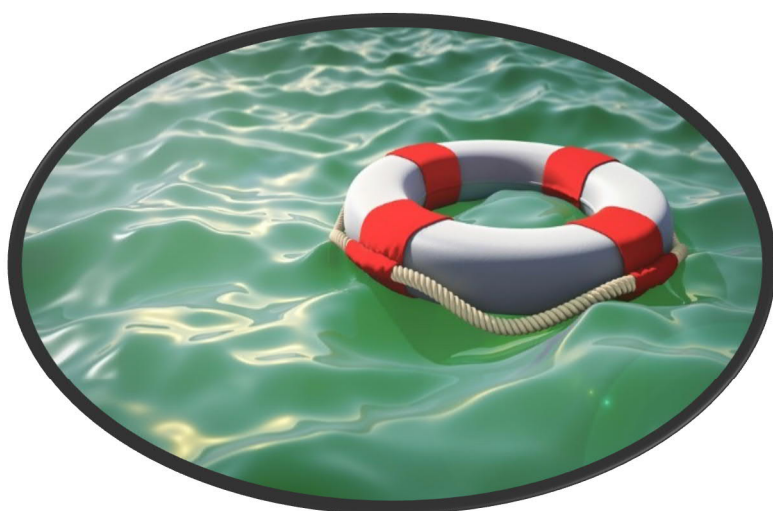


2019

Apua päihdeongelmiin



**Tähän koosteeseen on koottuna sellaisia palveluja,
joiden käyttämiseksi ei tarvita lähetteitä.
Palvelut tarjoavat apua matalalla kynnyksellä.**



TAMPERE

Terveysasemat tarjoavat apua päihdeongelmissa. Aikuisneuvonnan terveydenhoitaja antaa henkilökohtaista terveysneuvontaa ja seuraa terveydentilaa. Mielenterveystiimi ja jalkautuvat päihdehoitajat tarjoavat hoitoa lievissä ja keskivaikeissa mielenterveyden haasteissa, riippuvuuksien hallinnassa sekä elämänkriiseissä. Terveyspalvelujen neuvonta ja ajanvaraus terveysasemalle numerosta 03 10023, joka päivä klo 7 - 22. <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemat.html>

Äitiys- ja lastenneuvolapalvelut tukee perheen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja tavoitteena on osana terveyden edistämistyötä ennaltaehkäistä, havaita ja puuttua päihdeongelmaan mahdollisimman varhain. Äitiys- ja lastenneuvolasta päihteitä käyttänyt tai käyttävä perhe ohjataan Päiväperhon neuvolan palveluihin tai tuetaan perhettä päihteettömyyteen tehden yhteistyötä Päiväperhon neuvolan kanssa. Myös KEINU-tiimeissä tuetaan päihteettömyyttä tai ohjataan perheen tarvitsemiin muihin palveluihin. www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/lapset.html

Kouluterveydenhuolto on lakisääteistä ja maksutonta perusterveydenhuollon ehkäisevää palvelua peruskouluikäisille ja heidän perheilleen. Kouluterveydenhuolto tukee oppilaita sekä vanhempien ja huoltajien kasvatustyötä yhteistyössä muiden oppilashuollon toimijoiden (opettajien, koulukuraattoreiden ja psykologien) kanssa. Koko ikäluokan kattavissa terveystarkastuksissa tuetaan oppilaan ja perheen voimavaroja ja pyritään löytämään oppilaan hyvinvointia uhkaavat tekijät. Kouluterveydenhuollon henkilöstö, terveydenhoitaja ja lääkäri työparina, ovat avainasemassa mm. päihdeongelmien varhaisessa havaitsemisessa ja tuen tarjoamisessa. Tarvittaessa oppilas / perhe ohjataan muihin heitä hyödyttäviin palveluihin. Kouluterveydenhuollon avoimelle vastaanotolle voivat oppilaat tulla, aikaa varaamatta, keskustelemaan mieltään vaivaavista asioista. www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto/kouluterveydenhuolto.html

Opiskeluterveydenhuolto tukee opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä kokonaisvaltaisesti. Opiskelijat ja heidän läheisensä voivat itse ottaa yhteyttä palveluntarjoajiin. Terveystarkastajan palvelut ovat maksuttomia, lääkärin sairausvastaanottokäynneistä peritään 18 vuotta täyttäneiltä terveyskeskusmaksu. Yhteistyötä tehdään opiskeluhuollon kuraattorien ja psykologien kanssa. www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto/opiskeluterveydenhuolto.html

Koulukuraattorit ja psykologit (esi- ja perusopetus, toinen aste) tukevat pulmatilanteissa, www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/hyvinvointi/oppilashuolto/koulukuraattorit-ja-psykologit.html

Työterveyshuolto tehtävänä on arvioida alkoholin ja muiden päihteiden ongelmallinen käyttö kaikkien potilaskontaktien yhteydessä, puuttua tarvittaessa asiaan aktiivisesti sekä antaa tietoa ja tukea päihdeongelman hoidossa.

Ensiohjaus Ension palveluita voi käyttää myös alaikäinen henkilö, jolla on mielenterveys- tai päihdeongelmia. Ensiohjauksen läheteetön, matalan kynnyksen vastaanotto on arkiaamuisin klo 8:15–11, jolloin paikalle voi saapua ilman ajanvarausta. Asiakkaan vastaanottaa joko sairaanhoitaja tai sosiaalityöntekijä, joka arvioi asiakkaan tilannetta ja tarvittaessa ohjaa hänet muihin palveluihin. Alaikäisten nuorten osalta suositellaan soittamaan ensisijaisesti päivystyspuhelimeen, josta saa lisäohjausta. Ensiohjauksen päivystyspuhelin: 040 6397 780, arkisin 8.15–15. Ensio toimii osoitteessa Hatanpäänkatu 3B, 2.krs, 33900 Tampere. Käynnit ovat maksuttomia. <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/aikuiset/psykiatria-ja-paihdekeskus.html#ensiohjausensio>

Kannabiksen käyttäjiä ja lääkkeiden väärinkäyttäjiä voi ohjata arvioon ja hoitoon arviointitahon kautta (mm. perusterveydenhuolto, Ensio, työterveyshuolto, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto). Hoito toteutetaan ensisijaisesti Päihdekeskuksessa, jonne tehdään lähete arvioinnin perusteella.

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/paihdekuntoutus.html>

Huumehoidon avopalvelut Tampere (Jeesi) ja Breikki tarjoavat moniammatillista apua, tukea ja hoitoa huumeiden käyttäjille sekä heidän läheisilleen. Palvelut koostuvat huumeiden käyttäjien avohoidosta, etsivästä työstä, suonensisäisten huumeiden käyttäjien terveysneuvonnasta, korvaushoidosta ja asiakkaiden yhteisöllisestä toiminnasta.

Jeesi: Sumeliuksenkatu 13 A, 2. krs, puh. 040 1368 739 (päivystys ja ajanvaraukset ma-ke ja pe klo 13–15.45). www.a-klinikka.fi/hoitopalvelut/tampereen-seutu/tampereen-huumehoidon-avopalvelut-jeesi Lisäksi Jeesin Yhteisötoiminnassa asiakkaille monipuolista ryhmätoimintaa arkisin klo 8-16. Osoite: Kumppanuustalo Artteli, Salhojankatu 42 (sisäpiha), 33500 Tampere, p. 044 2754 759.

Breikki: Hatanpään valtatie 34 B, 3. kerros, puh. 050 437 2354. Avoinna ma – pe klo 8.30 – 15.30.

www.hoiva.fi/palvelut/paihde-ja-mielenterveyspalvelut/artikkelit/293-paihdepalveluyksikko-hameenpuisto

Konsti on kotiin suunnattua tukea yli 18-vuotiaille päihde- ja mielenterveysasiakkaille. Tavoitteena on tukea arjen hallintaa, toimintakykyä sekä kotona asumista. Kaikille asiakkaille suunnitellaan yksilöllinen, lyhyt määräaikainen tukijakso, jonka aikana tarvittaessa ohjataan asiakasta muihin häntä hyödyttäviin palveluihin. Konstiin voi ohjautua viranomaisen tai asiakkaan oman yhteydenoton kautta. Käynnit ovat asiakkaille maksuttomia, p. 040 806 2117 arkisin klo 8 - 19 ja viikonloppuisin klo 8-17. Sähköposti: konsti@tampere.fi.

www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/katkaisuhuito/konsti.html

Selviämis- ja katkaisuhuitoasemalla hoidetaan yli 16-vuotiata alkoholista päihdyneitä tamperelaisia ja orivesiläisiä. Selviämishoitoon asiakkaat ohjaa viranomainen (poliisi, pelastuslaitos, Acuta).

Alkoholikatkaisuhuitoon voi asiakas hakeutua itse tai hänet voi sinne ohjata. Katkaisuhoidon tarkoituksena on katkaista päihdekierre, hoitaa vieroitusoireita ja motivoida asiakas jatkohoitoon. Hoidon kesto on muutamia vuorokausia hoidon tarpeen mukaan ja se voidaan toteuttaa avo- tai laitospuoleisena.

Laitoskatkaisuhoidosta peritään asiakasmaksu. Asiakas voi ottaa itse suoraan yhteyttä katkaisuhuitoasemalle puhelimitse joka päivä klo 8 - 20, p. 040 8063 802, Sorinkatu 12.

www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/katkaisuhuito.html

Kotiin tehtäviä alkoholikatkaisuhuitoja on mahdollista saada **Konstista** (yli 65-vuotiaille/liikuntarajoitteisille).

www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/katkaisuhuito.html

Jos pääpäihde on huumausaineet (muut kuin kannabis), hoitoon hakeudutaan ensisijaisesti huumehoidon avopalveluiden kautta (**Jeesi/Breikki**).

Päivätoimintakeskus Huoltsussa päihteiden käyttäjillä on mahdollisuus viettää aikaa, levätä, ruokailla edullisesti ja huolehtia hygieniastaan. Päivätoimintakeskuksen työntekijät antavat asiakkaan tarvitsemää ohjausta, tukea ja neuvontaa. Asiakkaat voivat asioida päivätoimintakeskus Huoltsussa päihdyneinä. Huoltsu tekee tiivistä yhteistyötä poliisin sekä päihde- ja mielenterveysjärjestöjen kanssa. Asiakkaita ohjataan kadulta päivätoimintakeskukseen. Huoltsu on avoinna maanantaista perjantaihin klo 13 - 19. Tampereen valtatie 23, 33100 Tampere. www.tampere.fi/huoltsu

Tampereen asumispäivystys ja asumisyksiköt (TASTU) Asumispäivystys tarjoaa lyhytaikaista, tilapäistä matalan kynnyksen asumispalvelua, joka on tarkoitettu asunnottomille tamperelaisille. Sinne voi tulla myös päihdyneenä. Asumispäivystyksessä asuminen on väliaikaista ja sieltä siirrytään mahdollisimman nopeasti päihdekuntoutukseen, muuhun asumispalveluun tai omaan kotiin. www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/asumispalvelut/tastu.html

Päiväperho tarjoaa monipuolista tukea, hoitoa ja kuntoutusta raskaana oleville ja pienten lasten perheille erityisesti silloin kun haasteena on päihteiden käyttö. Työskentelyllä tuetaan vanhempien ja lasten hyvinvointia sekä kasvua ja kehitystä vanhemmuuden ja lapsuuden merkitystä korostaen. Päiväperhossa on oma äitiys- ja lastenneuvola, jossa tuki suunnitellaan aina yksilöllisesti. Neuvolaan voi hakeutua itse tai sinne voi tulla ohjatusti. Lähetettä ei tarvita. Päiväperhossa on perheille myös matalan kynnyksen

kohtaamispaikka, jossa voi keskustella ohjaajien ja sairaanhoitajien kanssa, osallistua erilaisiin ryhmiin ja ruokailla. Kohtaamispaikalle voi tulla suoraan tai olla yhteydessä puhelimitse. Ajanvarausta ei tarvita. Yhteydenoton perusteella asiakkaalle tarjotaan mahdollisuus hakeutua tarpeenmukaisen hoidon ja tuen piiriin. Palvelu on maksutonta.

Neuvolan terveydenhoitajat puh. 040-800 7315 ja 040-801 6559. Kohtaamispaikka puh. 040 806 3941 avoinna ma, ti, ke, pe klo 10–14, Rauhaniementie 21. Päiväperhoon saa tarvittaessa yhteyden ympäri vuorokauden soittamalla Kriisiosaston numeroon puh. 040-801 6632. www.tampere.fi/paivaperho

Sosiaalipalveluiden neuvonta palvelee mm. päihdeongelmissa, PYYDÄ APUA linkillä saat vastauksen viikossa: <https://palvelut2.tampere.fi/e3/lomakkeet/16769/lomake.html>, www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/neuvonta/sosiaalipalvelujen-neuvonta.html

Aikuissosiaalityö auttaa silloin, kun tarvitset tukea, ohjausta ja neuvontaa erilaisissa arkielämän hankalissa tilanteissa. Ota rohkeasti yhteyttä, jos olet jäänyt työttömäksi, tarvitset apua elämänhallinnassa tai haluat tukea esim. päihteisiin liittyvissä asioissa. Kartoitetaan yhdessä tilanteesi ja etsitään ongelmiasi ratkaisukeinoja. www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/aikuissosiaalityo.html

Punaisen Ristin Nuorten turvatalo tarjoaa apua ja tukea 12–21 -vuotiaiden nuorten elämän erilaisiin tilanteisiin keskustellen yhdessä nuoren ja hänen lähiverkostonsa kanssa. Mahdollisuus tilaispäismajoitukseen. Nuorten turvatalo on päihteetön paikka. Nuorten turvatalo sijaitsee osoitteessa Hämeenkatu 22 C ja on avoinna joka päivä klo 17–10. Puhelinpäivystys avoinna arkipäivisin numerossa 040 556 6661 ja tavoitat meidät myös sähköpostitse urvatalo.tampere@redcross.fi. www.punainenristi.fi/node/161

Tampereen seurakunnat, tukea ja apua elämän pulmatilanteisiin. https://tampereenseurakunnat.fi/tukea_ja_apua

A-Kilta, vertaistukea, toimintaa, ryhmiä ja palveluja päihdekuntoutujille ja läheisille. <http://tampereena-kilta.fi/ajankohtaista/>

Etsivä työ/Tampereen kaupunki tarjoaa alle 29-vuotiaille nuorille nuorisolain mukaista ohjausta ja neuvontaa erilaisissa elämäntilanteissa. Nuori saa tukea, tietoa ja rohkaisua asioiden hoitamiseen sekä apua sopivien palveluiden löytämiseen.

Työn lähtökohtana on nuoren itsensä asettamat tavoitteet. Työntekijä voi tarvittaessa lähteä yhdessä nuoren kanssa asioimaan eri palveluissa. Etsivä työ on avuksi, kun nuori esimerkiksi kaipaa keskusteluapua, tukea suunnan etsimisessä tai arjen asioiden hoitamisessa, kohdatessaan ongelmia toimeentulon, asumisen, terveydentilan tai jonkin riippuvuuden kanssa. Nuori voi itse olla yhteydessä etsivän työn työntekijöihin alueilla tavatessaan, puhelimitse, whatsappilla, sähköpostitse tai Facebookissa. Etsivään työhön voi tulla myös läheisen tai viranomaisen ohjaamana. Toiminta on vapaaehtoista, luottamuksellista ja maksutonta. Lisätietoja vastaava ohjaaja Satu Muikku, p. 0408063067. www.tampere.fi/etsivatyo

Etsivä työ/Nauha ry Nauhan etsivä nuorisotyö on suunnattu 18-29-vuotiaille nuorille, jotka kaipaavat tukea ja ohjausta arjessa, sekä palvelujärjestelmään pääsemisessä, että siinä pysymisessä. Etsivä työ tarjoaa ammatillisen ja luottamuksellisen aikuiskontaktin. Yhteistyö on nuorelle vapaaehtoista ja hänen suunnitelmansa luo pohjan sille mitä kohden yhdessä mennään. Anna Otsasson p. 050 3832699 etunimi.sukunimi@nauha.fi fb: Nauhan etsivä nuorisotyö <http://nauha.fi/hankkeet/etsiva-nuorisotyo-okm/>

ETTI – Etsivä työ on 15 – 29-vuotiaille tamperelaisille nuorille tarkoitettu palvelu. Etti tukee nuoria, jotka ovat vaarassa pudota tai ovat pudonneet palveluiden piiristä. www.siltavalmennus.fi/nuorten-palvelut-2/

Nuorten talo Ohjaamo on matalan kynnyksen palvelupaikka, joka tarjoaa tietoa, tukea ja ohjausta työllistymiseen, koulutukseen sekä arjen hyvinvointiin liittyen. Tavattavissa mm. TE-palvelut, työnhaun ohjaaja, sosiaalityöntekijä, terveydenhoitaja ja asuminen neuvoja. Asioimaan voi tulla ilman aikavarausta ma-to klo 13–16, muulloin aikavarauksella. <http://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-tampere> puh. 040 197 5144.

ETNA työ tarjoaa apua Tamperealaisille naisille. Etna-työstä on mahdollista saada apua: kun on vailla vakinaista asuntoa tai asuminen on vaikeutunut, tarvitsee tukea päihteisiin tai mielenterveyteen liittyvissä asioissa, on taloudellisia vaikeuksia, kun itsellä tai perheellä on muita elämää vaikeuttavia hankaluuksia, <http://tampereena-kilta.fi/etna/>

AA-ryhmät Tampereella toimii aktiivisesti yli 20 AA-ryhmää, jotka kokoontuvat viikon jokaisena päivänä, noin 50 kertaa viikossa. Suljetut AA-kokoukset on tarkoitettu niille, jotka haluavat lopettaa juomisen. Avokokouksiin voivat tulla myös kaikki muut AA:sta kiinnostuneet. www.aapirkanmaa.fi/ , sähköposti: pirkanmaa@aa.fi, Auttava puhelin 08-22: 040 831 2903.

Hunaja-ryhmä on tarkoitettu pääsääntöisesti tamperealaisille 20–40-vuotiaalle päihdeongelmallisille. Yhdessä ohjaajien ja toisten ryhmäläisten kanssa yritämme löytää uutta tekemistä ja vaikeuksien voittamista ilman päihteitä. Ryhmä on maksuton ja kokoontuu viitenä päivänä viikossa ma-pe ja joinakin viikonloppuina. Ryhmä on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuntoutumispaikka (arjen hallinta). Ohjaajat Raimo Mäkinen 0400-804 018 raimo.makinen@tampereena-kilta.fi ja Sini Haverinen 0400-795 834 sini.haverinen@tampereena-kilta.fi http://tampereena-kilta.fi/?page_id=2479

Nimettömät Narkomaanit NA. Olemme toipuvia addikteja ja kokoonnumme säännöllisesti auttaaksemme toisiamme pysymään puhtaana. Tämä on ohjelma, jossa pidättäydytään täysin kaikista huumeista. Jäsenyydelle on vain yksi edellytys: halu lopettaa käyttäminen. www.nasuomi.org/

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry tarjoaa tukea ja tietoa, kun läheisen mielenterveys huolestaa. ja ryhmiä noin 17 – 30 vuotiaalle nuorille/nuorille aikuisille, joiden vanhemmalla, sisaruksella, puolisoilla tai ystävällä on mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia Hämeenkatu 25 A 3 krs. ja 6. krs, 33200 Tampere, puh. 040 722 4292, ma 13–17, ti ja to 12–16, omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi. <http://finfamipirkanmaa.fi/>

Irti huumeista ry, Läheisen huumeidenkäyttö koskettaa monien elämää. Me tarjoamme tukea kaikille sitä tarvitseville, myös perheille ja läheisille. Palvelumme ovat maksuttomia ja voit ottaa meihin yhteyttä kaikissa tilanteissa. <https://irtihuumeista.fi/>

Al-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Ryhmätapaamisissa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Ryhmässä käymisen ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmissä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisarusia ja muita läheisiä. www.al-anon.fi/ryhmat

Tays Ensiapu Acuta hoitaa äkillisesti sairastuneita ja loukkaantuneilta potilaita joka päivä ympäri vuorokauden. Päivystyspotilaita ovat sellaiset potilaat, joiden tutkimusta tai hoitoa ei voida turvallisesti siirtää seuraavaan arkipäivään tai hoidon viivästyminen voi aiheuttaa pysyvää terveydellistä haittaa, tai joiden henki on uhattuna. Keskus 03 311 611. www.tays.fi/fi-FI/Paivystys/Tays_Ensiapu_Acuta

Apua internetistä

Oma apu, <https://www.paihdelinkki.fi/>
Jeppe juomapäiväkirja, <https://www.paihdelinkki.fi/jeppe/>
Kun perhe kärsii, <https://kokenet.fi/>
Juoko vanhempani liikaa? www.varjomaailma.fi

C-hepatiitti, <https://seonveressa.fi/>

Juomisen hallinta,

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/Pages/default.aspx>

Tukinet, <https://www.tukinet.net/>

Nettiturvakoti, <https://nettiturvakoti.fi/>

Stumppi, <https://stumppi.fi/>

Nettikartanosta apua naisille elämän solmuihin, www.naistenkartano.com

Vapaaehtoistyötä, Street Team YAD www.streetteam.yad.fi

Tämä kooste on tehty yhteistyössä Mielenterveys- ja päihdepalveluiden sekä Tampereen ehkäisevän päihdetyön kanssa.