

## TIETOA JA VINKKEJÄ NUORILLE SEKÄ HEIDÄN PERHEILLEEN

[www.nuori-x.net](http://www.nuori-x.net)

Pulmakulma

[www.nuorilahti.net](http://www.nuorilahti.net)

[www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

**DOMINO** Hämeenkatu 9 (sisäpiha), Lahti

p. 050 383 6459

[domino\(at\)lahti.fi](mailto:domino(at)lahti.fi)

[www.nuorilahti.net/domino](http://www.nuorilahti.net/domino)

Kriisityö

Mielenterveystyö

Päihdetyö

Nivelvaihtely

Maksuton ja luottamuskellinen palvelu lahtelaisille ja Lahden lähialueen nuorille ja perheille.

Puhelinpäivystys ma-to klo 8.30 -10.00

**HURINA** Hurina 2.0 Vapaudenkatu 12, sisäpiha, 15110 LAHTI

p. (03) 814 4623

e-mail: [hurina\(at\)lahti.fi](mailto:hurina(at)lahti.fi)

[www.nuorilahti.net/hurina](http://www.nuorilahti.net/hurina)

Nuorisotiedotuksen ydin Lahdessa on kaupungin nuorisopalveluiden Hurina 2.0. Tila ei ole vain nuorisotiedotuspiste, vaan monipuolinen elävän tiedon tyyssija!

Hurina 2.0:n työntekijät ottavat nuoret vastaan ja tarvittaessa etsivät tiedon yhdessä nuoren kanssa netin kautta, tilan omasta materiaalista tai yhteistyöverkoston avulla. Asiointi on luottamuksellista, maksutonta eikä tarvitse ajanvarausta. Vastausta ei aina saa kuin apteekin hyllyltä, vaan oikean, tarkistetun tiedon saamiseen voi olla muutaman päivän aikaraja. Kysyä voi myös sähköpostitse tai puhelimitse.

### SIHTI – NUORTEN VASTAANOTTO

Aleksanterinkatu 16 D, 3. krs

Henkilökunta: lääkäri, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä, psykologi ja toimistosihteeri.

Toimisto ma – to klo 8.00 – 11.00 ja 12.00 – 15.00, pe klo 8.00 –

11.00 ja 12.00 – 13.00 ...(03) 818 4069

Työryhmä tarjoaa apua elämänkriiseissä, nuoruusiän psyykkisissä kasvukivuissa ja mielenterveysongelmissa.

Toiminta on tarkoitettu Lahtelaisille 13 – 18 –vuotiaille nuorille, joilla ei ole muualla hoitosuhdetta.

Nuori voi itse varata ajan nuorten vastaanotolle.

Työryhmän tavoitteena on nuorten tilanteen selvittäminen ja tarvittaessa tarkoituksenmukaiseen tutkimus ja hoitopaikkaan ohjaaminen.

[www.phshp.fi/sivut/sivu.php?id=1439&vy=2060&ryhma=317](http://www.phshp.fi/sivut/sivu.php?id=1439&vy=2060&ryhma=317)

## NUORISOVASTAANOTTO

Kauppakatu 14, 4. krs, 15140 Lahti puh. (03) 818 4491 (toimisto), fax (03) 733 0478  
Aukioloajat: ma - to klo 8.00 - 15.30 ja pe klo 8.00 - 14.00  
Yhteydenotot puhelimitse arkin klo 8.00 - 11.00 ja klo 13.00 - 14.00 puh. (03) 818 4491

Nuorisovastaanotto palvelee 13 - 18 -vuotiaita lahtelaisia nuoria ja heidän perheitään nuoruusiän erityiskysymyksissä, jotka liittyvät esimerkiksi masennukseen, kaveri- ja seurustelusuhteisiin, jännittämiseen ja paniikkioireisiin, perheongelmiin, viiltelyyn tai päihteiden käyttöön palvelut 13 - 17 -vuotiaille nuorille.

Hoito suunnitellaan yhdessä nuoren kanssa. Perheenjäsenten ja tukiverkoston mukana olo auttaa hoidon onnistumista. Asiakas käy vastaanotoilla sovitun työntekijän luona. Nuorisovastaanotolla työskentelee lääkäri, psykologi, psykiatrian sairaanhoitaja, päihdetyön terveydenhoitaja, osastonsihteerit ja konsultoiva nuorisopsykiatri.

Nuorisovastaanotolle tullaan;

- Sihti työryhmän ohjaamana. Yhteystiedot: toimisto puh. (03) 818 4069
- Päijät-Hämeen keskussairaalan nuorisopsykiatrian yksiköstä jatkohoitoon
- päihdeongelmaiset 13 - 17 -vuotiaat nuoret suoraan tai lastensuojelun ohjaamana

[www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/38EB8BBC70638B70C2256E7E0038CODE](http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/38EB8BBC70638B70C2256E7E0038CODE)

## MONO

Huoltopäivystystoimintaa joka perjantai klo 21-02.

Päivystämme myös juhlapyhien aattoina sekä koulujen alkamis- ja päättymisviikonloppuina  
Huoltopäivystys 050-43 0029

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

## LAHDEN KRIISIKESKUS

**Kriisivastaanotto avoinna ma – to klo 9 – 20, pe 9 – 16.30**

Ajanvaraus ma – pe klo 9 – 12 p. 03 – 877 660

Kriisivastaanotto on maksuton ja tarkoitettu yli 18 vuotiaille yksilöille, pariskunnille ja ryhmille.

**Ota yhteyttä:**

- ❖ kun joudut äkilliseen traumaattiseen tilanteeseen
- ❖ kun ihmissuhteissasi on ongelmia kun kohtaat erilaista väkivaltaa
- ❖ kun työssäsi ilmenee vaikeuksia
- ❖ kun olet ahdistunut, masentunut tai jännittynyt
- ❖ kun elämänhalusi on kadonnut
- ❖ [www.lahdenkriisikeskus.fi/asiakkaaksi.php](http://www.lahdenkriisikeskus.fi/asiakkaaksi.php)

**VOIT OLLA YHTEYDESSÄ MYÖS OMAN KOULUN TERVEYDENHOITAJAN ja KURAATTORIIN**

## **EHKÄISYNEUVONTA**

Lahden kaupungin ehkäisyneuvonta tarjoaa raskauden ehkäisyn aloittamiseen ja seurantaan liittyviä palveluita alle 20-vuotiaille lahtelaisille nuorille sekä Lahdessa opiskeleville. Neuvonnassa voi luottamuksellisesti keskustella seksuaalisuuteen, raskauden ehkäisyyn ja seurusteluun liittyvistä asioista. Ehkäisyneuvonnassa hoidetaan myös raskauden keskeytysasiat. Ehkäisyneuvonnan palvelut ovat nuorille ilmaisia.

[www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/D29D6974CCE00493C22571DF001E12E9](http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/D29D6974CCE00493C22571DF001E12E9)

## **SUKUPUOLITAUTIEN TESTAUS LAHDESSA**

Paavolan terveysaseman virkälääkärin ilmainen vastaanotto, Kauppakatu 14, 4. krs  
lääkäri p. (03) 818 4572, hoitaja p. (03) 818 4570

ILMAN AJANVARAUSTA: arkisin naiset klo 8.30-10.30 ja miehet klo 12.00-14.00

[www.nuorilahti.net/index.php?id=674](http://www.nuorilahti.net/index.php?id=674)

## **LAHDEN ENSI- JA TURVAKOTI**

Lahden ensi- ja turvakoti sijaitsee osoitteessa Nikkilänkatu 51.

Turvakoti on paikka, jonne voi hakeutua perheväkivallan uhatessa. Turvakodit tarjoavat kriisiapua ja välittömän suojan sekä tukea perheväkivaltatilanteissa eläville. Ensikodista apua voivat hakea nuoret äidit ja perheet. Sieltä vanhemmat saavat tukea ja neuvoa lapsen kanssa elämiseen. Äiti voi hakeutua ensikotiin jo raskausaikana ja tarvittaessa myös isä voi asua ensikodissa.

[www.ensi-jaturvakotienliitto.fi](http://www.ensi-jaturvakotienliitto.fi)

[www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)

## **TEKSTARI-HELPPI**

Apua voit pyytää ja saada monella tavalla, vaikka kirjoittamalla tekstiviestin. Lahdessa toimivaan Tekstari-Helppiin otetaan yhteyttä tekstiviestillä, joka maksaa tavallisen tekstarin verran. Kysyä saa mitä tahansa bussiaikatauluista raskaisiin ongelmiin. Henkilökohtaisen vastauksen saa tekstiviestinä vuorokauden kuluessa. Lähettäjän numero ei välity vastaajalle, ainoastaan viesti. Palvelu vastaa ma-pe klo 16.00-20.00. Palvelun numero Lahdessa on 044 744 7044.

[www.lahdenseurakuntayhtyma.fi/tule\\_mukaan/opiskelijana/tekstarihelppi](http://www.lahdenseurakuntayhtyma.fi/tule_mukaan/opiskelijana/tekstarihelppi)

## **VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN**

*p. 01019 5202*

ma – pe klo 9 – 06, la klo 15 – 06 ja su klo 15 – 22

[www.mielenterveysseura.fi/tukea\\_ja\\_apua/kriisipuhelin.html](http://www.mielenterveysseura.fi/tukea_ja_apua/kriisipuhelin.html)

## LASTENSUOJELUNPÄIVYSTYS

ma-to klo 8-16 pe 8-15 050-398 7610

## SOSIAALIASEMA, yleisneuvonta

ma-pe klo 8-15 03-8183111

[www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/2103A3D1E6FF11ACC2256E7E003CDBF5](http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/2103A3D1E6FF11ACC2256E7E003CDBF5)

## MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

### Lasten ja nuorten puhelin

p. 0800 120 400

ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20

[www.mll.fi/tukea\\_ja\\_apua/lasten\\_ja\\_nuorten\\_puhelin\\_ja\\_net/](http://www.mll.fi/tukea_ja_apua/lasten_ja_nuorten_puhelin_ja_net/)

### Nuortennetti

[www.mll.fi/nuortennetti](http://www.mll.fi/nuortennetti)

### Vanhempainpuhelin

p. 0600 122 77 (0,08 e/min + pvm/mpm)

ti klo 10-13 ja 17-20, to klo 14-20 ja su klo 17-20

<http://jkk.mll.fi/vpn.php?dir=/vpn>

### Vanhempainnetti

<https://vanhemmat.mll.fi/vpn/netti/noutoposti.php?dir=/vpn/netti>

