



## [Apupaikat](#)

Toisinaan riittää, että saa puhua jonkun kanssa ja kertoa mieltä painavista asioista. Joskus tarvitaan myös ammattilaisen apua ja osaamista. Mieti, kenen tai minkälaisen aikuisen kanssa tuntuisi helpoimmalta jutella. Tärkeintä on rohkaistua hakemaan apua!

### **Koulu**

Koululla sinua auttaa koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja, koulun sosiaalityöntekijä tai koulupsykologi. Henkilökunnalta voit hakea apua huolenaiheestasi riippumatta. Voit jutella esimerkiksi tunne-elämään, ihmissuhteisiin, päihteisiin, peliongelmaan tai mielenterveyteen liittyvistä huolista. Hae apua henkilöltä, jolle sinun on helpointa puhua.

### **Kriisikeskus**

Kriisikeskukset auttavat erilaisissa elämän vaikeuksissa, kun et tiedä miten selviäisit. Kriisitilanteen voi aiheuttaa esimerkiksi väkivallan tai kiusaamisen kokeminen, vanhempien ero, seurustelusuhteen päättymisen tai läheisen menettäminen. Voit mennä kriisikeskukseen ilman lähetettä ja toimia myös nimettömänä ja käynnit ovat maksuttomia. Kriisikeskuksen työntekijät keskustelevat kanssasi ja ohjaavat tarvittaessa eteenpäin.

Kriisikeskukset ovat MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (entinen Suomen Mielenterveysseura) ylläpitämiä. [Täältä](#) löydät paikkakuntasi alueellisen kriisikeskuksen yhteystiedot.

### **Turvatalo**

Suomen Punainen Risti ylläpitää nuorten turvataloja. Siellä voit tavata puolueettoman aikuisen, jonka kanssa voit jutella mieltäsi painavista asioista. Turvataloilla on myös mahdollista yöpyä väliaikaisesti, jos siihen on tarvetta. Kaikki palvelut ovat maksuttomia. Turvatalot ovat tarkoitettu noin 12-19-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Turvatalolle hakeudutaan selvin päin.

[Täältä](#) löydät eri paikkakuntien turvatalon yhteystiedot. Tarkista, onko omalla paikkakunnallasi turvatalo.

### **A-klinikka ja päihdekliniikka**

Kuntien ja järjestöjen ylläpitämät A-klinikat ja päihdekliniikat hoitavat päihteisiin ja muihin riippuvuuksiin (mm. pelaaminen) liittyvissä ongelmissa ja järjestävät tarvittaessa tuki- ja jatkotoimia.

Käynnit ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Useilla klinikoilla on päivystysajat, jolloin käymään pääsee ilman ajanvarausta. Lisäksi on mahdollista hakeutua yksityisiin hoitopalveluihin, mutta ne

---

ovat maksullisia. [Täältä](#) löydät paikkakuntasi A-klinikan ja päihdeklinikan yhteystiedot.

**Nuorisoasemat, päihdepysäkit ja vastaavat nuorille tarkoitetut maksuttomat palveluyksiköt löytyvät oman kuntasi verkkosivuilta. [Nuorisoasemilla](#) tarjotaan apua ja tukea päihteisiin, pelaamiseen ja mielenterveyden haasteisiin liittyen, nuorten näkökulmasta.**

## **Apua pelaamiseen**

Jos oma tai läheisen pelaaminen huolettaa, apua on mahdollista saada esimerkiksi paikkakunnan omalta nuorisoasemalta, A-klinikalta tai terveyskeskuksesta. Pääkaupunkiseudulla toimii [Peliklinikka](#), jonka maksuttomat hoitopalvelut on tarkoitettu yli 18-vuotiaille Helsingin ja Vantaan asukkaille.

Helsingin Kaisaniemessä sijaitseva [Tiltti](#) on puolestaan kaikille avoin info- ja tukipiste, josta voi saada tukea pelaamisen hallintaan. Tiltissä on avoimet ovet maanantaisin klo 15?17 ja torstaisin klo 15?18, paikalle voit halutessasi tulla nimettömänä. Tiltissä kokoontuu myös vertaisryhmiä sekä pelaajille että läheisille.

## **Ohjaamo**

Ohjaamo on alle 30-vuotiaille nuorille suunnattu matalan kynnyksen palvelupaikka, josta saa apua ja tukea esimerkiksi työllistymiseen, itsenäistymiseen ja kouluvalintoihin liittyen. Ohjaamoon kannattaa siis mennä, jos haluat vinkkejä asunnon löytämiseksi, oma taloudenpito mietityttää, koulu on jäänyt kesken, työttömyys lamaannuttaa tai vaikka nykyinen opiskelupaikka tuntuu väärältä. Yhdessä löydätte luultavasti ratkaisun.

Ohjaamo tukee erityisesti erilaisissa nivelvaiheissa olevia nuoria ja edistää koulutukseen ja työelämään kiinnittymistä ? jokaisen nuorten yksilöllinen tilanne huomioiden. Ohjaamon ydintoimintaan kuuluu henkilökohtainen neuvonta ja ohjaus, tuki elämänhallintaan, urasuunnitteluun, sosiaalisten taitojen ja valmiuksien kehittämiseen sekä kouluttautumisen ja työllistymisen tukeminen.

Ohjaamoon voi joko mennä suoraan ilman ajanvarausta tai ottaa yhteyttä esimerkiksi sähköpostilla. Palvelut ovat nuorille maksuttomia. Ohjaamoja on Suomessa jo yli 30, joiden paikkakuntakohtaiset tiedot löydät [täältä](#).

## **Terveyskeskus**

Oman paikkakuntasi terveyskeskuksesta voit hakea apua erilaisiin terveyteen liittyvissä asioissa. Lääkärit, psykologit ja terveydenhoitajat auttavat sinua ajanvarauksella. Jos oma terveyskeskuksesi ei ole auki, voit kiireisessä tilanteessa hakea apua myös päivystävästä terveyskeskuksesta. Alle 18-vuotiaille terveyskeskuksen lääkäripalvelut ovat maksuttomia ja yli 18-vuotiaille maksullisia.

## **Sosiaalityöntekijä**

Oman paikkakuntasi sosiaalitoimessa työskentelee sosiaalityöntekijä, johon voit ottaa yhteyttä monenlaisissa asioissa. Sosiaalityöntekijältä saat apua esimerkiksi taloudellisissa vaikeuksissa tai väkivalta- tai päihdeongelmissa. Sosiaalityöntekijät voivat käydä keskusteluja sinun ja perheesi kanssa tilanteen selvittämiseksi. Sosiaalityöntekijän tapaaminen on maksutonta. Tarkista kuntasi sosiaalitoimen sijainti kunnan kotisivuilta.

## **Nuorisotalo**

---

Jos omalla paikkakunnallasi on nuorisotalo tai -kahvila, löydät sieltä nuorisotyöntekijän, jolle voit puhua mistä tahansa. Yhdessä nuorisotyöntekijän kanssa voitte keskustella elämäntilanteestasi ja tarvittaessa selvittää, mitä asioille voisi tehdä.

## Seurakunta

Evankelis-luterilaisen kirkon diakoniatyöntekijöiden puoleen voit kääntyä esimerkiksi yksinäisyyden, mielenterveysongelmien, päihdeongelmien, ihmissuhdeongelmien ja muiden elämän vaikeuksien paineessa. Työntekijät eivät kysele uskostasi tai kirkon jäsenyydestä. Kirkon tarjoamaa keskusteluapua sanotaan sielunhoidoksi, ja se on luottamuksellista ja maksutonta. Mahdollisista kursseista ja vertaisryhmistä kannattaa kysyä oman lähialueesi seurakunnasta.

[Täältä](#) löydät paikkakuntasi seurakunnan yhteystiedot.

## FinFami

Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien läheisille suunnattu järjestö, jonka jäsenjärjestöjä löytyy ympäri Suomea. FinFamilla on toimintaa myös nuorille. Katso [täältä](#) paikkakuntakohtaiset tiedot.

---

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/apupaikat>