



ODL 

Diak

OULU

 Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



10. TAMMIKUUTA 2023

PALVELURAKENNE

MIELENTERVEYSPALVELUT

OULUSSA

<p>Yhteydenotot kiireellisissä tilanteissa</p>	<p>Hätätilanteessa soita 112.</p>	<p>Kiireellisissä tilanteissa ota yhteyttä mielenterveys- ja päihdepalvelujen puhelinpalveluun. Hoidon tarpeen arviointi, ohjaus ja neuvonta. p. 044 703 5940. Aukioloajat ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–14:30. Chat: Aukioloaika ma-pe klo 13–15.</p> <p>Päivystyksellistä hoitoa vaativissa tilanteissa (vakava, äkillinen, psyykkinen sairastuminen tai itsemurhavaara) hoitoon hakeudutaan Hyvinvointikeskuksen akuuttivastaanotolta ja virka-ajan ulkopuolella Oulun seudun yhteispäivystykseen.</p>	<p>Aukioloaikojen ulkopuolella päivystyksellisissä tilanteissa palvelee Päivystysapu p. 116117.</p> <p>Päivystysapu on valtakunnallinen, sairaanhoitopiirien järjestämä neuvonta- ja ohjauspalvelu. Terveystieteiden ammattilaiset tekevät arvion päivystyksellisen tai kiireellisen hoidon tarpeesta paikalliset ohjeistukset huomioiden.</p>
<p>Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ja keskusteluapu Oulussa</p>	<p>Kirkon WALK IN -terapia</p> <p>Koulutetut terapeutit tarjoavat maksutonta ja luottamuksellista ratkaisukeskeistä lyhytterapeuttista keskusteluapua mielen hyvinvoinnin tueksi keskiviikkoisin klo 15–18. Paikalle voi tulla ilman ajanvarausta, anonyymisti. Toiminta on suunnattu 16–30-vuotiaille. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Keskustelun pituus on noin 45min.</p> <p>Osoite: Nuortenkahvila Kivijalka, Isokatu 17, Oulu (käynti sisäpihalta).</p>	<p>Oulun Kriisikeskus</p> <p>Kriisikeskuksen toiminnan tavoitteena on edistää kriiseistä selviytymistä ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia. Kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista, matalan kynnyksen keskusteluapua. Yhteyttä voi ottaa nimettömänä ja palvelu on asiakkaalle maksutonta. Kriisiapu on lyhytkestoista, tavallisimmin 1–5 käyntiä. Vastaanotto kasvotusten tai etäyhteydellä. Ajanvaraus ma-pe klo 9–14. p. 044 3690 500.</p> <p>Osoite: Kauppurienkatu 23, 4krs.</p>	<p>Byströmin ohjaamo</p> <p>Byströmin Ohjaamo on matalan kynnyksen palvelukeskus alle 30-vuotiaille oululaisille. Byströmin Ohjaamosta saa henkilökohtaista ohjausta, tukea ja neuvontaa. Byströmin Ohjaamo palvelee ma-pe klo 9–16 paikan päällä, verkossa ja puhelimitse p. 050 599 2293.</p> <p>Byströmin psykiatrinen sairaanhoitaja toimii osana Oulun kaupungin perusterveydenhuoltoa. Mikäli tarpeellista, asiakas ohjataan edelleen erikoissairaanhoidon palveluihin. Psykiatrisen sairaanhoitajan p. 050 594 3916.</p> <p>Osoite: Hallituskatu 5 A, Oulu.</p>
	<p>Hyvän mielen talo</p> <p>Hyvän mielen talolta voi varata yksilöllistä keskustelu-aikaa työntekijän tai vapaaehtoisena toimivan vertaistukihenkilön kanssa. Pääsääntöisesti maksutonta keskusteluapua on tarjolla 1–5 kertaa. Keskusteluajan voi varata talon aukioloaikana neuvonnan numerosta 041 463 5712 tai paikan päällä sopimalla.</p> <p>Osoite: Kauppurienkatu 23, 2 krs. Oulu (käynti Vaarankadun puolelta).</p>		

<p>Oikean palvelun löytämisen avuksi</p>	<p>Nuorten Oulu</p> <p>Apua oman palvelun löytämiseen. Sivulle on koottu alle 30-vuotiaille nuorille suunnattuja palveluita, joista saa apua, neuvontaa tai ohjausta erilaisissa elämäntilanteissa. Sivuilta voi etsiä itselle sopivaa palvelua valitsemalla haluamansa aihealueen. Halutessaan voi myös tarkentaa etsintää iän, kohderyhmän tai palvelun luonteen perusteella.</p> <p>www.nuortenoulu.fi</p>	<p>Zekki</p> <p>Zekki on lyhyt testi, jonka avulla nuori voi tarkastella elämäntilannettaan ja saada tietoa sekä ehdotuksia hänelle sopivista tukipalveluista. Zekki kokoaa yhteen järjestöjen ja kuntien nuorille suunnatut tukipalvelut ja tarjoaa mahdollisuuden ottaa suoraan yhteyttä palveluihin. Se soveltuu parhaiten n. 15–25-vuotiaille.</p> <p>Zekin voi tehdä osoitteessa www.zekki.fi</p>	<p>Mielenterveystalo</p> <p>Mielenterveystalon oirekyselyt on tarkoitettu helpottamaan oman psyykkisen voinnin arviointia ja seuranta. Kyselyn tuloksista saa myös vinkkejä siitä, mitä kannattaisi tehdä seuraavaksi. Sivuilla myös ikäryhmille kohdennettuja omahoito-ohjelmia. Omahoito-ohjelmien avulla voi parantaa hyvinvointia silloin, kun on huoli mielenterveydestä tai lieviä oireita. Palvelusta saa luotettavaa tietoa mielenterveys- ja päihdeasioista, apua oireen tai ongelman vakavuustason määrittelyyn sekä ohjausta sopiviin hoito- ja palvelupaikkoihin.</p> <p>www.mielenterveystalo.fi</p>
<p>Keskusteluapu puhelimesta</p>	<p>Kriisipuhelin</p> <p>Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Puhelimessa vastaavat kriisityön ammattilaiset eli kriisityöntekijät sekä tehtävään valitut, koulutetut vapaaehtoiset heidän tukeminaan. Kriisipuhelin-keskustelun tavoitteena on helpottaa pahaa oloa sekä ehkäistä itsemurhia.</p> <p>Puhelinnumero: 09 2525 0111.</p>	<p>Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta</p> <p>Valtakunnallisen mielenterveysneuvonnan numeroon voi soittaa, kun tarvitsee tukea tai neuvontaa mihin tahansa mielenterveyteen liittyvässä asiassa. Puhelimeen vastaa kokenut Mielenterveyden keskusliiton sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka tietää, millaisia haasteita mielenterveysongelmat voivat tuoda elämään. Avoimna arkisin klo 10–15.</p> <p>Puhelinnumero: 0203 91920.</p>	<p>Oulun Sosiaali- ja kriisipäivystys</p> <p>Sosiaali- ja kriisipäivystys auttaa kiireellisessä sosiaalisen avun tarpeessa sekä antaa kriisiapua järkyttävissä elämäntilanteissa ympäri vuorokauden. Apua voi hakea asiakas itse, läheinen, ystävä tai viranomainen. Sosiaali ja kriisipäivystys palvelee ympäri vuorokauden 24/7. Palvelut ovat maksuttomia.</p> <p>Puhelinnumero: 044 703 6235.</p>
<p>Keskusteluapu netissä</p>	<p>Nuorten Oulu -chat</p> <p>Nuorten Oulu on Oulun kaupungin nuorisopalvelujen ylläpitämä palvelu. Tarkoituksena on tarjota 13–29-vuotiaille oululaisille nuorille tietoa ja tukea eri elämän aihealueisiin liittyen ja helpottaa palveluiden löytämistä. Chat on avoinna ma-la klo 18–20. Mahdollisuus jättää yhteydenottoopyyntö nettisivuilla.</p> <p>www.nuortenoulu.fi</p>	<p>Vertaistukea masennukseen - chat (Tukinet)</p> <p>Chat on auki joka toinen maanantai. Vertais-chatissa voi jakaa kokemuksia ja ajatuksia masennuksesta sekä siitä toipumisesta. Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta.</p> <p>https://tukinet.net/teemat/vertaistukea-masennukseen-chat-tukinet/ryhmachatit/</p>	<p>Sekasin-chat</p> <p>Sekasin-chatissa voi keskustella mieltä askarruttavasta aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chat on suunnattu 12–29-vuotiaille. Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Chat päivystää ma-pe klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24.</p> <p>Sekasin Gaming on Discord-yhteisö, josta voi löytää keskusteluseuraa sekä vertaistukea turvallisella ja moderoidulla aktiivisella alustalla. Vierailmassa on myös sosiaalialan ammattilaisia tarjoamassa matalan kynnyksen tukea.</p> <p>www.sekasin247.fi</p>

	<p>Valoa-chat</p> <p>Mielenterveyden keskusliiton oma chat-palvelu. Chatissa kanssasi keskustelee arkisin kello 12–15 mielenterveysalan ammattilaiset, jonka jälkeen vertaiset ovat kuuntelemassa ja jakamassa kokemuksiaan arkisin kello 15–18.</p> <p>www.mtkl.fi/mista-apua/valoachat</p>	<p>Lasten ja nuorten chat</p> <p>Mannerheimin lastensuojelun ylläpitämä palvelu. Puheluihin, kirjeisiin ja chat-keskusteluihin vastaavat vaitiolovelvolliset, vapaaehtoiset aikuiset. Palveluihin voi ottaa nimettömästi yhteyttä vuoden jokaisena päivänä missä tahansa asiassa. Chat on avoinna su-ke klo 17–20. puhelin vastaa numerossa 116 111 ma-pe klo 14–20 ja la-su klo 17–20.</p> <p>https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/</p>	<p>Keijun varjo -chat</p> <p>Tarkoitettu 15–28-vuotiaille nuorille naisille, jotka tarvitsevat tukea tunteiden, itsehillinnän ja väkivallan kysymysten kanssa.</p> <p>Keijun varjo -chat päivystää maanantaisin klo 14–16, tiistaisin klo 15–17 sekä torstaisin klo 10–12. Chatissa voit keskustella anonyymisti koulutetun päivystäjän kanssa. Keskustelu on luottamuksellista ja maksutonta.</p> <p>www.naisenvakivalta.fi/chat/</p>
--	---	---	---

LÄHTEET

Hyvän Mielen Talo. Keskusteluapua ja neuvontaa. <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/keskusteluapua-ja-neuvontaa.html>

Oulun seudun mielenterveys ry. Kriisivastaanotto. <https://www.mielenterveysseurat.fi/oulu/kriisivastaanotto/>

Oulun kaupunki. Mielenterveyspalvelut. www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/mielenterveys

Oulun kaupunki. Sosiaali- ja kriisipäivystys. <https://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/sosiaalipaivystys>

Oulun seurakunnat. Walk in-terapia Oulussa. www.oulunseurakunnat.fi/walkinterapia

Naisen väkivalta. Chat. <https://naisenvakivalta.fi/chat/>

Nuorten-netti. Apua ja tukea. Lasten ja nuorten chat. <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

Nuorten Oulu. Löydä oma palvelusi. <https://www.nuortenoulu.fi/tukea-ja-neuvontaa/loyda-oma-palvelusi/>

Nuorten Oulu. Löydä oma palvelusi. Nuorten chat-palvelu. <https://www.nuortenoulu.fi/tukea-ja-neuvontaa/loyda-oma-palvelusi/>

Mielenterveyden keskusliitto. Mistä apua? Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta. <https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

Mielenterveyden keskusliitto. Mistä apua? Valoa-chat. www.mtkl.fi/mista-apua/valoachat

Mielenterveystalo. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>

Mieli ry. Tukea ja apua. Kriisipuhelin 0925250111. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>

Sekasin. <https://www.sekasin247.fi>

Tukinet. Teemat. Vertaistukea masennukseen chat. <https://tukinet.net/teemat/vertaistukea-masennukseen-chat-tukinet/ryhmachatit/>

Zekki. Miten sulla menee? <https://www.zekki.fi>

Tekijät

Toni Kylmämaa, sairaanhoitaja, TtM-opiskelija. toni.kylmamaa@icloud.com

Päivi Vuokila-Oikkonen, erityisasiantuntija, TtT, työelämän kehittäjä -muutos valmentaja – työnohjaaja

(STOry.). paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi

Dokumentti on tehty 13.12.2022

