

KYNTTILÄ PIMEYDESSÄ

PÄÄKAUPUNKISEUDUN KÄYTTÄJÄYHTEISÖN LEHTI

19.–25.10.2026

PÄÄKAUPUNKISEUDUN KÄYTTÄJÄYHTEISÖ



Vertaislähtöistä haittoja vähentävää aktivismia

Kokoamme jokaisen alueen päihdepalveluiden ajankohtaiset ilmoitukset, palvelut ja NA-ryhmät – ja ennen kaikkea yhteisömme kokemukset niistä. Kuka tahansa voi kertoa sivustolla nimettömästi, miten palvelussa kohdeltiin, ja lukea muiden kokemukset ennen kuin lähtee. Jokainen alue tekee kaikesta tästä myös oman painetun lehtensä.

Käyttäjäyhteisö pyrkii edustamaan päihdekäyttäjäyhteisöä eri puolilla Suomea, tunnistaen että yhteisömme koostuu ihmisistä, jotka tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista ja ovat hyvin erilaisissa tilanteissa. Ensisijaiseksi katsomme tuoda kaikista huono-osaisempien äänen kuuluviin, sillä tiedostamme että juuri huonoimmassa asemassa olevat ovat suurimman uhan alla ja vaarassa menehtyä.

Tärkein meitä ohjaava periaate on siis henkien pelastaminen. Tämän lisäksi pyrimme edistämään yhteisömme hyvinvointia ja parantamaan suhteitamme yhteiskuntaan, muihin yhteisöihin, naapurustoon ja viranomaisiin.

Tiedostamme että päihdepoliittinen tilanne Suomessa kaipaa parannusta ja vaadimme että vertaistemme ääni on mukana kaikessa yhteisöämme koskevissa asioissa.

Toimimme alueittain pääkaupunkiseudulla, Tampereella ja Turussa. Jokaisella alueella on omat yhteystietonsa, palveluhakemistonsa, NA-ryhmänsä ja oma lehtensä – löydät ne alueen omalta sivulta.

Yhteisöömme ovat tervetulleet niin huumeidenkäyttäjät, kuin niitä ennen käyttäneet tai kuka tahansa yhteisöstämme kiinnostunut taho.

SISÄLLYS

LOKAKUUN LUETTAVAA

testi

PÄÄKAUPUNKISEUDUN PALVELUT (18)

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NA-RYHMÄT (57)

KIRJOITA MEILLE

TESTI

ARKOS VÄHÄMÄKI

testi

PÄÄKAUPUNKISEUDUN PALVELUT

Hakemisto Pääkaupunkiseudun päihde- ja mielenterveyspalveluista, järjestöistä ja vertaistuesta. Tämä ei ole kattava lista — täydennämme sitä sitä mukaa kun tietoa kertyy.

KIIREELLINEN APU JA KRIISIPALVELUT

HELSINGIN KRIISIPÄIVYSTYS
09 310 44222

Avoinna ympäri vuorokauden, maksuton. Helsinkiläisille ja Helsingissä oleskeleville äkillisissä kriiseissä…

HELSINGIN SOSIAALIPÄIVYSTYS
020 696 006

Avoinna ympäri vuorokauden. Kiireelliset sosiaaliset tilanteet, jotka vaativat sosiaaliviranomaisen välitöntä…

HÄTÄNUMERO 112

Henkeä uhkaavat tilanteet, vakava itsetuhoisuus, tajuttomuus, yliannostus tai muu välitön vaara.

MIELI KRIISIKESKUS HELSINKI
09 4135 0510

Maksutonta keskusteluapua kriisitilanteissa.

MIELI KRIISIPUHELIN
09 2525 0111

Avoinna suomeksi ympäri vuorokauden. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

NOLLALINJA
116 016

Avoinna ympäri vuorokauden. Apua lähisuhdeväkivaltaa tai naisiin kohdistuvaa väkivaltaa kokeneille sekä…

PÄIVYSTYSAPU
116 117

Soita ensin tähän, kun tarvitset kiireellistä hoitoa ja oma terveysasema on suljettu. Terveydenhuollon…

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS
116 006

Apua, jos olet joutunut tai epäilet joutuneesi rikoksen uhriksi.

MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT JA TERVEYSNEUVONTA

ITIKSEN SYMPPIS
040 637 8837

Matalan kynnyksen päiväkeskus päihteitä käyttäville, avoinna ma–pe klo 10–15.30. Terveys- ja…

`Turunlinnantie 12, 00930 Helsinki`

SÖRKAN SYMPPIS
040 635 0153

Matalan kynnyksen päiväkeskus päihteitä käyttäville, avoinna ma–pe klo 10–15.30. Terveys- ja…

`Pääskylänrinne 5 B, 00500 Helsinki`

VALLILAN SYMPPIS
040 749 8435

Matalan kynnyksen päiväkeskus päihteitä käyttäville, avoinna ma–pe klo 10–15.30. Terveys- ja…

`Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki`

VINKKARI MYYRMÄKI

Terveys- ja sosiaalineuvontaa pistäen huumeita käyttäville: välineiden vaihto, rokotukset ja testit. Avoinna…

`Liesikuja 7 B, 01600 Vantaa`

VINKKARI TIKKURILA

Terveys- ja sosiaalineuvontaa pistäen huumeita käyttäville: välineiden vaihto, A- ja B-hepatiittirokotukset…

`Kielotie 11, 01300 Vantaa`

PÄIHDEHOITO, HUUMEHOITO JA RIIPPUVUUSPALVELUT

AURORAN PÄIVÄKESKUS

Sosiaali- ja terveyspalveluja HIV-positiivisille pistäen huumeita käyttäville: lääkehoito, myös korvaushoito…

`Palkkatilankatu 4 G, 00250 Helsinki`

EHYT PÄIHDENEUVONTA
0800 900 45

Maksuton, nimetön ja luottamuksellinen päihdeneuvonta ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä. Myös…

HELSINGIN PÄIHDEPALVELUJEN JELPPI
09 310 24350

Sosiaalialan ammattilaiset neuvovat virka-aikaan omassa tai läheisen päihdeongelmassa, tekevät kotikäyntejä…

HELSINGIN PÄIHDEPALVELUJEN VASTAANOTTO ILMAN AJANVARAUSTA
09 310 42900

Avoinna ma–pe klo 8.30–15.30. Aikuisille, jotka tarvitsevat vieroitushoitoa tai muuta kiireellistä apua…

`Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki`

NUORTEN PÄIHDEPALVELU PYSÄKKI
09 310 24659

13–24-vuotiaille, avoinna ma–pe klo 9–15 ilman ajanvarausta. Apua päihteisiin liittyviin huoliin, arjen tukea…

`Laivalahdenkatu 2 b C, 00880 Helsinki`

VIIME VIIKON KOKEMUKSET

Ei uusia kokemuksia viime viikolla.

Haluatko selata kaikkia kokemuksia tai jakaa omasi? Suuntaa sivustolle: **https://kayttajayhteiso.fi/paakaupunkiseutu/kokemukset**

PÄÄKAUPUNKISEUDUN NA-RYHMÄT

Nimettömät Narkomaanit on pitkäikäinen kansainvälinen yhteisö joka tarjoaa vertaistukea huumeidenkäyttäjille jotka pyrkivät päihteettömään elämään.

NA (Narcotics Anonymous) ryhmiä on myös paljon pääkaupunkiseudulla ja jokainen joka kokee käyttönsä olevan ongelma on tervetullut käymään ryhmissä ja lähteä saa yhtä vapaasti.

Yleensä ryhmissä toivotaan että ei puhuisi ryhmän ollessa käynnissä jos on päihtyneenä, mutta paikalle saa tulla ja jutella muiden kanssa ennen ryhmää ja sen jälkeen.

MAANANTAI

KLO 17:00 · PERUSTEKSTI Mäkelänkatu 50 B, Helsinki

KLO 17:30 · NA-KOIVUKYLÄ Hakopolku 2, Vantaa

KLO 18:00 · VELJET Topparikuja 2, Helsinki

KLO 18:00 · NA PIHLIS Liusketie 3 A, Helsinki

KLO 18:30 · NA-SE TOIMII Keinulaudankuja 4, Helsinki

KLO 19:15 · NA-SPIRITTI Mariankatu 17, Helsinki

KLO 20:00 · MAANANTAI-NA Vespertie 12, Helsinki

TIISTAI

KLO 16:00 · KORO-NA Fleminginkatu 30, Helsinki

KLO 17:00 · NA-ALPPIKYLÄ Alppikylänkatu 22-24, Helsinki

KLO 17:00 · NA-TIMMA Kotkankatu 14, Helsinki

KLO 18:00 · NA-KORSO Urpiaisentie 14, Vantaa

KLO 18:00 · NA-ITÄVÄYLÄ Turunlinnantie 1, Helsinki

KLO 18:00 · NA-LAAKSO Norderskiöldinkatu 20, rakennus 15, Helsinki

KLO 18:30 · NA-MUNKKA Raumantie 5, Helsinki

KLO 18:30 · NA-ARAMESH Harjukatu 7, Helsinki

KLO 18:30 · NA-KLITSU Liisankuja 3, Espoo

KESKIVIIKKO

KLO 09:30 · NA-AAMU HELSINKI Larin Kyöstintie 7, Helsinki

KLO 18:00 · NA-MAHDOLLISUUS Leppävaarankatu 10, Espoo

KLO 18:00 · NA-NUORET Orvokkitie 16, Vantaa

KLO 18:00 · NA-STADIN SATEENKAARI Haapaniemenkatu 7-9 B, Helsinki

KLO 18:00 · RATKAISU Metsolantie 14, Käpylän kirkko, Helsinki

KLO 18:00 · NA-MYRRI Solkikuja 8 A, Vantaa

KLO 18:30 · NA-ROIHU Roihuvuorentie 3/Keijukaistenpolku 14, Helsinki

TORSTAI

KLO 17:00 · PUHTAAT & ROHKEAT Työpajankatu 14 A, Helsinki

KLO 17:30 · ELOSSA Kolmas Linja 28 D, Helsinki

KLO 18:00 · ASKEL TIKKARI Peltolantie 2 B, Vantaa

KLO 18:00 · NA KATUJÄTKÄT Annankatu 7 a, Helsinki

KLO 18:00 · NA-LAAJASALO Reposalmentie 13 E, Helsinki

KLO 18:00 · NA-MALMI Hietakummuntie 19 B, Helsinki

KLO 18:15 · NA-POLKU Ajurinkuja 4, Espoo

KLO 18:30 · NA-PITSKU Turkismiehenkuja 4, Pitäjänmäen kirkko, Helsinki

PERJANTAI

KLO 09:30 · NA-AAMU HELSINKI Larin Kyöstintie 7, Helsinki

KLO 17:00 · GE ALDRIG UPP Harjukatu 7, Helsinki

KLO 18:00 · БЛАГОДАРНОСТЬ Nordenskiöldinkatu 20, rakennus 15, B-rappu, Helsinki

KLO 18:00 · NA-TYYSTERI Topparinkuja 2, Helsinki

KLO 18:00 · NA-PANOS Aarteenetsijänpolku, Helsinki

KLO 18:00 · NA-TOPELIUKSENKATU Topeliuksenkatu 4, Helsinki

KLO 20:30 · PERUSTEKSTI Mäkelänkatu 50 B, Helsinki

KLO 21:30 · PERJANTAI YÖ-NA Fleminginkatu 30, Helsinki

LAUANTAI

KLO 10:00 · NA-LAAJASALON LAUANTAI Reposalmentie 13 e, Helsinki

KLO 10:00 · NA-VOIMA Kastelholmantie 1, Helsinki

KLO 12:00 · NA-KLITSU Liisankuja 3, Espoo

KLO 17:00 · NA-MALTSU Kartanonkaari 29, Helsinki

KLO 18:00 · RYHMÄ TAI KUOLEMA Kotkankatu 14-16, Helsinki

KLO 19:00 · WE DO RECOVER Liisankatu 27 K, Helsinki

KLO 19:00 · NA-NUORET Orvokkitie 16, Vantaa

SUNNUNTAI

KLO 11:45 · NA-KOLO Merisaapas 1A (Asukastila Kivenkolo), Espoo

KLO 12:15 · ТАЙНА Vilhonvuorenkatu 7-9, Helsinki

KLO 15:00 · NA-MEDITAATIO Haapaniemenkatu 7-9, Helsinki

KLO 15:30 · NA-HYVITYS Myllypurontie 22, Helsinki

KLO 16:00 · NA-OMID Vilhonvuorenkatu 7-9, Helsinki

KLO 16:00 · KORO-NA Fleminginkatu 30, Helsinki

KLO 16:30 · ASKEL TIKKARI Peltolantie 2 B, Vantaa

KLO 17:00 · MITÄ NYT? Hietakummuntie 19b, Helsinki

KLO 18:00 · NA-HELSINKI Helsinginkatu 50/Alppikatu 2 F Elim-talo., Helsinki

KLO 18:30 · NA-PÄHKINÄ Lammaskuja 2a, Vantaa

KLO 19:00 · NA-KIVI Eliel Saarisen tie 15 B, Helsinki

HALUATKO KIRJOITUKSESI SEURAAVAAN LEHTEEN?

Ota yhteyttä sähköpostitse: **helsinki@kayttajayhteiso.fi**

Tai pyydä lehden jakajaa kirjaamaan ylös kuulumisesi!



KYNTTILÄ PIMEYDESSÄ