

Tämä esite Helsingin kaupungin neuvontapalveluista on julkaistu ruotsin kielellä

PÅ SVENSKA



Helsinki neuvoo 2026

Sammanfattning av Helsingfors stads
lågtröskels rådgivningstjänster

Välkommen till Helsingfors! Här kan du se
ställena där du får avgiftsfri handledning
och rådgivning.

Helsingfors

Mer information om tjänsterna och öppettider
hittar du på tjänsternas webbplatser.



Besök



Möjlighet till
tolkning



Ring



Chatta



Skicka
e-post



När du flyttar till Finland

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

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

Helsingfors-info

hel.fi/helsinki-info/sv

Telefon 09 310 111 11

Se adresserna till servicepunkten på följande sida.



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

International House Helsinki

ihhelsinki.fi

info@ihhelsinki.fi

Fågelviksgränden 2 D
(Bangårdsvägen 7 fr.o.m. 1.6.26)

Telefon 09 310 111 11



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

Specialtjänster för inflyttade

hel.fi/för-inflyttande

Verkstadsgatan 14 A

Telefon 09 310 375 77

sotepe.maep@hel.fi



Rådgivning och stöd till papperslösa.

hel.fi/för-inflyttande

Verkstadsgatan 14 A

Telefon 09 310 237 47

sotepe.maep@hel.fi





Besök



Möjlighet till
tolkning



Ring



Chatta



Skicka
e-post

Helsingfors



Allmän rådgivning

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



–

Helsingfors-info

hel.fi/helsinki-info/sv

Telefon 09 310 111 11

International House Helsinki

Fågelviksgränden 2 D
(Bangårdsvägen 7 fr.o.m. 1.6.26)

Centrumbibliotek Ode

Tölöviksgatan 4

Sysselsättningstjänster Östra Centrum

Kundgatan 3 A

Kulturcentret Stoa

Åbohusvägen 1 (t.o.m. 9/26)

Sysselsättningstjänster Kampen

Malmgatan 34 (t.o.m. 9/26)



Boende

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



–



–

Boenderådgivning

hel.fi/boenderadgivning

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

Rådgivning om frågor som rör
ansökan om stadens hyresbostäder.

Ansökning om stadens hyresbostäder

[hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/
radgivning-om-ansokan-om-hyresbostad](https://hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/radgivning-om-ansokan-om-hyresbostad)

asunnonhaku@hel.fi

Verkstadsgatan 8

Telefon 09 310 13030





Besök



Möjlighet till
tolkning



Ring



Chatta



Skicka
e-post



Arbete

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



–



Sysselsättningstjänsternas rådgivning

tyollisyyspalvelut.hel.fi/sv

tyollisyyspalvelut@hel.fi

Kampen: Malmgatan 34

Östra Centrum: Kundgatan 3

Telefon 09 310 36107



Äldre

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



–

Seniorinfo

hel.fi/seniortjanster

Broholmmsgatan 2

Telefon 09 310 445 56



Digitalisering

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



–



–

Digitalt stöd

digituki.hel.fi/sv

I biblioteken, invånarhus, servicehus,
Arbis och ungdomsgårdar.

Telefon 09 310 100 11



Besök



Möjlighet till
tolkning



Ring



Chatta



Skicka
e-post

Helsingfors



Barn, ungdomar, studerande

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

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



Fostran och utbildning

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

koulutusneuvonta@hel.fi

Verkstadsgatan 8
Telefon 09 310 449 86

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

Navigatorn

nuorten.hel.fi/sv/navigatorn/

ohjaamo@hel.fi

Fredriksgatan 48
Telefon 09 310 258 61



Funktionshindrade

Information om Helsingfors stads tjänster
för personer med funktionsnedsättning.



Handikapprådgivning

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

sotepe.vammaisneuvonta@hel.fi

Telefon på svenska 09 310 351 54
Telefon på finska 09 310 328 89



Besök



Möjlighet till
tolkning



Ring



Chatta



Skicka
e-post



Motion

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



Liikuntaluuri telefonservice

hel.fi/fi/paatoksenteko-ja-hallinto/liikuntaluuri

(på finska)

Telefon 09 310 326 23



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

[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

Mjölgränden 4

Telefon 09 310 268 30

Mieppi i Haga

Silverbägen 6

Telefon 09 310 377 27

Mieppi i Fiskehamnen

Verkstadsgatan 14 A

Telefon 09 310 326 56

Mieppi i Centrum

Sibeliushuset 14

Telefon 09 310 746 27



Besök



Möjlighet till
tolkning



Ring



Chatta



Skicka
e-post

Helsingfors



Stöd för vardagen

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

Rådgivning och handledning i frågor
gällande förmånshandläggning utan
tidsbokning.

Socialrådgivning och digitala tjänster

hel.fi/socialradgivning

sotepe.sosiaalivonta.aikuissosiaalityo@hel.fi

Telefon 09 310 444 00



Råd och handledning med frågor gällande
föräldraskap, barnuppfostran och
belastande barnfamiljsvardag.

Socialhandledning för barnfamiljer

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

Telefon 09 310 154 54



Socialjouren hjälper i socialvårdens
krissituationer på kvällar och veckoslut.

Socialjour

hel.fi/socialjour

Telefon 020 696 006



Krisjouren ger akut krishjälp i
plötsliga kriser dygnet runt.

Krisjour

[hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/
halsovard/halsostationer/
nodsituation-och-jour/krisjour](https://hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/halsostationer/nodsituation-och-jour/krisjour)

Telefon 09 310 442 22





Läs mer om staden:

hel.fi/sv



Broschyren finns också online:

hel.fi/helsinki-info

Helsingfors