

Tämä esite Helsingin kaupungin neuvontapalveluista on julkaistu ruotsin kielellä.

PÅ SVENSKA



# Helsinki neuvoo 2025

Sammanfattning av Helsingfors stads  
lågtröskels rådgivningstjänster

Helsingfors

# Helsingfors

Välkommen till Helsingfors! Här kan du se ställena där du får avgiftsfri handledning och rådgivning. Mer information om tjänsterna och öppettider hittar du på tjänsternas webbplatser.



## När du flyttar till Finland

Rådgivning när du anländer eller flyttar till Finland. Hjälp med att bo och leva i Finland.

### Specialtjänster för inflyttade

Handledning och rådgivning i frågor om integration, invandring och människohandel. Rådgivning och handledning erbjuds till alla vid behov.

[hel.fi/för-inflyttande](https://hel.fi/för-inflyttande)

Verkstadsgatan 14 A

Telefon 09 310 37577



Ring



Besök



Möjlighet till tolkning

Rådgivning och stöd till papperslösa.

[hel.fi/för-inflyttande](https://hel.fi/för-inflyttande)

Verkstadsgatan 14 A

Telefon 09 310 23747



Ring



Besök



Möjlighet till tolkning

### International House Helsinki

Inledande periodens myndighets- och rådgivningstjänster för invandrade i samma plats.

[ihhelsinki.fi](https://ihhelsinki.fi)

Fågelviksgränden 2

Telefon 09 310 111 11

[info@ihhelsinki.fi](mailto:info@ihhelsinki.fi)



Ring



Besök



Skicka e-post



Möjlighet till tolkning

### Helsingfors-info

Allmän rådgivning om frågor gällande invandring. Information om stadens tjänster.

[hel.fi/helsinki-info](https://hel.fi/helsinki-info)

Östra centrums bibliotek, Åbohusvägen 1

Helsingfors centrumbibliotek Ode

Tölöviksgatan 4

Telefon 09 310 111 11



Ring



Besök



Chatta



Möjlighet till tolkning

# Helsinki neuvo



## Boende

Hjälp med att hitta ett hem i Helsingfors samt med att lösa problem gällande boendet.

### Boenderådgivning

Hjälp till Helsingforsbor som behöver rådgivning och handledning i frågor om hyresbetalning, ansökning om bostad eller andra utmaningar med sitt boende.

[hel.fi/boenderaadgivning](https://hel.fi/boenderaadgivning)



Chatta



Besök



Möjlighet till  
tolkning

### Ansökning om stadens hyresbostäder

Rådgivning om frågor som rör ansökan om stadens hyresbostäder.

[hel.fi/sv/boende/hyresbostader](https://hel.fi/sv/boende/hyresbostader)



Ring



Besök



Skicka  
e-post



Chatta



Möjlighet till  
tolkning

asunnonhaku@hel.fi

Verkstadsgatan 8

Telefon 09 310 13030



## Allmän rådgivning

Information om stadens tjänster och digitalt stöd. Allmän rådgivning till invandrare om stadens tjänster.

### Helsingfors-info



Ring



Besök



Chatta



Möjlighet till  
tolkning

[hel.fi/helsinki-info](https://hel.fi/helsinki-info)

Östra centrums bibliotek, Åbohusvägen 1

Helsingfors centrumbibliotek Ode  
Tölöviksgatan 4

Telefon 09 310 111 11



## Äldre

Rådgivning om tjänster och evenemang som är riktade för personer som är över 65 år. Hjälp med användningen av dator och smartphone.

### Seniorinfo



Ring



Chatta



Besök



Möjlighet till  
tolkning

[hel.fi/seniortjanster](https://hel.fi/seniortjanster)

Broholmsgatan 2

Telefon 09 310 44556



## Digitalisering

Rådgivning och stöd till användningen av dator, internet och smartphone.

### Digitalt stöd



Ring



Besök



Chatta

[digituki.hel.fi/sv](https://digituki.hel.fi/sv)

I biblioteken, invånarhus, servicehus, Arbis  
och ungdomsgårdar.

Telefon 09 310 100 11



## Arbete

Rådgivning om utträttande av ärenden, integration, arbetslöshetsförmåner samt ansökan om jobb och studieplats.

### Sysselsättningstjänsternas rådgivning



Ring



Besök



Skicka  
e-post



Möjlighet till  
tolkning

[tyollisyyspalvelut.hel.fi/sv](https://tyollisyyspalvelut.hel.fi/sv)

Telefon 09 310 36107

[tyollisyyspalvelut@hel.fi](mailto:tyollisyyspalvelut@hel.fi)

**Verksamhetsstället i Östra Centrum**  
Kundgatan 3 A

**Verksamhetsstället i Kampen**  
Malmgatan 34

**Navigatorn Helsingfors för under 30-åringar**  
Fredriksgatan 48



## Funktionshindrade

Information om Helsingfors stads tjänster för personer med funktionsnedsättning.

### Handikapprådgivning



Ring



Skicka  
e-post



Möjlighet till  
tolkning

[hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/  
funktionshinderservice](https://hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/funktionshinderservice)

Telefon på svenska 09 310 35154  
Telefon på finska 09 310 32889  
sote.vammaisneuvonta@hel.fi



## Barn, ungdomar, studerande

Rådgivning och information om tjänsterna för barn, ungdomar och studerande.

### Fostran och utbildning

Servicerådgivningen ger dig information om daghem och skolor i Helsingfors, information om ansökan till dem samt andra studiemöjligheter i Helsingfors.



Ring



Skicka  
e-post



Möjlighet till  
tolkning



Besök

[hel.fi/sv/beslutsfattande-och-  
forvaltning/serviceradgivningen-vid-  
fostrans-och-utbildningssektorn](https://hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/serviceradgivningen-vid-fostrans-och-utbildningssektorn)

Verkstadsgatan 8  
Telefon 09 310 44986  
koulutusneuvonta@hel.fi

### Navigatorn Helsingfors till 15–29-åringar

Rådgivningspunkt för 15–29-åringar. Stöd till jobbsökning, studier, välmående, boende och myndighetstjänster.



Ring



Besök



Skicka  
e-post



Möjlighet till  
tolkning

[nuorten.hel.fi/sv/navigatorn/](https://nuorten.hel.fi/sv/navigatorn/)

Fredriksgatan 48  
Telefon 09 310 25861  
ohjaamo@hel.fi

**Helsingfors**



## Hälsa

Rådgivning med icke-brådskande hälsofrågor samt frågor om Helsingfors stads hälso- och sjukvårdstjänster.

### Hälsorådgivning



Ring



Chatta

[hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/halsoradgivning-0](https://hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/halsoradgivning-0)

Telefon 09 310 10023



## Motion

Information om Helsingfors stads motionskurser samt andra möjligheter för motion och idrott.

### Liikuntaluuri telefonservice



Ring

Telefon 09 310 32623

[hel.fi/fi/maatoksenteko-ja-hallinto/liikuntaluuri](https://hel.fi/fi/maatoksenteko-ja-hallinto/liikuntaluuri) (på finska)



## Psykisk hälsa

Kostnadsfritt och konfidentiellt samtalsstöd när du har bekymmer med din livssituation eller mentala hälsan. Tjänsten är avsedd för över 13-åringar samt vuxna.

### Lågtröskelservicestället för psykisk ohälsa Mieppi



Ring



Besök



Chatta



Möjlighet till  
tolkning

[hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/mentalvardstjanster/servicestallet-for-psykisk-ohalsa-mieppi](https://hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/mentalvardstjanster/servicestallet-for-psykisk-ohalsa-mieppi)

#### Mieppi i Kvarnbäcken

Mjölgrändens 4  
Telefon 09 310 26830

#### Mieppi i Haga

Silverbägen 6  
Telefon 09 310 37727

#### Mieppi i Fiskehamnen

Verkstadsgatan 14 A  
Telefon 09 310 32656

#### Mieppi i Centrum

Sibeliussgatan 14  
Telefon 09 310 74627



# Socialtjänsten

Rådgivning och handledning i olika svåra livssituationer samt problem i vardagen.

## Socialrådgivning

Rådgivning och handledning i frågor gällande förmånshandläggning utan tidsbokning.

[hel.fi/socialradgivning](https://hel.fi/socialradgivning)



Ring



Chatta



Skicka e-post



Möjlighet till tolkning

Telefon 09 310 44400

[sosiaalineuvonta.aikuissosiaalityo@hel.fi](mailto:sosiaalineuvonta.aikuissosiaalityo@hel.fi)

## Socialhandledning för barnfamiljer

Råd och handledning med frågor gällande föräldraskap, barnuppföstran och belastande barnfamiljens vardag.

[hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/tjanster-for-barn-och-familjer](https://hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/tjanster-for-barn-och-familjer)



Ring



Möjlighet till tolkning

Telefon 09 310 15454

## Socialjour

Socialjouren hjälper i socialvårdens krissituationer på kvällen och veckoslut.

[hel.fi/socialjour](https://hel.fi/socialjour)



Ring



Möjlighet till tolkning

Telefon 020 696006

## Krisjour

Krisjouren ger akut krishjälp i plötsliga kriser dygnet runt.

[hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/bradskande-var-d-och-jour/krisjour](https://hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/bradskande-var-d-och-jour/krisjour)



Ring



Möjlighet till tolkning

Telefon 09 310 44222

Helsingfors

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Läs mer om staden

[hel.fi/sv](https://hel.fi/sv)

[infofinland.fi/helsinki/sv](https://infofinland.fi/helsinki/sv)

Broschyren finns också online

[hel.fi/helsinki-info](https://hel.fi/helsinki-info)



Helsingfors