30

### Kohtaamispaikka Elokolo – Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

<http://www.ehyt.fi/helsinginelokolo>

EHYT ry:n Helsingin Elokolossa voit joka päivä nauttia aamupuuroa tai kupillisen kahvia, lukea päivän lehdet tai jutella henkilökunnan kanssa. Kaikki ovat tervetulleita Elokoloon elämäntilanteestaan riippumatta.

Toinen linja 31, 00530 Helsinki

p. 050 414 0675

Avoinna päivittäin klo 9–15

## TIETOA PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ

### A-klinikka.fi

<https://www.a-klinikka.fi/>

Tietoa päihdetyön tueksi. Tietoiskuja päihdeistä ja riippuvuuksista.

### Päihdelinkki.fi

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

Kattava verkkosivusto päihdeistä ja riippuvuuksista.

Tietoa myös päihdeongelmaisten läheisille.

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/kohderyhma/laheisille>

### Tietoa huumeiden käytön terveysvaikutuksista – Vinkki.info

<http://www.vinkki.info/>

Vinkki.info -verkkosivusto välittää ajantasaista ja luotettavaa tietoa huumeiden käyttöön liittyvien terveyshaittojen vähentämisestä. Sivusto on suunnattu huumeidenkäyttäjille sekä huumeita käyttävien ihmisten kanssa työskenteleville ammattihenkilöille.