

KYNTTILÄ PIMEYDESSÄ

TAMPEREEN KÄYTTÄJÄYHTEISÖN LEHTI

19.–25.10.2026

TAMPEREEN KÄYTTÄJÄYHTEISÖ



Tampereen Käyttäjäyhteisö pyrkii edustamaan Tampereen päihdekäyttäjäyhteisöä, 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.

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

SISÄLLYS

LOKAKUUN LUETTAVAA

testi

TAMPEREEN PALVELUT (131)

TAMPEREEN NA-RYHMÄT (26)

KIRJOITA MEILLE

TESTI

ARKOS VÄHÄMÄKI

testi

TAMPEREEN PALVELUT

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

KIIREELLINEN APU JA KRIISIPALVELUT

HÄTÄNUMERO 112

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

KRIISIKESKUS OSVIITTA
0400 734 793

Maksutonta keskusteluapua ilman lähetettä tai diagnoosia.
Sorinkatu 4 C, Tampere

MIELI KRIISIPUHELIN
09 2525 0111

Avoinna suomeksi ympäri vuorokauden.

NOLLALINJA
116 016

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

PIRKANMAAN PÄIVYSTYSAPU
116 117

Kiireelliset terveysongelmat silloin, kun oma sosiaali- ja terveysasema on suljettu.

PIRKANMAAN SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS
050 062 5990

Avoinna ympäri vuorokauden. Äkilliset kriisit, väkivalta, asumisen kriisit, läheisen kuolema ja muut…
Sorinkatu 12 D, 2. kerros, Tampere

TAYS PÄIVYSTYS ACUTA

Vakavat ja välitöntä sairaalahoitoa vaativat tilanteet.
Ensitie 8, Tampere

TAYS PSYKIATRIAN PÄIVYSTYSPOLIKLINIKKA

Pirkanmaan ympärivuorokautinen aikuisten psykiatrinen päivystys. Ennen hakeutumista yhteys omaan sote-asemaan…
Arkkiatrinkuja 1, T-rakennus, C-osa, 1. kerros, Tampere

PÄIHDEHOITO, HUUMEHOITO JA RIIPPUVUUSPALVELUT

A-KLINIKKAYHTEISÖ TAMPERE
040 136 8714

Päihdekuntoutusta yhteisöllisessä ja laitosmuotoisessa ympäristössä.
Vipusenkatu 6, 33530 Tampere

EHYT RY:N PÄIHDEASIAMIES

Neuvontaa päihdepalveluihin, asiakkaan oikeuksiin ja palveluissa kohdattuihin ongelmiin liittyvissä asioissa.

EHYT RY:N PÄIHDENEUVONTA
0800 900 45

Maksuton ja anonyymi palvelu ympäri vuorokauden. Päihteitä käyttäville, läheisille ja ammattilaisille.

HAPPI – PÄIHDE- JA RIIPPUVUUSSAIRAUKSIEN YKSIKKÖ
044 485 8674

Avoin vastaanotto maanantaista perjantaihin klo 12–14. Apua huumeiden käyttöön, monipäihderiippuvuuksiin ja…
Hatanpäänkatu 22, O-rakennus, yläpiha, Tampere

K-KLINIKKA TAMPERE
040 570 7830

A-klinikka Oy:n yksikkö. Avoinna maanantaista perjantaihin klo 8–16. Huumehoidon avohoitoa ja…
Sumeliuksenkatu 13 A, Tampere

KATUKLINIKKA TAMPERE
040 652 7826

A-klinikkasäätiön jalkautuvaa ja matalan kynnyksen terveys- ja sosiaalineuvontaa kaikkein heikoimmassa…

NERVI – TERVEYSNEUVONTA TAMPERE
040 167 6514

A-klinikka Oy:n matalan kynnyksen terveysneuvontaa huumeita käyttäville. Neuvontaa, hoitoon ohjausta…
Hammareninkatu 10, 33100 Tampere

RINNEKODIT BREIKKI TAMPERE
050 437 2354

Huumehoidon avohoitoa ja opioidikorvaushoitoa täysi-ikäisille tamperelaisille ja oriveteläisille. Hoitoon…
Gauffininkatu 3, Tampere

SUUNTA
044 731 0156

Tampereella toimiva huumehoidon avohoitoyksikkö. Hoitoon ohjaudutaan Pirhan palvelujen ja hoidon tarpeen…
Tursonkatu 6, Tampere

TAMPEREEN A-KILTA
040 676 6444

Päihteetöntä vertaistukea, kohtaamispaikkatoimintaa, asumiseen liittyvää tukea ja huumehoidon avohoitoa.
Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

TAMPEREEN SELVIÄMISHOITOASEMA
03 311 68280

Avoinna ympäri vuorokauden. Yli 16-vuotiaiden päihtyneiden turvallinen seuranta silloin, kun sairaalahoitoa…
Sorinkatu 12 D, Tampere

VALO-VALMENNUSYHDISTYS
050 461 6169

Avopäihdekuntoutusta, asumisen tukea, työpajatoimintaa ja Starttipaja-toimintaa.
Sumeliuksenkatu 13, 33100 Tampere

VETY – RIIPPUVUUSHOIDON YKSIKKÖ
040 806 3805

Ympärivuorokautinen vieroitus- ja osastohoitoyksikkö. Hoitaa vaikeita alkoholi-, huume-, lääke-, stimulantti-…
Elämänaukio 2, Tays B-rakennus, 10. kerros, Tampere

VIADIA PIRKANMAA – KADULTA KOTIIN
050 359 0169

Asunnottomuutta ja päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja vähentävää tukea sekä kuntouttavaa työtoimintaa.
Puutarhakatu 17, 33210 Tampere

VIEROITUSHOITOYKSIKKÖ TAMPERE
040 136 8712

A-klinikka Oy:n vieroitushoitoa alkoholi-, lääke- ja huumeriippuvuuksiin.
Vipusenkatu 6, 33530 Tampere

VÖLJY
040 653 2704

A-klinikkasäätiön Tampereella toteuttamaa tukea ja palveluohjausta päihteitä käyttäville ja vaikeassa…
Sumeliuksenkatu 13 A, 33100 Tampere

AIKUISTEN PSYKIATRIA

AKUUTTIPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA
050 323 6838

Aikuisten psykiatrian akuuttien tilanteiden arviointia ja hoitoa erikoissairaanhoidossa.
Arkkiatrinkuja 1, T-rakennus, C2, 2. kerros, 33520 Tampere

LIIKKUVA PSYKOOSISAIRAUKSIEN POLIKLINIKKA
040 806 3828

Vaativaa psykiatrista avohoitoa ja kuntoutusta psykoosisairautta sairastaville sekä valvonta-ajalla oleville…
Tipotie 4, D-siipi, 2. kerros, 33230 Tampere

MIELIALAHÄIRIÖPOLIKLINIKKA
03 311 59603

Erikoissairaanhoitoa edellyttävien mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöiden, kuten vaikean masennuksen…
Hallituskatu 14–16, Tampere

NEUROPSYKIATRISET TUTKIMUKSET JA HOITO

Neuropsykiatrisia tutkimuksia ja hoitoa järjestetään osana potilaalle soveltuvia erikoissairaanhoidon…

PAKOLAISPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA

044 473 9820

Pakolaistaustaisille maahanmuuttajille tarkoitettu psykiatrisen erikoissairaanhoidon yksikkö. Tarjoaa…

Hallituskatu 14–16, Tampere

PSYKIATRIAN KRIISIOSASTO

044 472 9523

Ympärivuorokautista lyhytaikaista osastohoitoa vakaviin psyykkisiin kriisitilanteisiin, joissa tarvitaan…

Arkkiatrinkuja 1, T-rakennus, C1, 1. kerros, 33520 Tampere

PSYKIATRIAN PÄIVYSTYSPOLIKLINIKKA

116 117

Pirkanmaan ainoa ympärivuorokautisesti päivystävä aikuispsykiatrian poliklinikka. Arvioi sairaalahoidon…

Arkkiatrinkuja 1, T-rakennus, C, 1. kerros, 33520 Tampere

PSYKIATRISET OSASTOT JA TEHOSTETTU AVOHOITO

Aikuisten psykiatrian osastohoitoa ja tehostettua avohoitoa järjestetään useissa Taysin yksiköissä. Tarkka…

PSYKOOSISAIRAUKSIEN POLIKLINIKKA

03 311 59604

Tutkii ja hoitaa aikuisia psykoosisairautta sairastavia potilaita. Hoitoon kuuluu arviointi, yksilöllinen…

Tipotie 4, Tampere

SYÖMISHÄIRIÖIDEN ERIKOISSAIRAANHOITO

03 311 59426

Aikuisten anoreksian, bulimian, ahmintahäiriön (BED) ja muiden syömishäiriöiden erikoissairaanhoitoa lääkärin…

Biokatu 10, Finn-Medi 3, 1. kerros, 33520 Tampere

YLEISSAIRAALAPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA

03 311 66851

Taysin muiden erikoisalojen konsultaatio- ja tutkimuspyyntöihin vastaava yksikkö tilanteissa, joissa…

Arkkiatrinkuja 1, Tampere

LASTENPSYKIATRIA

LASTENPSYKIATRIAN ALKUARVIOINTIYKSIKKÖ

03 311 66715

Arvioi kiireettömällä lähetteellä erikoissairaanhoitoon ohjattujen 7–12-vuotiaiden lasten psyykkistä vointia…

Lääkärintie 10, Q-rakennus, 33520 Tampere

LASTENPSYKIATRIAN ALUEYKSIKKÖ TAMPERE

03 311 66715

Lastenpsykiatrista avohoitoa 4–12-vuotiaille lapsille, joiden oireilu on pitkäkestoista tai merkittävästi…

Hatanpäänkatu 3, 33900 Tampere

LASTENPSYKIATRIAN AVOHOIDON YKSIKKÖ

03 311 66715

Lastenpsykiatrian erikoissairaanhoidon avohoitoa ja moniammatillista tutkimusta ja hoitoa lapsille ja heidän…

Lääkärintie 10, Q-rakennus, 1. kerros, 33520 Tampere

LASTENPSYKIATRIAN OSASTO- JA AKUUTTIHOIDON YKSIKKÖ

03 311 66715

Kiireellistä ja päivystyksellistä lastenpsykiatrista arviointia sekä osastohoitoa lapsille, joiden psyykkinen…

Elämänaukio 2, Q-rakennus 1. kerros ja L-rakennus 3. kerros, 33520 Tampere

NUORISOPSYKIATRIA

EVA-YKSIKKÖ

03 311 63774

Erityisen vaikeahoitoisten alaikäisten psykiatrinen tutkimus- ja hoitoyksikkö. Valtakunnallinen erityistason…

Elämänaukio 2, L-rakennus, 2. kerros, 33520 Tampere

NUORISOPSYKIATRIAN OSASTO

03 311 63659

Ympärivuorokautista osastohoitoa 13–17-vuotiaille vakaviin psykiatrisiin häiriöihin, kuten itsetuhoisiin…

Elämänaukio 2, L-rakennus, 1. kerros, 33520 Tampere

NUORISOPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA

03 311 65790

Tutkii ja hoitaa 13–17-vuotiaiden nuorten mielenterveyden häiriöitä. Poliklinikalle tullaan lääkärin…

Elämänaukio 2, L-rakennus, 0. kerros, 33520 Tampere

TAMPEREELLA TOIMIVAT MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEJÄRJESTÖT

A-KLINIKKASÄÄTIÖ

Päihde- ja riippuvuustyö, haittojen vähentäminen, verkkopalvelut, Katuklinikka ja VÖLJY. Säätiön Tampereen…

EHYT RY

Päihdehaittojen ehkäisy, neuvonta, koulutus ja kohtaamispaikkatoiminta. Osoite on EHYTin Tampereen…

Mustanlahdenkatu 22, 33210 Tampere

ELOKOLO TAMPERE

050 571 0045

EHYT ry:n päihteetön ja maksuton kohtaamispaikka.

Kumppanuustalo Artteli, Mustanlahdenkatu 22, 33210 Tampere

FINFAMI PIRKANMAA RY

040 722 4292

Tukea ihmisille, joiden läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelmia. Keskusteluapua, vertaistukiryhmiä…

Hämeenkatu 25 A, 33200 Tampere

HÖLLÄÄMÖ

Sosped-säätiön yhteisöllistä ja hyvinvointia tukevaa toimintaa. Vuoden 2026 PäMi-palvelukartassa Hölläämö on…

IRTI HUUMEISTA RY

050 465 4295

Tukea huumeita käyttäville, käytön lopettaneille ja heidän läheisilleen. Tampereella toiminta painottuu…

Hatanpään valtatie 34 E, 4. kerros, Tampere

KRIS-TAMPERE RY

050 435 3127

Tukea rikos- ja päihdetaustaisille sekä vankilasta vapautuville. Vertaistukea, palveluohjausta ja…

Hatanpään valtatie 34 D 108, 33100 Tampere

KOKOA – KOULUTETUT KOKEMUSASIANTUNTIJAT RY

Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämistä, koulutusta ja välitystä. Pirkanmaalla on toimintaa, mutta varmaa…

KULTTUURIPAJA VIRTA

044 722 7780

Luovaa ryhmä- ja vertaistoimintaa nuorille aikuisille, joilla on kokemuksia mielenterveyden ongelmista.

Åkerlundinkatu 2 A, 5. kerros, 33100 Tampere

KUMPPANUUSTALO ARTTELI

050 452 1169

Useiden sosiaali-, terveys-, vammais- ja mielenterveysjärjestöjen yhteinen toimintatalo Tampereella.

Mustanlahdenkatu 22, 33210 Tampere

LEGIOONATEATTERI

045 651 2114

Teatteri- ja yhteisötoimintaa vaikeassa elämäntilanteessa oleville, päihdekuntoutujille ja nuorille.

Mäntyhaantie 5–7, 33800 Tampere

MARIA AKATEMIA RY

045 118 7811

Tukea naisille tunteiden, väkivallan, aggression ja elämän kriisien käsittelyyn.

Puutarhakatu 11 C, 4. kerros, Tampere

MIELEN AVOIN OPISTO / RECOVERY COLLEGE

050 560 6545

Kokemustietoa ja ammatillista tietoa yhdistäviä kursseja mielenterveydestä ja toipumisesta.

Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros, 33100 Tampere

MIELEN AVOIN PAJA INSPIS

050 408 7025

Avoin kohtaamis- ja toimintapaikka.

Sumeliuksenkatu 18 A, 33100 Tampere

MIELEN IIDESHOVIN AVOIN TUPA

050 324 7494

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja ryhmätoimintaa.

Motarinkuja 2 B, 33800 Tampere

MIELEN TAMMELAN LÄHITORI
040 129 5451

Neuvontaa, ryhmiä ja yhteisöllistä toimintaa. Palvelu siirtyi Mielen ry:ltä Pirkanmaan hyvinvointialueelle…

Itsenäisyydenkatu 21, 33500 Tampere

MIELEN RY
050 351 0050

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien toimintaa, asumispalveluja, työpajatoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta.

Åkerlundinkatu 2 A, 4. kerros, 33100 Tampere

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO
09 565 7730

Neuvontaa, vertaistukea, kursseja ja toimintaa mielenterveysongelmia kokeneille. Valtakunnallinen palvelu…

NAISTENKARTANO RY
050 557 3853

Tukea naisille riippuvuuksiin, haitallisiin toimintamalleihin, ihmissuhteisiin ja elämänhallintaan.

Itsenäisyydenkatu 12–14, L9 C, 33500 Tampere

NAUHA RY

Päihde-, mielenterveys-, asumis-, työllisyys- ja nuorisotyötä.

NAUHA RY – KARTANOLLA KOHDATAAN

Kohtaamispaikka- ja yhteisötoimintaa.

NAUHA RY – KAUKAJÄRVEN TOIMINTA

Alueellista kohtaamis- ja ryhmätoimintaa.

NAUHA RY – KOHTAAMISPAIKKA CALLIO

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka.

NAUHA RY – MUKANA

Osallisuutta ja yhteisöllistä toimintaa.

NAUHA+

Tukea ja toimintaa päihde- ja mielenterveysongelmia kokeville.

NOUSEVA MIELI – SUOMEN SKITSOFRENIAYHDISTYS RY
045 356 7104

Tietoa, vertaistukea ja toimintaa skitsofreniaan sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Valumallinpolku 2 A 612, 33100 Tampere

NÄSINKULMAN KLUBITALO
044 455 4810

Sopimusvuori ry:n yhteisö ja työpainotteinen kuntoutumisympäristö mielenterveyskuntoutujille.

Kauppakatu 7 A, 33200 Tampere

PELIRAJATON

Vertaistukea ongelmallisesti rahapelaaville ja heidän läheisilleen. Valtakunnallinen Sosped-säätiön palvelu…

PIRKANMAAN MIELENTERVEYS RY
0400 734 793

Mielenterveyden edistämistä, kriisiauttamista ja vapaaehtoistoimintaa. Ylläpitää Kriisikeskus Osviittaa.

Sorinkatu 4 C, 33100 Tampere

PIRKANMAAN PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSJÄRJESTÖJEN VERKOSTO PÄMI

Pirkanmaan alueen päihde- ja mielenterveysjärjestöjen yhteistyöverkosto. Ei erillinen asiakasvastaanotto…

PIRKANMAAN PÄIHDEPALVELUJÄRJESTÖT RY

Päihdetyötä tekevien järjestöjen yhteistyötä ja edunvalvontaa. Järjestöverkosto ja edunvalvontatoimija…

PRO-TUKIPISTE TAMPERE
045 265 0480

Matalan kynnyksen sosiaali- ja terveyspalveluja seksi- ja erotiikka-alalla työskenteleville sekä ihmiskaupan…

Aleksis Kiven katu 10 E 55, Tampere

RIKOKSETTOMAN ELÄMÄN TUKISÄÄTIÖ RETS

Tukea rikostaustaisille ja heidän läheisilleen, asumisen neuvontaa ja rikoksettomaan elämään kiinnittymistä…

SETLEMENTTI TAMPERE RY

Yhteisö-, nuoriso-, väkivalta-, maahanmuuttaja- ja kansalaistoimintaa.

Pyhäjärvenkatu 1 A, 33200 Tampere

SETLEMENTTI TAMPERE – KIUSATUT
050 515 1489

Apua kiusaamista kokeneille. Palvelun nykyinen nimi on Kipinä – kiusaamisväkivaltatyö.

Nalkalankatu 12 G, 33200 Tampere

SETLEMENTTI TAMPERE – MATTILA
050 462 5395

Kansainvälinen kohtaamispaikka miehille ja pojille.

Sepänkatu 10, 33230 Tampere

SETLEMENTTI TAMPERE – NAISTARI
03 317 8583

Monikulttuurinen kohtaamispaikka naisille.

Lindforsinkatu 4, 2. kerros, 33720 Tampere

SETLEMENTTI TAMPERE – OMAVOIMA
040 558 7598

Tukea neurokirjon aikuisille ja heidän läheisilleen.

Nalkalankatu 12 G, 33200 Tampere

SETLEMENTTI TAMPERE – TYTTÖJEN TALO
046 920 0474

Tukea ja toimintaa tytöille ja nuorille naisille.

Pyhäjärvenkatu 1 B 1, 33200 Tampere

SETLEMENTTI TAMPERE – WIHREÄ PUU
045 161 7005

Yhteisöllinen kohtaamispaikka Hervannassa.

Ristimäenkatu 35, 33310 Tampere

SETLEMENTTI TAMPEREEN VÄKIVALTATYÖ
040 520 8255

Apua lähisuhdeväkivallan eri osapuolille.

Hatanpään valtatie 34 E, 4. kerros, 33100 Tampere

SILTA – KEIJO-KOKEMUSASIANTUNTIJAKOULUTUS
040 627 9919

Rikos- ja päihdetaustaisille tarkoitettua kokemusasiantuntijakoulutusta.

Vehnämyllynkatu 4, 33560 Tampere

SILTA-VALMENNUSYHDISTYS RY
040 737 6166

Päihde- ja rikostaustaisten kuntoutusta, asumisen tukea, työ- ja yksilövalmennusta sekä nuorten palveluja.

Vehnämyllynkatu 4, 33560 Tampere

SOPIMUSVUORI RY
044 455 4711

Mielenterveys- ja päihdetyötä, sosiaalista kuntoutusta, työtoimintaa ja klubitalotoimintaa.

Federleynkatu 19, 33400 Tampere

SOSPED-SÄÄTIÖ

Kulttuuriin, vertaistukeen ja sosiaaliseen osallisuuteen perustuvaa toimintaa. Säätiön Tampereen paikallinen…

SYÖMISHÄIRIÖLIITTO SYLI RY
045 845 9210

Neuvontaa, vertaistukea ja toimintaa syömishäiriötä sairastaville, oireileville ja läheisille.

Hämeenpuisto 43–45, 33200 Tampere

TAIMI RY
045 135 1351

Mielenterveysyhdistys, joka järjestää kohtaamispaikka-, vertaisryhmä- ja virkistystoimintaa.

Koulukatu 11, Tampere

TAMPEREEN A-KILTA RY
040 676 6444

Päihteetöntä vertaistukea, kuntoutusta, asumisen tukea ja kohtaamispaikkatoimintaa.

Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – HERVANNAN YHDYSKUNTATUPA
0400 250 509

Kaikille avoin päihteetön kohtaamispaikka, josta saa tukea esimerkiksi päihdeongelmiin, asumiseen…

Hermiankatu 3, Hermia 10, 33720 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – HÄRMÄLÄTUPA
0400 278 510

Kaikille avoin päihteetön kohtaamispaikka, josta saa tukea esimerkiksi päihdeongelmiin, asumiseen…

Perkiönkatu 63, 33900 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – KARTANOTUPA
040 676 6444

Kaikille avoin päihteetön kohtaamispaikka ja Tampereen A-killan toiminnan keskus. Tarjolla vertaistukea…

Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

TAMPEREEN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Apua lähisuhdeväkivaltaan, perhekriiseihin, vauva- ja lapsiperheiden ongelmiin sekä turvallisen asumisen…

VALO-VALMENNUSYHDISTYS RY

050 461 6169

Päihdekuntoutusta, asumisen tukea, työpajoja, valmennusta ja nuorten Starttipaja-toimintaa.

Sumeliuksenkatu 13, 33100 Tampere

VIADIA PIRKANMAA RY

050 304 6205

Ruoka-apua, kohtaamispaikkoja, asunnottomuustyötä, päihdetyötä ja kuntouttavaa työtoimintaa.

Puutarhakatu 17, 33210 Tampere

YAD YOUTH AGAINST DRUGS RY

040 827 6250

Nuorten ehkäisevää huumetyötä, vertaistoimintaa, vapaaehtoistoimintaa ja huumeisiin liittyvää neuvontaa.

Mustanlahdenkatu 22, 33210 Tampere

VERTAISTUKIRYHMÄT TAMPEREELLA

AA – NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT

Vertaistukiryhmiä ihmisille, jotka haluavat lopettaa alkoholin käytön. Tampereella on useita ryhmiä ja…

ACA / AAL – ALKOHOLISTIEN AIKUISET LAPSET

Vertaistukea ihmisille, jotka ovat kasvaneet alkoholismista tai muusta perheen toimintahäiriöstä kärsineessä…

AL-ANON

Vertaistukea ihmisille, joiden läheisen alkoholin käyttö aiheuttaa huolta tai haittaa. Tampereella on useita…

FINFAMI PIRKANMAAN VERTAISRYHMÄT

040 722 4292

Mielenterveys- tai päihdeongelmia kokevien ihmisten läheisille.

Hämeenkatu 25 A, 33200 Tampere

GA / NIMETTÖMÄT PELURIT

Vertaistukea rahapeliongelmasta toipuville. Ryhmäkohtaiset kokoontumispaikat voivat muuttua.

IRTI HUUMEISTA RY:N LÄHEISRYHMÄT

050 465 4295

Vertaistukea huumeita käyttävien ihmisten vanhemmille, puolisoille, sisaruksille ja muille läheisille…

Hatanpään valtatie 34 E, 4. kerros, Tampere

KRIS-TAMPEREEN VERTAISRYHMÄT

050 435 3127

Päihde- ja rikostaustaisille sekä vankilasta vapautuville.

Hatanpään valtatie 34 D 108, 33100 Tampere

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON VERTAISRYHMÄT

09 565 7730

Mielenterveysongelmia kokeneille ja kuntoutujille. Ryhmäkohtaiset kokoontumispaikat vaihtelevat…

NA – NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT

050 307 7597

Vertaistukiryhmiä ihmisille, joille huumeiden tai muiden päihteiden käytöstä on muodostunut ongelma…

NAR-ANON

Vertaistukea huumeita käyttävien ihmisten läheisille. Ryhmäkohtaiset kokoontumispaikat vaihtelevat.

PELIRAJATTOMAN VERTAISRYHMÄT

Vertaistukea ongelmallisesti rahapelaaville ja heidän läheisilleen. Valtakunnallinen Sosped-säätiön palvelu…

SYÖMISHÄIRIÖLIITON VERTAISTUKIRYHMÄT

045 845 9210

Syömishäiriötä sairastaville, oireileville ja heidän läheisilleen.

Hämeenpuisto 43–45, 33200 Tampere

TAIMI RY:N VERTAISRYHMÄT

045 135 1351

Mielenterveyskuntoutujille ja muille mielenterveyden haasteita kokeneille.

Koulukatu 11, 33200 Tampere

TAMPEREEN A-KILLAN VERTAISRYHMÄT

040 676 6444

Päihteettömään elämään pyrkiville ja päihteistä toipuville.

Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – ELÄMÄNLANKA

040 676 6444

Teemallinen vertaistukiryhmäsarja, jonka aiheita ovat muun muassa voimavarat, retkahdusprosessi…

TAMPEREEN A-KILTA – MIINAT, NAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

044 902 2164

Päihderiippuvuudesta toipuville naisille tarkoitettu maksuton vertaistukiryhmä. Ryhmä tarjoaa turvallisen ja…

Tampereen A-kilta ry Kartanotupa, Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – MM-RYHMÄ (MAHDOLLISUUS MUUTOKSEEN)

044 491 8182

Tampereen A-killan avoin vertaistukiryhmä kaikille päihderiippuvuudesta eroon pyrkiville. Ryhmään voi…

Kumppanuustalo Artteli, Mustanlahdenkatu 22, 33210 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – MUKANA MATKASSA

044 902 2164

60 vuotta täyttäneille tarkoitettu yhteisöllinen, omaa hyvinvointia tukeva ryhmä. Toimintaan kuuluu…

Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – NUORTEN OLKKARI

044 902 2164

Nuorille aikuisille tarkoitettu oma olohuone, johon voi tulla viettämään aikaa päihteettömässä seurassa…

Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

TAMPEREEN A-KILTA – YOUNG HOPES

040 159 3006

Vertaistukiryhmä nuorille aikuisille. Kokoontuu perjantaisin klo 13–15. Ohjelmassa vaihtelevasti retkiä…

Kartanonkatu 4, 33820 Tampere

VOIMAA JA VALOA – VALMENNUSRYHMÄ LÄHEISILLE

040 529 0775

Tampereen A-killan ja KRIS-Tampereen ryhmä päihdetaustaisten ihmisten läheisille. Kokoontuu torstaisin klo…

KRISin toimitilat, Hatanpään valtatie 34 E, 4. kerros, Tampere

YAD – HUUMEITA KÄYTTÄVIEN NUORTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

040 626 8393

Vertaistukiryhmä 18–35-vuotiaille huumeita käyttäville nuorille aikuisille, käyttötavasta, määrästä tai…

Tampereen YAD-olkkari, Kumppanuustalo Arttelin 2. kerros, Mustanlahdenkatu 22, 33210 Tampere

VERTAISTUKIRYHMÄT TAMPEREEN SEUDULLA

TAMPEREEN A-KILTA – MAHDOLLISUUS MUUTOKSEEN, KANGASALA

044 491 8182

MM – mahdollisuus muutokseen -vertaistukiryhmä on suunnattu kaikille, joita päihderiippuvuus koskettaa ja…

Myllystenpohjantie 4 as 1, Kangasala

PUHELIN- JA VERKKOPALVELUT

EHYT PÄIHDENEUVONTA

0800 900 45

Maksuton ja anonyymi, ympäri vuorokauden.

MIELI KRIISIPUHELIN

09 2525 0111

Avoinna ympäri vuorokauden.

MIELENTERVEYSTALO

Omahoito-ohjelmia, oirekyselyitä, palveluohjausta ja tietoa mielenterveydestä.

NOLLALINJA

116 016

Avoinna ympäri vuorokauden.

NUORTENLINKKI

Nuorille tarkoitettua tietoa, neuvontaa ja keskustelupalveluja päihteistä, mielenterveydestä ja…

PELUURI 0800 100 101
Apua rahapelaamiseen, digipelaamiseen ja läheisten tilanteisiin.

PIRKANMAAN PÄIVYSTYSAPU 116 117
Neuvontaa kiireellisissä terveysongelmissa silloin, kun oma sosiaali- ja terveysasema on suljettu.

PÄIHDELINKKI
Tietoa päihteistä ja riippuvuuksista, testejä, omahoitoa, neuvontaa ja vertaistukea.

SEKASIN-CHAT
Anonyymi keskustelupalvelu 12–29-vuotiaille.

SOLMUSSA-CHAT
MIELI ry:n keskusteluapua täysi-ikäisille.

TUKINET
Kriisi-, mielenterveys- ja vertaistukichatteja sekä ryhmäkeskusteluja.

VIIME VIIKON KOKEMUKSET

Ei uusia kokemuksia viime viikolla.

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

TAMPEREEN NA-RYHMÄT

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

NA (Narcotics Anonymous) ryhmiä on myös paljon Tampereella 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 · NA-AURINKO Kisakentänkatu 18 (Pyynikin seurakuntatalo)

KLO 17:00 · NA-VALONKANTAJA Lähteenkatu 11 N

KLO 18:00 · NA-LIEKKI Riipuksenkatu 13

KLO 19:00 · AMOUR Lähteenkatu 11 N

TIISTAI

KLO 11:00 · NA-HYVÄ TAHTO Kisakentänkatu 18

KLO 17:00 · NA-3 Messukylänkatu 36

KLO 17:30 · NA-KATKO Vipusenkatu 6

KLO 19:00 · AMOUR Lähteenkatu 11 N

KESKIVIIKKO

KLO 17:00 · NA-TORNI Kisakentänkatu 18

KLO 18:30 · NA-VALONKANTAJA Lähteenkatu 11 N

TORSTAI

KLO 13:00 · AMOUR Lähteenkatu 11 N

KLO 17:00 · NA-3 Messukylänkatu 36

KLO 19:00 · AMOUR Lähteenkatu 11 N

PERJANTAI

KLO 18:00 · AMOUR Lähteenkatu 11 N

KLO 19:00 · NA-MULTSU Multisillankatu 5

KLO 20:00 · NA-VALONKANTAJA Lähteenkatu 11 N

LAUANTAI

KLO 11:00 · NA ELÄMINEN PUHTAANA Pispalan valtatie 16

KLO 17:00 · NA-SATEENKAARI Kisakentänkatu 18

KLO 18:00 · AMOUR ASKELTYÖ Lähteenkatu 11N

KLO 19:00 · NA-UUSIALKU Pitkäniemenkatu 9

KLO 19:15 · NA-HYVÄ TAHTO Kisakentänkatu 18

KLO 21:00 · AMOUR Lähteenkatu 11 N

SUNNUNTAI

KLO 11:00 · NA-TORNI Kisakentänkatu 18

KLO 12:00 · NA-HERVANTA Lindforsinkatu 7

KLO 18:00 · AMOUR Lähteenkatu 11 N

KLO 19:00 · NA-ROTVALLI Tampereen Valtatie 23

HALUATKO KIRJOITUKSESI SEURAAVAAN LEHTEEN?

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

Tai pyydä lehden jakajaa kirjaamaan ylös kuulumisesi!



KYNTTILÄ PIMEYDESSÄ