

Opas Porin alueen palveluihin

PORI
PERUSTURVA

Hyvinvointia miehelle

Päivitetty 1.1.2015

SISÄLLYSLUETTELO

Saatteeksi	3
Avovastaanotto	4
Päihdekuntoutus	8
Asumispalvelut päihde- ja mielenterveyskuntoutujille	12
Asunnottomien yömajoitus	17
Jalkautuva työ	18
Päivä- ja työtoimintaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille	19
Vertaistuki ja matalan kynnyksen paikat	21
Muuta tekemistä, paikkoja ja toimintoja Porissa	28
Vertaistukiryhmät päihdeongelmiin Porin seudulla	29
Psykiatria, Satakunnan sairaanhoitopiiri	30
Auttavat puhelimet mielenterveysongelmissa	33
Auttavat puhelimet päihdeongelmissa	36
Auttavat puhelimet rahapeliongelmissa	37
Internetistä tukea peliongelmiin	37
Yleisiä aputahoja puhelimitse	38
Yleisiä aputahoja netissä	40

SAATTEEKSI

Tämä on opas Porin alueen mielen hyvinvoinnin palveluihin. Alun perin tarkoituksena oli tehdä tiivistetty opas päihde- ja mielenterveyspalveluista, mutta tietojen kokoamisen aikana tuli esiin tarve laajentaa opasta tietyiltä osin varsinaisen päihde- ja mielenterveystyön ulkopuolelle. Samoin tuli esiin tarve ottaa mukaan valtakunnallisia auttavia puhelimia sekä internetlinkkejä. Niinpä oppaassa on päihde- ja mielenterveystoimintojen lisäksi mukana tietoja auttavista tahoista esimerkiksi rahavaikeuksiin joutuneille, perheensä tai parisuhteensa hyvinvoinnista huolestuneille, seksuaalisesta suuntautumisestaan epävarmoille, murrosiän ongelmien kanssa kipuileville jne.

Opas on tarkoitettu kuntalaisille (asiakkaille, omaisille; yleensä palvelujen käyttäjille) helpottamaan näissä ongelmatilanteissa eteenpäin pääsemistä, sekä asiakkaitaan eteenpäin ohjaaville eri alojen ammattilaisille.

Kolmannen sektorin toimijat ovat itse kirjoittaneet palvelukuvauksensa annettujen otsikointien mukaan. Julkisen sektorin palvelukuvaukset on saatu joko suoraan internetistä tai kyseisen palvelun edustaja on kuvauksen tätä opasta varten kirjoittanut.

Tämä opas ei ole täydellinen kuvaus näistä palveluista ja toiminnoista. Lisäyksiä voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen [m.jarvinen\(at\)pori.fi](mailto:m.jarvinen(at)pori.fi).

Avovastaanotto

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Nuorten vastaanotto Perusturvakeskus / Psykososiaaliset avopalvelut
Palvelu on tarkoitettu	13-22 -vuotiaat Porin yhteistoiminta-alueella asuvat ja Porissa opiskelevat nuoret, joilla on psykososiaalisia ongelmia liittyen esim. koulunkäyntiin, aikuistumiseen, ihmissuhteisiin, mielenterveyteen, päihteisiin.
Palvelun kuvaus	Tavoitteena on nuoren ongelmatilanteen selvittäminen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen. Työ on ensisijaisesti arviointia ja kartoittamista; vastaanottokäynneillä pyritään selvittämään nuoren tilanne, toimintakyky ja mahdollisen jatkohoidon tarve. Työmuodot ovat yksilö- ja työparivastaanotto, tarvittaessa tehdään yhteistyötä vanhempien kanssa.
Palveluun haakeutuminen	Nuori tai hänen läheisensä voi soittaa ajanvaraukseen tai ammattihenkilö (esim. koulukuraattori, terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä, lääkäri) tekee lähetteen tai soittaa ajanvaraukseen.
Yhteystiedot	Yrjönkatu 20 3.krs., 28100 Pori puh. 044-701 8296, päivystys arkisin klo 12.00-13.30 http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/nuortenvastaanotto.html
Aukioloajat	Arkipäivisin klo 8.00-16.00
Hinta	Käynnit ovat asiakkaalle maksuttomia
Muuta	Vastaanottoryhmän toiminta on moniammatillista työryhmätyöskentelyä. Käyntijaksosta vastaa työryhmä, johon kuuluu eri alojen ammattilaisia Keskustelut ovat luottamuksellisia

Avovastaanotto

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Aikuisten vastaanotto Perusturvakeskus / Psykososiaaliset avopalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Yli 22-vuotialle Porin yhteistoiminta-alueella asuville henkilöille, joilla on psykososiaalisia ongelmia, liittyen esim. elämänkriiseihin, perhe- ja muihin ihmissuhteisiin, mielenterveyteen, päihteisiin.
Palvelun kuvaus	Tavoitteena on tukea asiakkaiden toimintakyvyn kohentumista sekä lisätä asiakkaiden valmiuksia itse ratkaista ongelmiaan. Työ on ensisijaisesti arviointia ja kartoittamista sekä lyhytaikaista keskusteluhoitoa, neuvontaa ja tukea asiakkaan omaan tai läheisten mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä. Työmuodot ovat yksilö- ja työparivastaanotto sekä ryhmämuotoinen toiminta.
Palveluun haakeutuminen	Asiakas voi itse ottaa yhteyttä puhelinpäivystykseen tai tulla esim. lääkärin tai terveyden-/sairaanhoitajan läheteellä.
Yhteystiedot	Maantiekatu 29, 28120 Pori puh. 02-621 3509, päivystys arkisin klo 10.00-11.30 http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/aikuistenvastaanotto.html
Aukioloajat	Arkipäivisin klo 8.00-16.00
Hinta	Käynnit ovat asiakkaalle maksuttomia
Muuta	Vastaanottoryhmän toiminta on moniammatillista työryhmätyöskentelyä. Käyntijaksosta vastaa työryhmä, johon kuuluu eri alojen ammattilaisia. Keskustelut ovat luottamuksellisia.

Avovastaanotto

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Perheneuvola Perusturvakeskus / Sosiaali- ja perhepalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Porin yhteistoiminta-alueella asuville lapsiperheille
Palvelun kuvaus	<p>Perheneuvolatyön painopiste on lasten/nuorten kehityksellisten ja tunne-elämän ongelmien/häiriöiden sekä perheen vuorovaikutussuhteiden ja vanhemmuuden tutkimuksessa, hoidossa ja kuntoutuksessa. Perheneuvolan tehtäviin kuuluu myös perheasioiden sovittelu avio-/avoeroa harkitseville tai jo eronneille lapsiperheille. Työmuotoja ovat psykologinen, sosiaalinen, lääketieteellinen, puheterapeuttinen ja toimintaterapeuttinen tutkimus, hoito, kuntoutus ja neuvonta sekä perheasioiden sovittelu.</p> <p>Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä, kun</p> <ul style="list-style-type: none">- vanhempi/vanhemmat ovat huolissaan lapsen kehityksestä, käyttäytymisestä tai sosiaalisesta selviytymisestä- vanhemmat/vanhempi haluavat/haluaa tukea vanhemmuuteensa ja kasvatukseen- lapsiperheessä on perhekriisi, vuorovaikutusongelmia tai parisuhteen ongelmia- perhe/perheenjäsen haluaa perheasioiden sovittelua: ks. perheasioiden sovittelu
Palveluun haakeutuminen	Asiakas voi itse ottaa yhteyttä. Lähetettä ei tarvita.
Yhteystiedot	Yrjönkatu 20, 4 krs, 28100 Pori puh. 02-621 6160, ajanvaraus ja puhelinneuvonta arkisin klo 8.00-11.00 http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/perheneuvola.html
Aukioloajat	ma klo 8.00–18.00 ti–pe klo 8.00–16.15
Hinta	Käynnit ovat asiakkaalle maksuttomia
Muuta	Perheneuvolan palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Avovastaanotto

Palvelu ja palvelun tarjoaja	A-klinikka Perusturvakeskus / Psykososiaaliset avopalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Palvelu on tarkoitettu päihteidenkäyttäjille ja heidän omaisilleen, peliongelmistä sekä muista riippuvuuksista kärsiville ja heidän omaisilleen.
Palvelun kuvaus	A-klinikka tarjoaa palveluja riippuvuusongelmien hoitoon. Tavoitteena on akuutin päihdekierteen katkaiseminen, fyysinen ja psykososiaalinen hoito, päihteidenkäytön pitkäaikaisvaikutusten lieventäminen, raittiuden tukeminen sekä omaisten ja perheen tukeminen. Työmuodot ovat yksilöhoitoa, pari-, perhe- ja ryhmähoitoa mm. vertais-tuki- ja akupunktioryhmät). A- klinikalla toteutetaan opiaattikorvaushoitoa, ajo-oikeusseurantaa sekä työpaikoilta hoitoon ohjattujen hoitoa.
Palveluun haakeutuminen	Sairaanhoitajien ja sosiaaliterapeuttien päivystysvastaanotolle voi tulla ilman lähetettä arkisin klo 8.15-11.00. Muina aikoina sopimuksen/ajanvarauksen mukaan.
Yhteystiedot	Maantiekatu 29, 28120 Pori puh. 02-621 6230, asiakkaiden soittoaika ma-to klo 14.30-15.30 http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/a-klinikka.html
Aukioloajat	Arkipäivisin klo 8.00-16.00, heinäkuussa 4 viikkoa suljettu
Hinta	Käynnit ovat asiakkaalle maksuttomia
Muuta	Toimintaperiaatteina ovat vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus

Päihdekuntoutus

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Katkaisuhoito Perusturvakeskus / Psykososiaaliset laitospalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Katkaisuhoito on tarkoitettu välittömän katkaisuhoidon tarpeessa oleville alkoholiriippuvaisille. Yksikössä toteutetaan vieroitushoitoa lääkeriippuvaisille, päihteiden sekakäyttäjille ja huumausaineiden käyttäjille. Yksikössä tehdään myös korvaushoitoasetuksen mukaisia korvaushoidon aloituksia.
Palvelun kuvaus	Katkaisuhoito keskittyy akuutin päihdekierteen katkaisuun, vieroitusoireiden lievittämiseen ja jatkohoidon suunnitteluun. Hoitoaika keskimäärin 7vrk. Hoito aloitetaan järjestämällä hoidon suunnittelupalaveri. Kriisitilanteessa pyritään hoito järjestämään mahdollisimman nopeasti.
Palveluun haakeutuminen	Katkaisuhoitoon pääsee virka-aikana ilman lähetettä, ei promillerajaa, paikkavaraus hyvä tehdä etukäteen. Virka-ajan ulkopuolella tarvitaan lääkärin lähete ja paikkavaraus, promilleraja 1,5.
Yhteystiedot	Veturitallinkatu 6, 28120 Pori puh. 02-621 6250 katkaisuasema(at)pori.fi http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/psykososiaalisetlaitospalvelut.html
Aukioloajat	Ympäri vuorokautisesti auki, paitsi yksikkö on suljettu jouluna ja juhannuksena.
Hinta	Asiakasmaksulain mukainen vuorokausihinta (1.1.2015: 38,40 €/vrk)
Muuta	Toimitaan yhteisohoidon periaatteilla sekä voimavara- ja verkostokeskeisellä työotteella. Lapsilähtöisyys on hoidossa erityisen huomion kohteena.

Päihdekuntoutus

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Ympärivuorokautinen päihdekuntoutus Perusturvakeskus / Psykososiaaliset laitospalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Päihdekuntoutus on tarkoitettu ihmisille, joiden tavoitteena on vapautuminen riippuvuuskierteistä sekä elämänhallinta- ja selviytymiskeinojen lisääminen.
Palvelun kuvaus	Kuntoutumisyksikössä toteutetaan ympärivuorokautista pidempiaikaista päihdekuntoutusta yhteisöhoitollisin menetelmin. Tavoitteena on tukea päihde- tai muun riippuvuusongelmaisen asiakkaan henkilökohtaista hyvinvointia ja toimintakykyä sekä osallisuutta yhteiskuntaan. Avoimet ryhmät: Ti klo 10.00-11.30 Miestenryhmä, Ti klo 17.30 Na-ryhmä, Ke klo 18.00-19.30 Jatkoryhmä, To klo 18.00 AA-ryhmä (poikkeus: kuukauden viimeisenä torstaina Al-Anon info), Pe klo 10.00-11.30 Naistenryhmä
Palveluun haakeutuminen	Päihdekuntoutukseen tullaan aina haastattelun kautta, ja usein sitä edeltää katkaisuhoidon jakso.
Yhteystiedot	Veturitallinkatu 6, 28120 Pori puh. 02-621 6250 katkaisuasema(at)pori.fi , http://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/perusturva/OqhYt1dVJ/Porin_Paihdekuntoutumispalvelut_pdf_yhdistetty.pdf
Aukioloajat	Ympärivuorokautisesti auki, paitsi suljettuna jouluna ja juhannuksesta heinäkuun loppuun
Hinta	Asiakasmaksulain mukainen vuorokausihinta (1.1.2015: 38,40 €/vrk)
Muuta	Toimitaan yhteisöhoiton periaatteilla sekä voimavara- ja verkostokeskeisellä työotteella. Lapsilähtöisyys erityisen huomion kohteena

Päihdekuntoutus

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Kurssimuotoinen, päiväaikainen päihdekuntoutus Perusturvakeskus / Psykososiaaliset laitospalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Päihdekuntoutus on tarkoitettu ihmisille, joiden tavoitteena on vapautuminen riippuvuuskierteistä sekä elämänhallinta- ja selviytymiskeinojen lisääminen. Asiakkailta on mahdollisuus osasairauspäivärahaan/-lomaan eli voivat samaan aikaan käydä töissä. Yöt ollaan omassa kodissa.
Palvelun kuvaus	Avokuntoutusta, jonne hakeudutaan haastattelun kautta. Kurssi toimii ryhmämuotoisesti ja yhteisöhoidon periaatteilla. Kurssi kestää neljä viikkoa ja kokoontuu maanantaista torstaihin klo 9.00-15.00. Kurssin jälkeen sovitaan tarvittaessa jatkotapaamiset.
Palveluun haakeutuminen	Päihdekuntoutukseen tullaan aina haastattelun kautta. Promilleraja 0.
Yhteystiedot	Veturitallinkatu 6, 28120 Pori puh. 044-701 6249, http://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/perusturva/OkhM5F3ST/Paihdekuntoutumiskurssi_pdf_yhdistetty.pdf
Aukioloajat	ma-to klo 9.00-15.00
Hinta	Asiakasmaksulain mukainen päiväkuntoutuksen maksu (1.1.2015: 16,10 €/ päivä)
Muuta	Kuntoutuminen perustuu voimavara- ja verkostokeskeiseen työtoteeseen, yhteisöllisyyteen ja ryhmätoimintaan sekä vertaistukeen.

Päihdekuntoutus

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Helppi, suonensisäisten huumeiden käyttäjien terveysneuvonta Perusturvakeskus / Psykososiaaliset palvelut
Palvelu on tarkoitettu	Suonensisäisten huumeiden käyttäjille tarkoitettu matalan kynnyksen paikka
Palvelun kuvaus	Helppi tarjoaa asiakkailleen terveysneuvontaa ja ohjausta sekä mahdollisuuden vaihtaa käytetyt käyttövälineet puhtaisiin. Tavoitteena on päihteistä ja päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen ja tartuntatautien vähentäminen sekä käyttäjien syrjäytymisen ja syrjäytymiskiirteen ehkäiseminen. Keskeisenä tehtävänä on myös kontaktin luominen ja sen ylläpitäminen päihteitä käyttäviin henkilöihin.
Palveluun haakeutuminen	Aukioloaikana jonotusperiaatteella
Yhteystiedot	Muistokatu 4, 28120 Pori (Sininauhan yhteydessä ensisuojan tiloissa) puh. 044-7010731 http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/helppi.html
Aukioloajat	Tiistaina ja torstaina klo 14.00-16.00
Hinta	Maksuton palvelu
Muuta	Asiakkaat asioivat nimimerkillä.

Asumispalvelu päihdekuntoutujille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Pelastusarmeijan miesten asuntola (osana Suomen Pelastusarmeijan säätiötä)
Palvelu on tarkoitettu	Akuutissa asunnon tarpeessa oleville perusturvan yhteistoiminta-alueen miehille väliaikaiseksi asumispaikaksi
Palvelun kuvaus	Porin asuntola on päihtetön, 24-paikkainen tuetun asumisen yksikkö, Porin Päärnäisissä, kävelymatkan päässä keskustasta. Asukkaat asuvat kolmen hengen soluissa, pääsääntöisesti omissa huoneissa (asuntolassa on kaksi kahden hengen huonetta), jakaen keskenään yhteisen keittiön, wc:n ja suihkutilan. Huoneet ovat valmiiksi kalustettuja. Lisäksi asukkaiden käytössä on asuntolan yhteinen oleskelutila, pyykkitupa, Internet yhteys ja kahdesti viikossa lämpiävä sauna. Miesten asuntolan ammatillinen henkilökunta tukee ja ohjaa asukkaita arjen asioissa sekä kuntoutumisponnisteluissa. Asuntolan asukkaista ja henkilökunnasta koostuva yhteisö kokoontuu säännöllisesti keskustelemaan ja päättämään asuntolan toimintaan liittyvistä asioista. Asuntolassa järjestetään viikoittain (ei kesäaikaan) kristillinen hartaustilaisuus, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Lisäksi asuntolalla on asukkaiden kuntoutumisen tueksi tarjolla pienimuotoista kuntouttavaa työtoimintaa, satunaisia retkiä sekä virkistys- ja harrastustoimintaa (mm. erilaisia ryhmiä, elokuvailtoja sekä uimahallin ranneke asukkaiden käytössä).
Palveluun haakeutuminen	Ota yhteyttä asuntolan henkilökuntaan puhelimitse, sähköpostitse tai tule paikanpäälle keskustelemaan tilanteestasi. Asumisesta päättävät asuntola ja Porin psykososiaaliset asumispalvelut.
Yhteystiedot	Pelastusarmeijan miesten asuntola, Veturitallinkatu 3, 28120 PORI puh. 044 - 757 7865, Sähköposti: pori.asuntola@pelastusarmeija.fi , www.pelastusarmeija.fi/pori/asuntola/
Aukioloajat	Päivittäin klo 7-22
Hinta	434 euroa / kk (14 euroa/päivä)
Muuta	

Asumispalvelu päihdekuntoutujille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Porin Sininauha Ry
Palvelu on tarkoitettu	Päihdekuntoutujille ja asunnottomille perusturvan yhteistoiminta-alueen asukkaille
Palvelun kuvaus	Porin Sininauha tarjoaa kuntouttavaa tukiasumista päihdeongelmista kärsiville ja kaikkein vaikeimmassa asemassa oleville ihmisille. Asumisyksiköt on tarkoitettu päihtetöntä elämää tukemaan. Kaikille asukkaille tehdään yksilöllinen kuntoutumissuunnitelma asumisen alussa. Suunnitelman toteutumista seurataan jatkossa säännöllisesti omaohjaajan kanssa pidettävissä tavoitekeskusteluissa. Porin Sininauhassa toimii lisäksi ensisuoja, joka tarjoaa tilapäistä yöpymistä asunnottomille, päihtyneille sekä muuten yöllistä tukea tarvitseville ihmisille. Palveluihin voi hakeutua porilaiset, ulvilalaiset sekä merikarviaiset miehet ja naiset.
Palveluun haakeutuminen	Asukkaaksi haetaan täyttämällä asuntohakemus. Hakemuksen voi tulla tekemään Sininauhaan klo 8-16 välisenä aikana. Asumisesta päättävät Sininauha ja Porin psykososiaaliset asumispalvelut.
Yhteystiedot	Porin Sininauha Ry, Muistokatu 4, 28120 Pori puh. 044-7049400 Sähköposti: info@porinsininauha.fi www.porinsininauha.fi
Aukioloajat	Henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden. Tutustumiset virka-aikaan.
Hinta	Tukiasuminen on vuokrasuhteessa olevaa asumista, johon on mahdollista hakea Kelan asumistukea.
Muuta	

Asumispalvelu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Mielenterveyskuntoutusyksikkö Veturi Porin perusturvakeskus/psykososiaaliset asumispalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Porilaisille, merikarvialaisille, ulvilalaisille ja lavialaisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille
Palvelun kuvaus	Veturi tarjoaa ympärivuorokautista tehostettua kuntouttavaa asumispalvelua tavoitteena mahdollisimman itsenäinen elämä. Asukkaat ovat vuokrasuhteessa Porin perusturvaan. Veturissa on kaksi yksikköä, Resiina ja Raide. Resiina on 13 asuntoa käsittävä, 18-35 -vuotiaille suunnattu yksikkö. Raiteessa on 18 asuntoa, jotka on tarkoitettu yli 35-vuotiaille. Molemmissa yksiköissä on yksi asunto intervalli- ja asumisen arviointi- käytössä. Toiminta perustuu kuntouttavaan työotteeseen ja yhteisöllisyyden periaatteisiin ja asukkaiden osallisuuden vahvistamiseen. Jokaiselle asukkaalle tehdään yksilöllinen, voimavaralähtöinen kuntoutumissuunnitelma.
Palveluun hakeutuminen	Asumisasiossa yhteydenotto asumispalveluiden esimieheen. Asukkaaksi hakevan tulee täyttää sekä ARA:n asuntohakemus (löytyy pori.fi -sivulta) sekä Veturin oma asuntohakemus, minkä saa Veturista. Asukashakija haastatellaan useamman kerran. Tarvittaessa on mahdollista suorittaa asumisen arviointijakso, jolloin arvioidaan kokonaisvaltaisesti henkilön toimintakykyä.
Yhteystiedot	Mielenterveyskuntoutusyksikkö Veturi, Veturitallinkatu 2 C (Resiina), 2 D (Raide), 28120 Pori Asumispalveluiden esimies Helena Elmgren, puh. 044-7019596, helena.elmgren@pori.fi Resiina, puh. 044-7016165, Raide, puh. 044 701-6162, palvelukotiveturi@pori.fi http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/asuminen/veturi.html
Aukioloajat	Veturissa on henkilökunta paikalla ympärivuorokauden kaikkina viikon päivinä.
Hinta	Asukas maksaa vuokran asunnostaan. Asukkaalle tehdään palvelusopimus sekä hoitomaksupäätös, mikä tehdään asukkaan tulojen perusteella. Asukkaan tuloista omaan käyttöön jäävä osuus on vähintään 120€kk.
Muuta	

Asumispalvelu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Taiteilijankoti Porin perusturvakeskus/psykososiaaliset asumispalvelut
Palvelu on tarkoitettu	Porilaisille, merikarvialaisille, ulvilalaisille ja lavialaisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille
Palvelun kuvaus	Taiteilijankoti tarjoaa kuntouttavaa, tuettua asumista kahdessa kerroksessa Porin Karjarannan asuinalueella. Tavoitteena on kuntoutujan arjen elämän kokonaisvaltainen tukeminen ja ohjaaminen. Taiteilijankoti on yhteisöllistä asumista ja kuntoutujan oman osallisuuden vahvistaminen on tärkeä osa toimintaa. Pää tavoitteena on mahdollisimman itsenäiseen elämiseen suuntaaminen. Taiteilijankodissa on erilaista ryhmätoimintaa talon sisällä, mutta tavoite on löytää kuntoutujalle mielekästä ja kuntouttavaa toimintaa erityisesti talon ulkopuolelta.
Palveluun haakeutuminen	Taiteilijankotiin haetaan omalla hakemuksella, joko pori.fi sivulta löytyvällä hakemuksella tai pyytämällä hakemuksen Taiteilijankodista. Hakemuksen lisäksi kuntoutuja tavataan haastatteluissa, joita on vähintään kaksi kertaa. Hakijalle tarjotaan tarvittaessa myös mahdollisuutta yhden kuukauden mittaiseen asumisen arviointiin, missä arvioidaan kokonaisvaltaisesti kuntoutujan psykososiaalisia taitoja ja tuen tarvetta.
Yhteystiedot	Taiteilijankoti, Taiteilijankatu 2A, 4A, B, 28100 Pori Asumispalveluiden esimies Helena Elmgren, puh. 0447019597, helena.elmgren@pori.fi Vastaava sairaanhoitaja Tarja Siltaniemi, puh. 0447019597, tarja.siltaniemi@pori.fi Toimisto puh. 0447017047, klo 08 – 20.00 taiteilijankoti@pori.fi http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/asuminen/taiteilijankoti.html
Aukioloajat	Henkilökunta on paikalla joka päivä klo 8.00 - 20.00
Hinta	Asukkaaksi valittu on vuokrasuhteessa Porin kaupunkiin ja huolehtii vuokrasta ja sähkömaksusta kulutuksen mukaan. Tarjottu tuki on asukkaalle maksuton.
Muuta	

Muut asumispalvelut päihde- ja mielenterveyskuntoutujille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	<p>Porin kaupungin psykososiaaliset palvelut hankkii päihde- ja mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja ostopalveluina eri palveluntuottajilta. Palvelukodit sijaitsevat pääosin Satakunnassa. Vuoden 2014 alussa asumispalveluja ostettiin seuraavilta palveluntuottajilta: Ratamokoti Oy, Marjalinna Oy, Friitalan Palvelukoti Oy, Asumis- ja kuntoutumisyksikkö Puistonlaita Oy, Esperri Care Oy/Palvelukoti Omenapuu Oy, Lappikoti/Jokilinna, Lappikoti/Rauma, Hopeaharjun Palvelukoti Oy, Minttukoti Ky, Kiikan Palvelukoti Oy, Tukiranka Ry, ASPA Palvelut Oy ja Attendo Oy/Jokikoto.</p> <p>Lisäksi kilpailutuksen perusteella on muita hyväksytyjä palveluntuottajia, joiden palveluita ei vielä ole käytetty. Mikäli näistäkään ei löydy palvelun tarvitsijan tarpeita vastaavaa asumista, voidaan palvelu hakea muualta.</p>
Palvelu on tarkoitettu	Täysi-ikäisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille
Palvelun kuvaus	Toiminnan tavoite on tukea ja ohjata mielenterveys- ja päihdekuntoutujien selviytymistä omassa arjessa kohti mahdollisimman itsenäistä elämää.
Palveluun hakeutuminen	<p>Asumispalveluihin hakeudutaan asuntohakemuksella (ARA-hakemus ARA 100/10), joka löytyy pori.fi –sivulta: http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/asuminen/taiteilijankoti/hakeminen.html</p> <p>Asukkaan asumispaikka valitaan puitesopimuksen piirissä olevista palveluntuottajista; asukaskohtainen paikan valinta perustuu asukkaan yksilölliseen tarpeeseen. Asukashakija voi tulla tutustumaan yksikköihin ennen hakemista. Hakija haastatellaan tarpeen mukaan useitakin kertoja. Tarvittaessa järjestetään asumisen arviointijakso Porin omien asumisyksiköiden arviointiasunnoissa. Haastattelujen ja mahdollisen asumisen arviointijakson jälkeen asumispalveluiden esimies tekee päätöksen asukasvalinnasta.</p>
Yhteystiedot	Psykososiaalisten asumispalveluiden esimies Helena Elmgren, puh. 044-701 9596, sosiaalihoajaan Jaana Salonoja puh. 044-701 7640
Aukioloajat	virka-aikana
Hinta	Asumisesta peritään sosiaalihoitolainsäädännön mukaiset maksut
Muuta	

Asunnottomien yömaajoitus

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Porin Sininauha Ry
Palvelu on tarkoitettu	Asunnottomille
Palvelun kuvaus	Porin Sininauhassa toimii lisäksi ensisuoja, joka tarjoaa tilapäistä yöpymistä asunnottomille, päihtyneille sekä muuten yöllistä tukea tarvitseville ihmisille. Palveluihin voi hakeutua porilaiset, ulvilalaiset sekä merikarvialaiset miehet ja naiset.
Palveluun hakeutuminen	Ensisuoja on avoinna joka päivä klo 17.00-7.45. Ensisuojaan voi tulla tarpeen vaatiessa sen aukioloaikoina.
Yhteystiedot	Porin Sininauha Ry, Muistokatu 4, 28120 Pori. puh. 044-7049400 info@porinsininauha.fi www.porinsininauha.fi
Aukioloajat	Ensisuoja avoinna joka päivä klo 17.00-7.45
Hinta	Ensisuoja on maksuton.
Muuta	

Jalkautuva työ

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Liikkuva tuki LiiTu Porin perusturvakeskus/psykososiaaliset palvelut
Palvelu on tarkoitettu	-jalkautuvaa tukea ihmisille, - jotka ovat psykiatriselta sairaalajaksolta palautumassa kotiin - jotka ovat tehostetusta/tuetusta asumispalvelusta siirtymässä itsenäisempään/itsenäiseen asumiseen - jotka ovat riskissä joutua itsenäisestä asumisesta tuettuun tai tehostettuun asumiseen -jalkautuvaa tukea nuorille (esim. neuropsykiatrisista ongelmista kärsiviä nuoria, ml. lastensuojelun jälkihuollon päättäneet), jotka ovat haasteellisissa elämäntilanteissa muuttamassa omaan asuntoon ja joilta puuttuu asumisen ja elämänhallinnan osaamista -muille palvelusta hyötyville. Pääasiassa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille
Palvelun kuvaus	Perustehtävänä on tukea asiakkaita heidän omissa toimintaympäristöissään selviytymään elämänmuutostilanteissa kehittämällä asiakkaiden toimintakykyä ja arjen pärjäämistä + syrjäytymisen ehkäiseminen. Tukea ja ohjata asiakkaita asioidensa hoitoon liittyvissä asioissa, asunnon siisteyden ylläpidossa sekä henkilökohtaisen hygienian hoidossa, voinnin seuranta, mielekkääseen tekemiseen eli osallisuuteen kannustaminen jne. Ei ole hoitotyötä. Tavoitteena on siis asiakkaiden pärjääminen omillaan, kunkin oman arjen sujuminen.
Palveluun haakeutuminen	Asiakkuuteen hakeudutaan psykososiaalisten asumispalveluiden esimiehelle osoitetulla palvelupyynnöllä.
Yhteystiedot	Asumispalveluiden esimies Helena Elmgren, puh. 044-7019596, helena.elmgen@pori.fi http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/liikkuvatuki.html
Aukioloajat	Pääsääntöisesti virka-aikaan, poikkeustilanteissa iltaisin.
Hinta	Asiakkaille maksuton.
Muuta	Jokaisella asiakkaalla on yksilöllinen tuki- ja kuntoutumissuunnitelma, joka on laadittu yhdessä asiakkaan kanssa.

Päivä- ja työtoimintaa

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Kuntouttava päivä- ja työtoimintayksikkö Tinki, Porin perusturvakeskus/psykososiaaliset palvelut
Palvelu on tarkoitettu	Päihdekuntoutujille, mielenterveyskuntoutujille, työttömille; ihmisille jotka hyötyvät yksikön toiminnasta
Palvelun kuvaus	Päivätoiminta mahdollistaa mielekkään toiminnan arjessa ihmisille, joiden muuten on vaikea sitä löytää. Tavoitteena on saada ihmiset aiempaa paremmin mukaan yhteisön toimintaan, työelämään ja opiskeluun. Asiakkaat ovat ihmisiä, jotka ovat jääneet syrjään tai ovat vaarassa jäädä syrjään yhteisöjen toiminnasta.
Palveluun haakeutuminen	Palveluun tulo edellyttää päätöstä asiassa. Päivätoimintaan tuloprosessi aloitetaan yhteydenotolla yksikköön, josta ohjeistetaan miten toimitaan siitä eteenpäin.
Yhteystiedot	Satakunnankatu 33-35 A (2 krs.), 28130 Pori puh. 044-7013290 http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/tinki.html
Aukioloajat	arkisin klo 8-16
Hinta	maksuton
Muuta	

Työtoimintaa

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Työtoimintayksikkö Jopi Porin perusturvakeskus/psykososiaaliset palvelut
Palvelu on tarkoitettu	Mielenterveyskuntoutujille, jotka tavoittelevat kuntoutumista ja paluuta työelämään tai opiskeluun
Palvelun kuvaus	Työtoimintayksikkö Jopi on kuntouttava työyhteisö, jonka toiminnassa painottuu yhteisöllisyys. Kuntoutuksen keinoina toimivat alihankintatyöt, keittiötyöt Jopin omassa ruokalassa sekä liikunta ja virkistystoiminta. Jopissa tavoitellaan kuntoutujan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä. Kuntoutujan muutosprosessia arvioidaan säännöllisin väliajoin kuntoutussuunnitelmin ja verkostopalaveriin.
Palveluun haakeutuminen	Palveluun tulo edellyttää päätöstä asiassa. Jopiiin tuloprosessi aloitetaan yhteydenotolla yksikköön, josta ohjeistetaan miten toimitaan siitä eteenpäin (yhteydenotto – tutustumiskäynti – lähete/suositus – arviointijakso).
Yhteystiedot	Satakunnankatu 33-35 B (3 krs.), 28130 Pori puh. 044-7013295 http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/tyotoimintayksikkojopi.html
Aukioloajat	arkisin klo 8-16
Hinta	maksuton
Muuta	

Vertaistuki ja matalan kynnyksen paikat

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Porin A- kilta ry
Palvelu on tarkoitettu	Yhdistys tarjoaa vertaistukea päihdetoipujille ja heidän läheisilleen, yksinäisille tai muuten vaikeassa elämäntilanteessa oleville.
Palvelun kuvaus	Yhdistyksessä on mahdollista lounastaa arkisin edullisesti tai käydä kahvilla. Yhdistyksessämme voi pestä pyykkiä ja peseytyä, käyttää tietokonetta, lukea päivän lehdet, pelata biljardia, katsella TV:tä ja/tai viettää muuten vain aikaa vapaan keskustelun tai pienen puuhastelun merkeissä. Tiloistamme löytyy talous- ja velkaneuvontapiste, josta saa tietoa talous- ja velka-asioiden selvittelyyn ja hoitoon. Myös vapaaehtoiset tukihenkilöt auttavat ja neuvovat em. asioissa. Kirpputoriltamme voi ostaa vaate ym. -tavaraa.
Palveluun haakeutuminen	Kuka tahansa tervetullut selvin päin
Yhteystiedot	Vapaudenkatu 11, Pori puh. (02) 641 6040 akiltapori@gmail.com www.a-kiltapori.fi
Aukioloajat	arkisin klo 8-14, lauantaisin klo 14- 17, sunnuntaisin suljettu
Hinta	A-killassa käyminen on maksutonta.
Muuta	Edullisesti kahvi ja kahvileivät (noin euro), lounas (sis. juomat, leivät, salaattit yms. muutamalla eurolla) ja pyykinpesu eurolla/koneellinen.

Vertaistuki mielenterveyskuntoutujille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry /Hyvän Mielen Talo
Palvelu on tarkoitettu	Aikuisille mielenterveyskuntoutujille
Palvelun kuvaus	Järjestämme matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa alueen mielenterveyskuntoutujille. Kävijät voivat osallistua ruokailuun ja erilaisiin ryhmiin (vertaistuki-, virkistys- ja liikuntaryhmät). Järjestämme myös erilaisia luentoja, tapahtumia ja retkiä. Tärkeimpiä asioita on jäsenten keskinäinen vertaistuki ja sitä kautta sosiaalisuuden lisääntyminen. Toimintaan ei tarvitse sitoutua vaan jokainen määrittelee oman osallistumisensa määrän ja laadun.
Palveluun haakeutuminen	Toimintaan voi tutustua tiistaisin klo 13.
Yhteystiedot	Valtakatu 9 (sisäpiha) 28100 Pori puh. 02-632 4626, pmttt@porinhyvis.fi www.porinhyvis.fi facebook: Porin Hyvän Mielen Talo
Aukioloajat	ma 9-15.30, ti 10.30-15.30, ke 9-18, to 9-15.30, pe 9-14.30, su 14-17
Hinta	Vuosittainen jäsenmaksu 13 € Retkistä ja ruokailusta peritään pieniä osanottomaksuja.
Muuta	Talo on auki myös kesällä ja monina juhlapyhinä, silloin ryhmätoiminta on vähäisempää.

Vertaistuki mielenterveyskuntoutujille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Porin Klubitalo Sarastus
Palvelu on tarkoitettu	Aikuisille mielenterveyskuntoutujille
Palvelun kuvaus	Porin Klubitalo Sarastuksessa voit käydä, jos elämässäsi on hetkellisiä tai pidempiaikaisia mielenterveydellisiä ongelmia tai sairauksia. Voit saada tukea opiskeluiden jatkamiseen, muuttaa päivärytmiäsi tai ylläpitää tai saada taitoja viestintä-, ravintola- tai toimistotehtävistä. Tärkeä klubitalotoiminnan tavoite on tukea jäsenien paluuta takaisin työelämään. Klubilta saa myös neuropsykiatrista ja työ- ja opiskeluvalmennustukea. Klubitalo ei ole hoitopaikka, vaan jäsenillä on hoitosuhde johonkin muuhun terveydenhuollon sektoriin. Jäsenyys on vapaaehtoinen, maksuton ja aikarajoitteeton. Klubitalot ovat matalan kynnyksen työpainotteisia kuntoutumispaikkoja, joita on yli neljäsataa maailmassa.
Palveluun haakeutuminen	Toimintaan voi tutustua torstaisin klo 9.30 alkavassa infossa. Lähetettä ei tarvita.
Yhteystiedot	Vapaudenkatu 3, 28100 PORI puh. (02) 6341 650 klubitalo@tukiranka.fi www.tukiranka.fi/klubitalosarastus facebook: Porin Klubitalo Sarastus
Aukioloajat	Ma-To klo 8.00-15.00 Pe klo 8.00-13.45
Hinta	Ei jäsenmaksua. Lounaan hinta 3 €
Muuta	

Vertaistukea omaisille ja läheisille

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Omaiset mielenterveystyön tukena Länsi-Suomen yhdistys ry
Palvelu on tarkoitettu	Satakuntalaisille mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille
Palvelun kuvaus	Vertaistukiryhmiä, koulutuksellisia ryhmiä, keskusteluapua, kursseja, luentoja, esitteitä, oppaita, tietoa, käsityöryhmiä, virkistysretkiä ja -tapahtumia
Palveluun haakeutuminen	Toimistolle voi tulla käymään päivystysaikoina eli ti ja to klo 11-13. Varmimmin tavoitat meidät ottamalla etukäteen yhteyttä ja varaamalla ajan puhelimitse tai sähköpostitse. Teemme myös kotikäyntejä.
Yhteystiedot	Hallituskatu 10, 28100 PORI (käynti sisäpihan puolelta) Toimiston puh. 041 485 5691 omaisetlasu.org omaisettukena.ls@gmail.com Toiminnanohjaajan sij. Jaakko Viitala, puh. 044 545 6282, sähköposti jviitala.omaiset@gmail.com Omaistyöntekijään voi ottaa yhteyttä kaikissa omaisena olemiseen liittyvissä asioissa ja kysymyksissä. Sari Levola, puh. 044 303 6282, sähköposti slevola.omaiset@gmail.com
Aukioloajat	Meidät tavoittaa pääsääntöisesti virastoaikana.
Hinta	RAY:n rahoittamaa maksutonta toimintaa. Virkistystapahtumissa usein pieni omavastuu.
Muuta	Vertaistukiryhmät toimivat Porissa, Harjavallassa, Raumalla ja Kaanpäässä. Lisää tietoa työntekijöiltä ja nettisivuiltamme. Kaikki ovat tervetulleita toimintaamme!

Matalan kynnyksen toiminta

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Kohtaamispaikka Porin perusturvakeskus/psykososiaaliset palvelut
Palvelu on tarkoitettu	Vastoinkäymisiä elämässään kokeneille aikuisille
Palvelun kuvaus	Kohtaamispaikka on päihteetön matalan kynnyksen paikka. Toiminnan tavoitteena on lisätä sosiaalista hyvinvointia sekä edistää arjessa selviytymistä. Keskeistä on ihmisestä välittäminen ja vertaistuki.
Palveluun haakeutuminen	Kaikille avoin
Yhteystiedot	Valtakatu 10, 28100 Pori puh. 044 701 5017 marika.sironen(at)pori.fi http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset/kohtaamispaikka.html
Aukioloajat	Arkisin klo 8.00-16.00
Hinta	Maksuton. Kahviossa pientä purtavaa, esim. aamupala 1,20 €
Muuta	

Matalan kynnyksen toiminta

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Asukastupatoiminta Porin perusturvakeskus/aikuissosiaalityö
Palvelu on tarkoitettu	Asukastupa on tarkoitettu kaikenikäisten asukkaiden kohtaamispaikaksi.
Palvelun kuvaus	Asukastuvalla voi laajentaa sosiaalista kanssakäymistä ja saada uudenlaista näkökulmaa elämään. Virikkeellisten toimintojen kautta voi myös löytää uusia harrastuksia tai mielekkään vapaaehtoistyön. Alueella toimivat tai toimintaa suunnittelevat järjestöt ja yhdistykset ovat toivottuja yhteistyökumppaneita. Kaikilla asukastuvilla on myös vapaasti ja maksutta käytettäviä tietokoneita.
Palveluun haakeutuminen	Kaikille avoin
Yhteystiedot	Pihlavan asukastupa: Harry Gullichsenintie 14, 28800 PORI. Puh: 02-635 3871. Pormestarinluodon asukastupa: Liikekeskus, Alahangantie 1, 28190 PORI. Puh. 02-634 9427. Sampolan asukastupa: Liikekeskus, Kouvonraitti 7, 28370 Pori. Puh: 02-654 1294. paivi.visavuori(at)pori.fi anne.levomaki(at)pori.fi http://www.pori.fi/perusturva/sosiaali_japerhe/aikuissosiaalityo/asukastuvat.html
Aukioloajat	ma-to klo 8.00–16.00 pe klo 8.00–14.30 Lisäksi ryhmien ilta- ja viikonlopputoimintaa.
Hinta	maksuton
Muuta	

Matalan kynnyksen toiminta

Palvelu ja palvelun tarjoaja	Satakunnan yhteisökeskus Satakunnan yhteisöt ry
Palvelu on tarkoitettu	Satakuntalaisille yhteisöille ja yksilöille
Palvelun kuvaus	<p>Satakunnan yhteisökeskus on kynnyksetön kohtaamis- ja toimintapaikka. Tarjoamme tukea, tietoa, tiloja ja toimintaa yhteisö- ja vapaaehtoistoimijoille sekä asiasta kiinnostuneille. Yhteisökeskusyhteisöt ja jäsenyhdistykset järjestävät vertaistukea sekä kaikille avoimia harrastekerhoja, tapahtumia, koulutuksia ja luentoja.</p> <p>Kaikille avoimet Kafe Putka ja Galleria Kafe Putka palvelevat aukioloaikoina.</p> <p>Toiminnasta tiedotetaan Satakunnan Kansan Menot -palstalla sekä yhteisökeskuksen kotisivulla, facebook-sivulla ja ilmoitustauluilla.</p>
Palveluun haakeutuminen	Aukioloaikoina olet tervetullut tutustumaan ja kahvittelemaan. Voit ottaa osaa toimintaan / tilaisuuksiin mielenkiintosi mukaan.
Yhteystiedot	Isolinnankatu 16 Pori puh. 044 740 9922 toimisto@yhteisokeskus.fi www.yhteisokeskus.fi
Aukioloajat	Ma – to klo 9-15 ja pe klo 9-14
Hinta	Toiminta pääosin osallistujille maksutonta. Tilavuokrat kotisivulta tai palvelusihteeriltä toimisto@yhteisokeskus.fi / 044 740 9922.
Muuta	Yhteisökeskusyhteisöjen ja jäsenyhdistysten yhteystiedot kotisivulla.

Muuta tekemistä, paikkoja ja toimintoja Porissa

Porissa on runsaasti ulkoilureittejä ja muuta tekemistä, katso [linkki](#).

Porin seudun kansalaisopisto www.pori.fi/kansalaisopisto

Otsolan kansalaisopisto <http://www.otsola.net/>

Satakunnan museo <http://www.pori.fi/kulttuuri/satakunnanmuseo.html>

Porin Taidemuseo <http://www.poriartmuseum.fi/fin/>

Porilaiset teatterit

Porin kaupunginkirjasto <http://www.pori.fi/kirjasto.html>

Annankatu 6 –yhteisö eli Annis <http://www.pori.fi/kulttuuri/annis/annankatu6.html>

Martat <http://www.martat.fi/piirit/satakunta/>

Porin uimahallit, urheilutalo ja muut liikuntapaikat <http://www.pori.fi/vapaa-aika/liikuntapaikat.html>

Kirjurinluoto <http://www.kirjurinluoto.fi/index.html>

Yyteri <http://www.yyteri.fi/>

Porin yhdistykset <https://pori.fi/yhdistykset.html>

Harrastuksia Porissa <http://www.pori.fi/harrastushaku.html>

<http://www.muporiokaunis.fi/sivu/etusivu>

<http://www.pori.fi/tapahtumakalenteri.html.stx>

Vertaistukiryhmät päihdeongelmiin Porin seudulla

AA-RYHMÄT	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Karhu-ryhmä, PORI, Itsenäisyydenkatu 28		19.00		19.00			
Perjantai-ryhmä, Pori, Pohjoispuisto 7	19.00	19.00	11.00		19.00		
Porin AA-ryhmä, Pori, Mikonkatu 26	19.00		19.00X	18.00Y	19.00		10.00
X-ryhmä, Pori, Vähäusikatu 3		19.00		19.00		19.00	19.00
Iso Kirja-ryhmä, Pori, Vähäusikatu 3			19.00				
Alfa-ryhmä, Ulvila, Friitalantie 10 kerhotalo					19.00		
Susi AA-ryhmä, Merikarvia, Kauppatie 40 kunnantalon kellari				19.00			
AA-Oravaryhmä, Noormarkku, Finbyyntie 8					18.00		
Pirrttikari avoryhmä, Ahlainen, Sandöntie 474	toimintaa kesäaikana, ajat ilmoitetaan keväällä Satakunnan AA-sivuilla						

Y=naisten ryhmä

X=avoin myös ei-alkoholisteilla (mm. läheiset, opiskelijat, ammattilaiset)

Muut vertaistukiryhmät päihdeongelmiin Porin seudulla

NA-ryhmät	perjantaisin klo 17.00	Mikonkatu 26 alakerta
	tiistaisin klo 17.30	Veturitallink.6 (KY:n alakerta)
	sunnuntaisin klo 18.00	Mikonkatu 26 alakerta

Al-Anon –ryhmä (vertaistukiryhmä läheisille)	tiistaisin klo 19.00 (lisäksi auttava puh. 050 431 8495 klo 17-21)	Mikonkatu 26 alakerta
--	--	-----------------------

Huumeidenkäyttäjien omaisten ryhmä	kuukauden kolmas maanantai klo 17.30-19.00 (lisätietoja: 0503776046)	Mikonkatu 26 alakerta
------------------------------------	--	-----------------------

Ryhmien kokoontumisajat ja paikat saattavat muuttua, joten ne kannattaa tarkistaa yhdistysten nettisivuilta:

AA: <http://www.aasata.fi/satakunnanryhmat.htm>

NA: <http://nasuomi.org/cms/index.php?page=kokoukset>

Al-Anon: <http://www.al-anon.fi/ryhmat>

Huumeidenkäyttäjien läheisten vertaistuki: http://www.irtihuumeista.fi/vapaaehtoistoiminta/lansisuomi/satakunta_ja_porin_ja_rauman_vertaistukiryhmat

Psykiatria

Satakunnan sairaanhoitopiirin psykiatrisen hoidon toimialue vastaa psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta yhteistyössä kuntien perusterveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa. Psykiatrisen erikoissairaanhoito on vaativinta osaamista edellyttävä osa mielenterveyspalveluista.

Psykiatrisen hoidon toimialue jakaantuu lastenpsykiatrian, nuorisopsykiatrian, aikuispsykiatrian laitoshoidon sekä aikuispsykiatrian avohoidon vastuualueisiin. Psykiatrian palveluihin tullaan lääkärin läheteellä (esim. terveyskeskuslääkäri voi tehdä lähetteen).

Psykiatrian avohoito

Porin psykiatrian poliklinikka on psykiatrisen erikoissairaanhoidon yksikkö. Poliklinikka palvelee pääosin Porin yhteistoiminta-alueella asuvia aikuisia, jotka ovat täyttäneet 23 vuotta. Porin yhteistoiminta-alueeseen kuuluu Pori, Luvia, Ulvila ja Merikarvia.

Psykiatrian poliklinikalla potilaita, jotka kärsivät:

- psykoottisuudesta, jolloin todellisuudentaju on heikentynyt
- vaikeista mielialahäiriöistä tai ahdistuneisuushäiriöistä
- monihäiriöistä, kuten persoonallisuushäiriöistä.

Poliklinikalla tutkitaan myös potilaita, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä. Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat esimerkiksi autismi ja Touretten oireyhtymä. Lisäksi tehdään toimintakyvyn arvioita ja psykoterapia-arvioita.

Psykiatrian poliklinikka on auki maanantaista perjantaihin kello 8.00–15.30.

Porin päiväosasto on psykiatrisen erikoissairaanhoidon 12-paikkainen avohoidon yksikkö. Päiväosasto on psykiatristen avohoitopotilaiden tutkimus- ja hoitopaikka silloin kun poliklinikkakäynnit eivät riitä.

Päiväosaston toiminta:

- ympärivuorokautisen sairaalahoidon vaihtoehto
- poliklinikkahoidon tukena
- ryhmät, yksilökeskustelut ja yhteisössä toimiminen
- psykiatrisen lääkehoito
- yhdessä toimiminen vahvistaa psykososiaalisia taitoja

Päiväosasto on auki maanantaista perjantaihin kello 9.00–15.00

Torin kuntoutustyöryhmässä hoidetaan aikuisia, jotka ovat psykoottistasoisesti sairaita. Psykoottisuus tarkoittaa tilaa, jossa ihmisen todellisuudentaju on vääristynyt.

Torin kuntoutustyöryhmä on avoinna maanantaista perjantaihin kello 8.00–15.30.

Tehostetun avohoidon yksikkö TAY tarjoaa tiivistä psykiatrasta avohoitoa potilaille, jotka eivät välttämättä tarvitse sairaalaosaston ympärivuorokautista turvaa. Avohoito tarkoittaa sitä, että potilas ei yövy sairaalassa. Potilas voi käydä TAY:ssa saamassa hoitoa esimerkiksi muutaman kerran viikossa, hoidon alussa jopa päivittäin. TAY sijaitsee Harjavallan sairaalan yhteydessä.

Yleensä potilaat tulevat terveyskeskuspäivystyksen kautta. Heidän täytyy saada nopeasti arvio siitä, tarvitsevatko he psykiatrasta hoitoa. TAY toimii myös päivystysyksikkönä potilaille, jotka tulevat hoitoon vapaaehtoisesti ja saattavat tarvita laitoshoidoa. Yksikkö ottaa vastaan potilaita, jotka lääkäri lähettää toisesta yksiköstä, vaikkapa terveyskeskuksesta. TAY:ssa arvioidaan, tarvitseeko potilas osastohoitoa ja ohjaamme hänet eteenpäin.

TAY on avoinna ma-pe klo 8.00-20.00 ja lauantaista sunnuntaihin sekä arkipyhäisin klo 9.00-18.00.

Psykiatrian laitoshoido

Yleissairaalapsykiatria

Osasto M0

Osasto M0 tarjoaa Satakunnan sairaanhoitopiirin alueella kokonaisvaltaista yleissairaalapsykiatrasta erikoissairaanhoitoa psyykkisesti ja somaattisesti oireileville potilaille, joille avohoidon palvelut ovat riittämättömät. Osasto toimii läheisessä yhteistyössä myös Satakunnan keskussairaalan yksiköiden ja yleissairaalapsykiatrian poliklinikan kanssa. Yksikkö toimii Satakunnan keskussairaalassa.

Tyypillisiä potilasryhmiä ovat masentuneet, sähköhoitopotilaat, syömishäiriöpotilaat, kipupotilaat ja potilaat joilla ruumiillinen oireilu on keskeisessä asemassa psyykkisessä oirehdinnassa

Yleissairaalapsykiatrian poliklinikka

Yleissairaalapsykiatrian poliklinikka sijaitsee Satakunnan keskussairaalassa. Potilaat ovat aikuisia, joilla on ruumiillisiin sairauksiin liittyviä mielenterveyden häiriötiloja. Samalla tutkitaan, miten mielenterveys vaikuttaa sairauksien syntyyn ja kulkuun. Poliklinikka antaa ajanvaraus- ja osastokonsultaatiopalveluita keskussairaalan muille erikoisaloille psykiatrasta arviointia ja hoitoa tarvitsevien potilaiden osalta.

Akuuttipsykiatria

Akuuttiosastot 22 (avo-osasto) ja 23 (suljettu) sijaitsevat Harjavallan sairaalassa. Osastolla 22 hoidetaan lisäksi korvaushoidon aloitukseen tulevia potilaita (paitsi Porin yta:n korvaushoidon aloitukset hoidetaan Porin psykososiaalisissa palveluissa).

Päihdepsykiatrian poliklinikka

Päihdepsykiatrian poliklinikan tavoitteena on tutkia ja hoitaa potilaita, joilla on samanaikaisesti väärinkäyttö/riippuvuusongelma ja vakava mielenterveydenhäiriö. Poliklinikka palvelee koko sairaanhoitopiirin aluetta. Päihdepsykiatrian poliklinikalle tullaan lääkärin

läheteellä. Potilaalle annetaan arviointikäyntiaika, minkä jälkeen tehdään hoitosuunnitelma. Poliklinikan sairaanhoitajat ovat jalkautuneet työtehtäviin mielenterveyskeskusten poliklinikoille Raumalle, Kankaanpäähän, Huittisiin ja Poriin. Poliklinikka on auki maanantaista torstaihin kello 8.00-16.00 ja perjantaisin kello 8.00–14.00.

Kuntoutuspsykiatrian osastot ja poliklinikka

Kuntoutusosastot 24, 25 ja 43 sijaitsevat Harjavallan sairaalassa. Kuntoutusosastoilla hoidetaan mielenterveyskuntoutujia, jotka tarvitsevat pidempiaikaista psykiatrista sairaalakuntoutusta. Osastot muodostavat kokonaisuuden, jossa pidempään sairastaneet ja sairaalakuntoutusta vaativat potilaat sijoitetaan hoidon tarpeen mukaan sopivalle osastolle. Hoito ja kuntoutus perustuu moniammatilliseen tilanteen kartoitukseen ja kuntoutussuunnitelmaan. Hoidon ja kuntoutuksen tavoitteena on potilaan mahdollisimman hyvä ja itsenäinen selviäminen avohoidossa.

Vanhuspsykiatria

Vanhuspsykiatria kuuluu osasto 61 ja poliklinikka. Vanhuspsykiatrialla tehdään psyko geriatria arviointeja. Psykogeriatría tarkoittaa psykiatrian erikoisalaa, joka tutkii ja hoitaa iäkkäiden ihmisten mielenterveysongelmia. Vanhuspsykiatrialla tehdään myös muistihäiriöpotilaan erotusdiagnostiikkaa, toimintakykyarvioita, psykologisia arvioita ja sosiaalista selvittelyä. Erityisesti pyritään selvittämään mikä psykiatrinen sairaus vanhuksella on ja vaikuttamaan asioihin niin, että hoito helpottuu.

Poliklinikalla ja osastolla tutkimus pohjautuu moniammatilliseen selvitykseen, mikä useissa tapauksissa verkostopainotteisena kohdistuu myös vanhuksen lähipiiriin. Hoito toteutuu yksilöllisen suunnitelman mukaisesti. Vanhuksilla on usein monta sairautta ja eri lääkitysten yhteen sovittelu on tarkkaa räätälintyötä.

Auttavat puhelimet mielenterveysongelmissa

Mielenterveyden keskusliiton Tietopalvelu Propellin valtakunnallinen neuvontapuhelin

- Puh. **020 39 1920**
 - o Kuntoutusneuvojat ma, ti ja to klo 9.00–14.00, ke klo 9.00–16.00
 - o Vertaisneuvojat pe klo 10.00–15.00
- Ohjausta ja neuvontaa mielenterveyskuntoutumiseen liittyvissä asioissa.
- www.mtkl.fi

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin ja netti

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Lasten ja nuorten puhelimeen voi soittaa maksutta koko maassa. Vastaajana on koulutettu vapaaehtoinen päivystäjä. Voit kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa sinua mietityttävästä asiasta. Nuortennetin kirjepalveluun voit lähettää kysymyksesi kirjallisena.

- puh. **116 111**
- ma–pe klo 14.00–20.00 ja la–su klo 17.00–20.00
- <http://www.mll.fi/nuortennetti>

MLL:n Vanhempainpuhelin ja netti

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Vanhempainpuhelimeen voi soittaa kun vanhempana olo ahdistaa tai väsyttää, tai olet huolissasi jaksamisestasi. Tukea saat myös kun lapsesi käyttäytyminen tai kehitys mietityttää. Vastaajana on toinen vanhempi, vapaaehtoinen tehtävään koulutettu päivystäjä. Voit soittaa tai kirjoittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti.

- puh. **0600 12277**
- ti klo 10.00–13.00 ja 17.00–20.00, ke klo 10.00–13.00 ja to klo 14.00–20.00
- <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin

- valtakunnallinen puhelin **010 195 202** arkisin 09-07, viikonloppuina ja juhlapäyhinä 15-07 www.mielenterveysseura.fi
- paikallinen kriisipuhelin **(02) 641 2777** maanantaina 15-19, tiistaina 17-19, keskiviikkona 16-20, torstaina ei päivystystä, perjantaina 15-19, lauantaina 15-19 ja sunnuntaina 17-21
- Satakunnan mielenterveysseura, yhteystiedot: puh. 050 381 5083, www.satms.fi, info@satms.fi
- Välitöntä keskusteluapua kriiseissä tai muuten vaikeassa elämäntilanteessa oleville ja heidän läheisilleen. Puhelimessa vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. Puhelinauttamisen tavoitteena on helpottaa asiakkaan henkistä hätää tarjoamalla hänelle mahdollisuus puhua yllättävästä tapahtumasta tai vaikeasta elämäntilanteesta sallivassa ja tukevassa ilmapiirissä. Soittaja ja päivystäjä etsivät yhdessä ratkaisu- ja toimintavaihtoehtoja ja pohtivat, mitä soittaja voi tehdä tilanteensa muuttamiseksi. Tarvittaessa soittaja ohjataan ammattiavun piiriin. Puhelut ovat nimettömiä ja aina täysin luottamuksellisia.

Paniikkihäiriöyhdistys ry – valtakunnallinen puhelintuki

- Puh. **040 587 4920**
- Voit ottaa yhteyttä Paniikkihäiriöyhdistyksen valtakunnalliseen puhelintukihenkilöön. www.paniikki.net

Ev. lut. seurakunnan palveleva puhelin

- Puh. **010 19 0071**
- Pe-la klo 18-03 ja su-to klo 18-01
- Palveleva puhelin tarjoaa soittajalle mahdollisuuden purkaa mieltä painavia asioita puhelimitse nimettömänä. Kirkon ylläpitämän palvelun päivystäjät ovat tehtävään valittuja koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä.

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry

- Puh. **0451 308 603** (ajanvaraus tekstiviestillä)
- Surunauhan vertaistukipuhelimen tavoitteena on matalan kynnyksen tuen nopea saanti- ja jonottamisen eliminointi.
- Tilaa [vertaistukipuhelun soittoaika](#) tekstiviestillä numerosta 0451 308 603. Tilatesasi voit esittää toivomuksen mm. Sinulle sopivasta soittoajasta, puhelusi vastaanottavan vertaisen sukupuolesta, iästä ja omasta menetyksestä. Saat muutaman päivän sisällä tiedon Sinulle varatusta ajasta ja numerosta, jossa puhelusi vastaanotetaan.
- Surunauhan vertaistukipuhelimen palvelussa voit keskustella luottamuksellisesti itsemurhan itekin kokeneen puhelinauttajamme kanssa mistä tahansa läheisesi itsemurhaan liittyvästä asiasta. Puhelinpalvelusta vastaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaiset. www.surunauha.net

Uskontojen uhrien tuki ry

- Helsingin vertaistukipuhelin: **0400 466 990**. Parhaiten tavoitettavissa arkisin päiväsaikaan.
- Turun vertaistukipuhelin: **050 55 88 318**. Varmimmin tavoitettavissa arkisin klo 17-19.
- Puhelimiin voi soittaa näihin riippumatta siitä missä itse asuu. Puhelimiin vastaajat tekevät vapaaehtoistyötä ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Heillä on henkilökohtaisia kokemuksia uskonyhteisöjen toiminnasta. UUT:ssa tekemässään vapaaehtoistyössä he ovat kohdanneet monia ihmisiä, jotka ovat kokeneet hengellistä tai muuta väkivaltaa useiden eri yhteisöjen taholta. Jos toinen numeroista ei vastaa, voit soittaa rinnakkaisnumeroon www.uskontojenuhrientuki.fi

KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry

- Vertaistukiyhdistys, joka tukee kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä, lapsen kuolintavasta ja iästä riippumatta
- Tukipuhelin **045-325 9595** ma ja to klo 8.30-11.30
- Sähköposti: [tuki\(at\)kapy.fi](mailto:tuki(at)kapy.fi)
- www.kapy.fi/

Kirkko Suomessa chat Facebookissa

- Chat on avoinna keskusteluun aina, kun työntekijä on paikalla. Keskustelu on kahdenkeskistä, ja käyttäjä näkyy chatissa anonyymisti. Chatin käyttö ei vaadi Facebook-kirjautumista. Chat on tietoturvallinen, eikä se tallennu Facebookiin. Kirkon työntekijöille voi puhua luottamuksellisesti, heillä on ehdoton vaitiolovelvollisuus. Työntekijöitä tavoittaa chatista parhaiten arkisin klo 12-21 välisenä aikana.

[Kirkko Suomessa chat facebook](#)

Narsistien uhrien tuki ry

- Puh. **044 717 9000 Vertaistukipuhelin** ti ja to klo 17-20
- Valtakunnallisessa vertaistukipuhelimessa vastaavat vapaaehtoiset, juuri tähän tehtävään valitut ja koulutetut vertaistukihenkilöt. Nämä vertaistukipuhelintoiminnasta vastaavat henkilöt ovat yhdistyksemme jäseniä. Vertaistukipuhelimen tarkoituksena on tukea ja auttaa ihmisiä kuuntelemalla ongelmatilanteita sekä antamalla keskusteluapua. Toiminnan tarkoituksena ei ole korvata jo olemassa olevia yhteiskunnan palveluja, vaan tukea ihmistä vertaistuellisen kuuntelemisen ja tukemisen keinoin. Vertaistukipuhelintoiminta on luottamuksellista. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä saat keskustelutukea omaan elämäntilanteeseesi liittyvissä asioissa.

www.narsistienuhrientuki.fi

- Puh. 044 717 9007 Ammattiauttajan tukipuhelin ja tukisähköposti
- perjantaisin klo 9.30 – 12.30
- Ammattiauttajan tukipuhelin ja tukisähköposti auttavat narsistien uhreiksi joutuneita löytämään kulloiseenkin tilanteeseen sopivaa tukea. Ne eivät korvaa jo olemassa olevia yhteiskunnan palveluja, vaan neuvovat ja ohjaavat oikeanlaisen avun luo.
- www.narsistienuhrientuki.fi/tukea/tukipuhelin-ja-tukisahkoposti
- [Tukisähköposti: tuki@narsistienuhrientuki.fi](mailto:tuki@narsistienuhrientuki.fi)
- www.narsistienuhrientuki.info

Syömishäiriöliiton neuvontapuhelin

- Puh. **02 251 9207** ma ja to klo 9.00–15.00
- Tukea syömishäiriötä sairastaville ja heidän läheisilleen.

Syömishäiriöliiton Lounais-Suomen yhdistys

- Puh. 040 595 8542 arkisin klo 10.00-14.00. Muulloin sopimuksen mukaan.
- <http://www.syliin.fi/>
- Sähköposti: lounaissuomi@syliin.fi

Suomen Moniääniset Ry

- **050 540 6185**, Annikka (maanantaisin parittomina viikkoina klo 16-20)
- **040 705 9653**, Airi (torstaisin parillisina viikkoina klo 15-19)
- Oletko kuullut ääniä, joita muut eivät kuule? Et ole yksin, ääniä kuulevia on paljon. Halautko keskustella asiasta henkilön kanssa, joka on kokenut saman kuin sinä? Ota rohkeasti yhteyttä yllämainittuihin vertaispuhelinpäivystäjiin.
- www.moniaaniset.fi

Auttavat puhelimet päihdeongelmissa

AA Anonyymit Alkoholistit

- Päivystävä puhelin **02 250 1125** joka päivä klo 18-20.
- Suomen AA-toimiston sähköposti: aa@aa.fi
- Apua raittiuden saavuttamiseen ja raittiina pysymiseen.
- www.aa-tupa.fi

AA Auttava puhelin

- Valtakunnallinen AA:n Auttava puhelin
- Puhelin **040- 84 84 000**, koko maa, ma-su klo 16:00-22:00, muina aikoina vastaaja
- Apua alkoholiongelmiin. Voi soittaa nimettömänä.

Elämä On Parasta Huumetta ry

- Neuvontapuhelin **0800 900 45** on soittajalle ilmainen ja se on auki 24h/vrk.
- Neuvontapuhelin vastaa ympärivuorokautisesti ja tarjoaa ammattiapua ja tukea päihteisiin ja huumeisiin liittyvissä kysymyksissä. Palvelu on nimetöntä ja maksutonta. Puheluja ei nauhoiteta. Auki 24h. Palvelu toteutetaan yhteistyössä Helsingin [diakonissalaitoksen](#) kanssa. Palvelua voivat käyttää huumeiden käyttäjät, heidän omaisensa ja muut palveluja tarvitsevat, sekä viranomaiset apua ja ohjausta vaativissa asioissa.
- www.eoph.fi

Irti huumeista ry

- Puh. **010 804 550** ma, ke ja pe klo 9–12 ja ilta-aikaan ma - to klo 18–21 (lankapuhelimesta 0,08 e/puhelu + 0,06e/min, matkapuhelimesta 0,08e/puhelu + 0,17e/min).
- Neuvontaa, tukea, apua ja tietoa huumeiden käytön aiheuttamissa kysymyksissä.
- www.irtihuumeista.fi

Nimettömät narkomaanit

- Puh. **050 307 7597** joka päivä klo 18 – 20
- Toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma.
- www.nasuomi.org, [info\(at\)nasuomi.org](mailto:info(at)nasuomi.org)

Huumeet – neuvontapuhelin

- Ammattiapua ja tietoa huumeista, puh. **0800 900 45** (maksuton/24 h).
- Palvelua ylläpitää Helsingin Diakonissalaitos ja Elämä On Parasta Huumetta ry.

AL-Anonin auttavat puhelimet

- Puh. **044 015 1492**, joka päivä klo 19-21
- Vertaistukea alkoholistien läheisille
- www.al-anon.fi

Stumppi

- Maksuton palvelupuhelin Stumppi, puh. **0800 148 484** ma-pe klo 13-18.
- www.stumppi.fi

Auttavat puhelimet rahapeliongelmissa

- Peluuri on valtakunnallinen ja maksuton palvelukokonaisuus pelaajille, heidän läheisilleen sekä työssään pelihaittoja kohtaaville.
 - *Auttava puhelin 0800 100 101* (maksuton puhelu) arkisin klo 12-18 antaa tietoa, tukea, ohjausta ja neuvontaa kaikessa peliongelmaan liittyvässä.
- Nimettömät pelurit Gamblers Anonymous (GA)
 - Puhelin **040-810 9161** joka päivä 16.00 - 21.00.

Internetistä tukea peliongelmiin

Seuraavat palvelut löytyvät osoitteesta www.peluuri.fi:

- Peluurin eNeuvonnan kautta voit esittää nimettömänä kysymyksiä asiantuntijalle liittyen rahapeliongelmiin. Neuvontapalvelun käyttäminen on luottamuksellista ja maksutonta.
- Julkisella *Valtti-foorumilla* voi käydä keskustelua rahapelaamisesta ja sen aiheuttamista ongelmista internetissä.
- *Tuuletin-foorumi* on internetissä toimiva suljettu keskustelualue, jossa keskusteluun osallistuu myös Peluurin työntekijä. Tuulettimessa järjestetään vertaisryhmiä sekä pelaajille että läheisille.
- *Pelivoimapiiri* tarjoaa vertaistukea, neuvontaa ja oma-apua pelaajille ja läheisille tekstiviesteillä ja internetissä.
- *Peli poikki* –ohjelma on kahdeksan viikon mittainen itseopiskelun, ammatillisen tuen ja vertaistuen yhdistävä internetissä ja puhelimella toimiva ohjelma pelaajille.

Yleisiä aputahoja puhelimitse

- **Kansalaisneuvonta**
 - Puh. 0295 000, neuvova ja ohjaava tukipalvelu oikean viranomaisen luo, maanantaista perjantaihin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.
- **Väestöliiton parisuhdekeskuksen valtakunnallinen neuvontapuhelin**
 - Puh. 0800 183 183 torstaisin klo 12-14.
- **Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Vanhempainpuhelin**
 - Puh. 0600 12277, tiistaisin klo 10 - 13 ja 17 - 20, keskiviikkoisin klo 10 - 13, torstaisin klo 14 – 20.
- **Rikosuhripäivystys**
 - Puh. 020 316 116, ma-ti 13-21, ke-pe 17–21.
 - Porin palvelupiste: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Annankatu 8, Pori. Puh.050-5936706.
- **Takuusäätiön velkalinja**
 - Puh. 0800 9 8009 ma-pe klo 10-14, maksuton palvelu, voi nimettömästi keskustella omista tai läheisen rahahuolista. Vaikeudet voivat olla pieniä tai suuria.
 - www.takuu-saatio.fi
- **Sexpo-säätiön neuvontapuhelin**
 - Puh. 0800-90044
 - ti klo 16-18, to klo 18-20 ja la klo 14-16
 - Maksuton, valtakunnallinen palvelu. Voit keskustella nimettömänä ammatti-ihmisen kanssa mieltäsi askarruttavista asioista seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyvissä kysymyksissä. Neuvontapuhelimessa päivystää koulutettu seksuaalineuvoja tai -terapeutti. www.sexpo.fi/neuvonta/neuvontapuhelin-2/
- **Naisten linja**
 - Puh. 0800 02400
 - suomeksi ma-pe klo 16-20 ja la klo 12-16
 - ruotsiksi ke klo 16-20
 - englanniksi pe klo 16-20
 - Valtakunnallinen maksuton tuki- ja neuvontapuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa tai pelkoa kokeville naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen.
- **Suomen DELFINS ry**
 - Puh. 050 583 5000
 - ma-pe klo 10-14 (Muina aikoina puhelut siirtyvät vastaajaan)
 - Yhdistyksen toimintamuotoja ovat mm. puhelinpäivystys, keskusteluapu ryhmässä tai henkilökohtaisesti sekä koulutus.
 - Yhdistys ylläpitää Delfiinihyppy-keskustelupalstaa.
 - tukijärjestö lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä kohdanneille aikuisille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille.

- **Raiskauskriisikeskus Tukinainen**
 - Kriisipäivystys puh. 0800-97899
 - ma-to klo 9-15, la-su klo 15-21, pyhinä ja niiden aattoina klo 15-21.
 - Kriisiapua seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan kysymyksissä.
 - Juristipäivystys, puh. 0800-97895
 - ma-to klo 13-16
 - Tietoa ja neuvontaa seksuaalirikosasioissa. Henkilökohtaiset ajanvaraukset ja oikeusavustukset.
- **Poikien Puhelin**
 - Puh. 0800 94 884.
 - ma - to kello 13–18
 - Väestöliiton Poikien Puhelin on auttava puhelinpalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille.
 - Puheluihin vastaa aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies.
 - Poikien Puhelimessa nuoria autetaan kaikissa elämään liittyvissä pulmissa.
- **Turva-asuminen**
 - Turva-asumiseen voi hakeutua soittamalla numeroon 02 621 0707.
 - Numero on käytössä joka päivä 24 tuntia vuorokaudessa.
 - Palvelu tarjotaan Porin, Merikarvian ja Ulvilan kuntalaisille, jotka ovat kohdanneet perhe- tai lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa.
- **Talous- ja velkaneuvonta**
 - Porin kaupungin järjestämää yksityistalouksille tarkoitettua neuvontaa erilaisissa talouteen ja velkaantumiseen liittyvissä ongelmissa.
 - Antinkatu 12 B sisäpiha, 5. kerros.
 - Puh: (02) 621 0284, fax: (02) 634 9426
 - Avoimna ma-pe klo 9.00-12.00 ja 13.00-15.00.

Yleisiä aputahoja netissä

- [Mielenterveystalo](#) on psyykkistä hyvinvointia edistävä nettipalveluiden kokoelma, joka kokoaa kansalaisten saataville tietoa ja välineitä hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Hakutoiminnoilla löytyvät alueelliset palvelut.
- Mielenterveyden häiriöistä ja vaikeista elämäntilanteista saa helposti yhdestä paikasta tietoa netistä sivulta: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys>
- [Väestoliitto, Toimiva parisuhde](#) -sivuilta löytyy tietoa parisuhteesta ja sen hoitamisesta. Voi kartoittaa omaa parisuhdetta ja miettiä keinoja suhteen vahvistamiseksi. Myös avio- ja avoliittoon liittyvää lakitietoa. Hakupalvelun avulla voi etsiä Suomessa tarjottavia parisuhdeneuvonta- ja terapiapalveluja.
- [Tukinet](#) on aina avoinna oleva kriisikeskus internetissä. Tukinetistä saa tukea arkielämän kriisitilanteissa.
- [Naistenkartano ry:n](#) toiminnan pääpaino on naisten elämänhallinnan tukemisessa ja varhaisvaiheen riippuvuuksien ennaltaehkäisemisessä. Yhdistys järjestää erilaisia naiseuteen liittyviä koulutus-, luento- ja yleisötilaisuuksia yksityishenkilöille ja alalla työskenteleville.
- [Päihdelinkki-sivustolla](#) voi vastata erilaisiin testeihin, osallistua keskusteluihin ja kysyä nimettömästi asiantuntijoilta. Verkkosivusto riippuvuuksista ja päihteistä, tietopankki, neuvontaa.
- [Suomen Mielenterveysseuran](#) sivusto ohjaa avun ja tuen lähteille kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa.
- [Apua.info](#) ohjaa omaan elämäntilanteeseen sopivaan tietoon ja tukeen.
- [Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti](#) on kattava tietopaketti kaikenikäisten lasten vanhemmille.
- Peliongelmiä käsittelevä tietopaketti löytyy osoitteesta <http://www.peluuri.fi/tietopankki>
- Elämä On Parasta Huumetta ry:n nettineuvonta www.eoph.fi/nettineuvonta tarjoaa ammatti-apua ja neuvoja huumeisiin liittyvissä kysymyksissä huumeiden käyttäjille, heidän omaisilleen, ammattilaisille ja muille palveluja tarvitseville.
- Nimettömät narkomaanit www.nasuomi.org, tietoa mm. vertaistuesta huumeongelmasta kärsivälle (sp: info(at)nasuomi.org).
- Huumeboikotti www.huumeboikotti.org, tietoa mm. huumetalouden vaikutuksista ihmisten elämään.
- AA Anonyymit Alkoholistit www.aa-tupa.fi (Suomen AA-toimiston sähköposti: aa@aa.fi), apua raittiuden saavuttamiseen ja raittiina pysymiseen.
- www.stumppi.fi, tietoa tupakasta ja neuvoja tupakoinnin lopettamiseen sekä nikotiiniriippuvuudesta.
- Palveleva netti: www.verkkoauttaminen.fi
Palveleva netti on kirkon verkkoauttamispalvelu. Halutessasi nimettömässä viestissä voit kertoa mieltä painavista asioista. Vastaajat ovat tehtävään koulutettuja vapaaehtoisia. Myös he toimivat nimettömästi.
- Uskontojen uhrien tuki ry www.uskontojenuhrientuki.fi

- Sexpo-säätiön nettineuvontapalvelut: kysy rohkeasti seksuaalisuudesta ja ihmissuh-teista! Voit kirjoittaa nimettömänä. Mikäli haluat henkilökohtaisen vastauksen, lä-hetä kysymyksiisi osoitteeseen [info\[at\]sexpo.fi](mailto:info[at]sexpo.fi). Saat vastauksen luottamuksellisesti omaan sähköpostiisi. Henkilökohtaisia kysymyksiä ja vastauksia ei julkaista.
www.sexpo.fi/palvelut/nettineuvonta
- Sexpo-säätiön nuorten nettineuvonta: Nuori, kysy seksistä ja seurustelusta! Netti-neuvonta vastaa kysymykseesi viikon kuluessa. Kaikki kysymykset julkaistaan si-vuillamme nimettöminä. www.sexpo.fi/nuorille/nuorten-nettineuvonta
www.sexpo.fi
- <https://tukinainen.fi/> Raiskauskriisikeskus Tukinainen toimii seksuaalisen väkival-lan ja seksuaalisen hyväksikäytön uhrien auttamiseksi ja tukemiseksi.
- <http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/palvelukarttapepe/tukeahaastavassaaarjessa.html>
Pääasiassa paikallisten auttajatahojen yhteystietoja erityisesti lapsiperheille, mutta myös muille. Sivustoja taloudellisiin huoliin.
- <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/yhdyskuntaseuraa-mustoimistot/porinyhdyskuntaseuraamustoimisto.html>
Yhdyskuntaseuraamustoimisto vastaa yhdyskuntaseuraamusten (yhdyskuntapalve-lu, ehdollinen vankeus ja nuorisorangaistus) täytäntöönpanosta ja muusta siviilissä toimeenpantaviin seuraamuksiin liittyvästä toiminnasta. Sivulta löytyvät Satakun-nan alueen yhteystiedot tarkempaan tiedon saantiin asiasta.
- <http://www.porttivapauteen.fi/yhteystiedot>
Palvelu on tarkoitettu rangaistuille ja heidän läheisilleen sekä heidän kanssaan työskenteleville. Palvelun tavoitteena on vähentää uusintarikollisuutta parantamalla rikostaustaisten ja heidän läheistensä selviytymismahdollisuuksia yh-teiskunnassa.
- <http://www.syliin.fi/>
Lounais-Suomen syömishäiriöperheiden nettisivu

www.pori.fi/perusturva



PORI
PERUSTURVA