

Miten otan yhteyttä?

Tarvitsetko ohjausta tai neuvontaa?

Ota matalalla kynnyksellä yhteyttä Pohteen neuvonta-palveluun **08 669 9600**, Digitaaliseen sote-keskukseen tai sosiaalipalvelujen neuvontanumeroihin.

Jos haluat keskustella sosiaalihuollon ammattilaisen kanssa omasta elämäntilanteestasi tai toisen henkilön tilanteesta hänen suostumuksellaan, täytä [yhteydenotto-lomake](#).

Jos olet huolissasi aikuisen hyvinvoinnista tai turvallisuudesta, tee [huoli-ilmoitus](#). Voit tehdä ilmoituksen myös nimettömänä.

Jos lapsiperheen arki kuormittaa ja tarvitset apua, täytä [Pyydä apua -lomake](#).

Tee [lastensuojeluilmoitus](#), jos olet huolissasi alle 18-vuotiaasta, eivätkä hänen vanhempansa kykene turvaamaan lapsen kasvua ja kehitystä tai hakemaan apua.

Jos on perusteltu syy epäillä, että lapsi tarvitsee lastensuojelun tukea heti syntymän jälkeen, tehdään [ennakollinen lastensuojeluilmoitus](#). Ilmoitus kirjataan vanhemman nimellä ja siinä tulee mainita, että kyseessä on ennakollinen lastensuojeluilmoitus.

Haluatko kertoa omasta tai toisen tilanteesta?

Voit tehdä yhteydenoton tai ilmoituksen sähköisesti tai paperilomakkeella. Mene osoitteeseen:

[pohde.fi](#) → [palvelumme](#) → [sosiaalipalvelut](#)

Kiireellisessä tilanteessa



Soita sosiaali- ja kriisipäivystykseen 044 703 6235 tai hätäkeskukseen 112

Soita sosiaali- ja kriisipäivystykseen, jos tarvitset kiireellistä apua tai neuvontaa lastensuojeluun, perhekriiseihin, väkivaltaan tai äkilliseen, traumaattiseen kokemukseen. Sosiaali- ja kriisipäivystys on avoinna aina.



Ota yhteyttä sosiaalipalveluihin, kun elämäntilanteesi vuoksi tarvitset ohjausta ja tukea arkeesi

Lapsi tai aikuinen voi tarvita tukea esimerkiksi näiden syiden takia:

- Sosiaalisten suhteiden vaikeudet
- Haasteet lapsen arjen ympäristössä, harrastuksissa tai vapaa-ajalla
- Lapsen käyttäytyminen
- Perheen tilanne
- Vaikea taloudellinen tilanne
- Työttömyys tai opiskelupaikan puute
- Syrjäytymisen uhka
- Asunnottomuus
- Terveiden ja toimintakyvyn haasteet
- Väkivalta tai sen uhka
- Kriisitilanteet

Tutustu matalan kynnyksen verkkopalveluihin:



[Reittis](#) Osa [pohde.fi](#)-sivustoa. Hyvinvointia tukevat palvelut ja tapahtumat [pohde.fi/palvelumme/reittis-kohti-hyvinvointia](#)

[Enjaksa.fi](#) Tukea vanhemmuuden huoliin

[Normaali.fi](#) Tukea nuorten pulmiin

Jos sinulla on rahavaikeuksia, hae ensisijaisesti Kelan perustoimeentulotukea.

Jos sinulla on taloudellisesti akuutti tilanne, ota yhteyttä Kelan palvelunumeroon **020 692 207**. Kela arvioi tilanteesi ja selvittää, onko kyse kiireellisestä toimeentulotuen tarpeesta.

Maksutonta talousneuvontaa saat Pohteen Talousneuvolasta torstaisin klo 13–16, **040 191 7225**, talousneuvola@pohde.fi, [pohde.fi/palvelut/apua-talouspulmiin](#) sekä [oikeuspalveluvirasto.fi/talous-ja-velkaneuvonta](#)

Ohjausta ja neuvontaa

Sosiaalipalveluiden omiin palvelunumeroihin voi soittaa arkisin. Sosiaalihuollon työntekijä voi antaa yleistä ohjausta ja neuvontaa ilman kirjausvelvollisuutta tai asiakkuuden syntymistä.

Lapsiperheiden palveluohjaus

lapsiperheiden-palveluohjaus@pohde.fi



Aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta klo 9–12

08 669 0300, aikuissosiaalityo@pohde.fi



Ikäihmisten palveluohjaus,

Aino-neuvonta klo 9–12 ja klo 13–14

08 669 1010, aino@pohde.fi



Vammaispalvelujen ensiarvio klo 9–16

044 703 5275,

vammaispalvelut.ensiarvio@pohde.fi



Terveyspalvelut

Tarvitsetko terveyspalveluita?

Sosiaali- ja terveyskeskus on ensisijainen hoitopaikkasi terveysongelmissa. Löydät oman kuntasi sosiaali- ja terveyskeskuksen Pohteen verkkosivuilta osoitteesta

pohde.fi/terveyskeskukset/

Digitaalinen sote-keskus on sosiaali- ja terveyskeskukseksi verkossa: pohde.fi/omapohde/

Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, saat kiireellistä hoitoa päivystyksestä. Soita Päivystysapuun numeroon 116 117, ennen kuin lähdet päivystykseen.

Työllisyyttä tukevat palvelut

Työllisyyspalveluista saat apua työllistymiseen ja oman osaamisen kehittämiseen.



- **Kainuu-Koillismaa** (Kuusamo, Taivalkoski) 08 881 91152
- **Oulunseutu:** (Oulu, Hailuoto, Ii, Kempele, Liminka, Lumijoki, Muhos, Pudasjärvi, Vaala, Tyrnävä, Utajärvi)
- **Raahe** (Raahe, Haapajärvi, Haapavesi, Kärsämäki, Oulainen, Pyhäjoki, Pyhäjärvi, Pyhäntä, Reisjärvi, Siikalatva, Siikajoki) 08 439 4000
- **Ylivieska-Kalajoki-Nivala** (Kalajoki, Nivala, Sievi, Merijärvi, Alavieska) 08 840 7400



Valtakunnallinen työllisyyteen liittyvä verkkopalvelu
tyomarkkinatori.fi/aluesivu

Valtakunnalliset palvelut, järjestöjen ja seurakuntien tarjoamaa tukea

Järjestöt ja seurakunnat tarjoavat matalan kynnyksen tukea ja toimintaa eri-ikäisille verkossa, puhelimitse ja kasvokkain.

Oman paikkakuntasi tarjonnan löydät Lähellä.fi-palvelusta: lahella.fi

Valtakunnalliset puhelinpalvelut



- AA:n auttava puhelin ma-su klo 9-21, 09 750 200
- Irti huumeista -puhelin ma-to klo 9-15 ja 18-21, pe 9-15, 0800 9806 6
- Kirkon palveleva puhelin ma-su klo 18-24, 040 022 1180
- Kriisipuhelin 24/7, 09 2525 0111
- Lasten ja nuorten puhelin ma-pe klo 14-20 ja la-su 17-20, 011 61111
- Nuorten tukilinja ma-pe klo 20-24, 116 111
- Päihdeneuvonta 24/7, 0800 900 45
- Rikosuhripäivystys ma-to klo 9-18 ja pe 9-16, 116 006
- Takuu-Säätiön velkalinja ma-pe klo 10-14, 0800 980 09
- Vanhempainpuhelin ma-ti klo 10-13 ja 17-20, ke ja pe 10-13, to 14-20, 0800 922 77

Valtakunnalliset verkkopalvelut



- Järjestöjen ja yhteisöjen tarjoamaa apua ja tukea, toimintaa, tapahtumia ja vapaaehtoistehtäviä: lahella.fi
- Kuntien, seurakuntien, järjestöjen ja yhteisöjen vapaaehtoistehtäviä: vapaaehtoistyo.fi
- Tietoa ruoka-apatapahtumista ja yhteisöllisistä ruokailuista: ruoka-apu.fi
- Tukea ja tietoa mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä: mielenterveystalo.fi
- Vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen: olkatoiminta.fi/toivo

Palveluita Pohjois-Pohjanmaalla



- Järjestöneuvonta: tietoa ja ohjausta sosiaali- ja terveysalan järjestöihin sekä tietoa vapaaehtoistoiminnasta, 050 313 9308
- MIELI Kriisikeskus Oulun ajanvaraus ma-pe klo 9-14, 044 3690 500
- Oulun turvakoti 24/7, 0400 581 606
- Raahen turvakoti 24/7, 044 282 4211
- Seurakuntasi diakoniatyöntekijöiden yhteystiedot: evl.fi/rahahuolet
- Walk in -terapia: maksutonta ja anonymiä keskusteluapua nuorille ja nuorille aikuisille: lnk.fi/paikkakunnat/

