

## NETTI- ja PUHELINPALVELUJA nuorille ja lapsiperheille

[WWW-LASTENSEURASSA-FI](#) Lasten seurassa - ohjelman tuottajana ovat Alko, THL, A-klinikkasäätiö, MLL sekä Suomen Vanhempainliitto. Nettisivuilla on mm. testejä, jotka antavat puolueettoman palautteen päihteidenkäytöstäsi.

[WWW-PAIHDELINKKI-FI](#) A-klinikkasäätiön tuottamilla sivustolla voit vastata erilaisiin testeihin, osallistua keskusteluihin ja kysyä mieltä painavista asioista asiantuntijoilta.

[WWW-STUMPPI-FI](#) Tukea tupakoinnin lopettamiseen. Sivusto tarjoaa mm. neuvontapalveluita, kannustusohjelman ja keskustelufoorumin.

[VANHEMPAINPUHELIN](#) on MLL:n ylläpitämä maksuton puhelinpalvelu, joka antaa luottamuksellista ja nimetöntä vertaistukea numerossa **0800 92277**

[PELUURI -apua pelaamiseen](#). Auttava puhelin: ma - pe klo 12 - 18, **0800 100 101**, voit soittaa nimettömänä ja maksutta

[AA-VALTAKUNNALLINEN AUTTAVA PUHELIN](#) päivystää joka päivä klo. 9 - 21 numerossa **09 750 2000**

[IRTI HUUMEISTA RY:N VALTAKUNNALLINEN PÄIVYSTÄVÄ PUHELIN](#) antaa tukea, apua ja tietoa huumeiden käytön aiheuttamissa kysymyksissä numerossa **010 80 4550** (arkisin klo 9 - 15, maksullinen)

[STUMPPI-NEUVONTAPUHELIN](#) antaa tukea tupakoinnin lopettamiseen: ma-ti klo 10 - 18 ja to 13-16 numerossa **0800 148 484** (maksuton)



[MOBIILIPALVELU](#) tarjoaa tukea vaativissa elämäntilanteissa oleville, heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Palvelut ovat maksuttomia ja anonyymejä. Palvelua hallinnoi Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Voit käyttää palvelua netissä tai ladata sen älypuheliminesi.



[OTTOMITTA](#) maksuton sovellus herättelee pohtimaan alkoholin käyttöä. EHYT ry:n OttoMittan avulla voi seurata omaa alkoholin käyttöään. Sovellus kulkee mukavasti mukana älypuhelimessa.



Kainuun sote

**Piia Pikkarainen**  
sairaanhoitaja (AMK)  
piia.p.pikkarainen@kainuu.fi  
p. 044 703 4003

**Maria Hakkarainen**  
sosionomi (AMK)  
maria.hakkarainen@kainuu.fi  
p. 044 7975 391

Perhekeskus  
Koivukoskenkatu 14, 3.krs  
87100 Kajaani

**YHTEYSTIEDOT**



Kainuun sote

**POLKU**  
-jalkautuva  
päihde- ja riippuvuustyö



**Alle 18-vuotiaille nuorille  
ja lapsiperheille**

*Huoli herää asiakkaalla,  
lähipiirillä tai toimijalla*

- päihteidenkäytöstä
- netti- ja digipeli-ongelmasta
- mediankäytön haasteista

*Suora yhteydenotto  
POLKU -työpariin.*

*Alle 18-vuotiaille nuorille ja lapsiperheille  
jalkautuvaa päihde- ja riippuvuustyötä  
Kainuun soten alueella*

- yksilötyötä
- ryhmätoimintaa tarpeen mukaan

*POLKU -työntekijät  
jalkautuvat asiakkaan luo.  
Asiakkaalle tarjotaan viiden  
tapaamiskerran  
selvittelyjaksoa.*

*Teemme tarpeen mukaan  
moniammatillista  
verkostoyhteistyötä.*

*Asiakkaan kanssa sovitaan  
mahdollisesta jatkosta  
POLKU -työssä ja/ tai  
asiakas ohjautuu muiden  
palveluiden piiriin  
tarvittaessa.*

*Löydät meidät Omasotesta:*

<https://sote.kainuu.fi/lapsiperheiden-paihde-ja-riippuvuustyö-polku-jalkautuva-paihde-työpari-0>