

Lasten, nuorten ja perheiden matalan kynnyksen tukipalveluiden opas



Päivitetty viimeksi 19.4.2021

Avun ja tuen kanavia palvelunohjauksen tueksi

Tähän ammattilaisille ja kuntalaisille suunnattuun oppaaseen on koottu kaupungin, seurakuntien sekä järjestöjen matalan kynnyksen palveluita lapsille, nuorille ja lapsiperheille. Muutokset oppaan tietoihin ovat mahdollisia.

Sisällys

Avun ja tuen kanavia palvelunohjauksen tueksi.....	2
Terveystieteiden osasto.....	3
Apua lapsille ja nuorille	3
Koulunkäynnin ja opiskelun tuki	3
Tukea opintoihin ja työelämään – syrjäytymisvaarassa olevat.....	4
Keskusteluapua ja vapaa-ajan toimintaa lapsille ja nuorille	5
Nuorisotyöntekijät	5
Lasten ja nuorten chatit ja discordit.....	7
Seksuaalivertailua nuorille	7
Somehäirintää kokeneille lapsille ja nuorille	8
Itsenäistymisen tuki	8
Mielenterveyden haasteet ja itsehoito-ohjelmat	8
Apua vanhemmille ja perheille	10
Neuvolan palvelut, varhaiskasvatus ja seurakuntien toiminta perheille	10
Sosiaalipalvelut lapsiperheille	12
Apua erotilanteessa.....	12
Tukea vanhemmuuteen.....	12
Keskusteluapua – aikuiset	14
Kun kotona on turvaton olo – lapset ja nuoret	15
Lähisuhdeväkivalta.....	15
Apua väkivaltaiseen käytökseen.....	16
Rikosuhripäivystys	16
Päihde- ja peliongelmat.....	17
Ruoka-apua Turussa.....	18
Taloudelliset vaikeudet ja asumisneuvonta	18
Materiaalia maahanmuuttajille ja vieraskielisille	19
Tulkkipalvelut.....	20
Infotori – neuvontaa vieraskielisille	20

Terveydenhoito

Hammaslääkäripäivystys virka-ajan ulkopuolella

- Virka-ajan ulkopuolella alueellinen hammaslääkäripäivystys (Lemminkäisen katu 2), palvelee kaikkia Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kuntien asiakkaita. Hoidon tarpeen kiireellisyyden arvioimiseksi päivystykseen otetaan aina yhteys ensin soittamalla numeroon **02 313 1564**. Soittoajat ovat arki-iltoina kello 16.00–18.30, viikonloppuina ja arkipyhinä klo 8.30–11.00. Näiden aikojen ulkopuolella iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä saa neuvontaa äkillisiin vaivoihin päivystyksen puhelinneuvonnasta **02 313 8800**.

vsshp.fi/fi/paivystys/paivystyspisteet/Sivut/hammaslaakaripaivystys.aspx

Erikoissairaanhoidon verkkopalvelu

- Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa tuottama erikoissairaanhoidon julkinen verkkopalvelu, joka tuo terveydenhuollon palveluja kaikkien ulottuville asuinpaikasta riippumatta. Terveyskylä on aina avoinna tarjoten tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. terveyskyla.fi

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

- Perusaste, katso tarkemmat tiedot: turku.fi/terveydenhuolto-koululaisille-10025
- Toisen asteen oppilaitokset, katso tarkemmat tiedot: turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto/opiskeluterveydenhuol-2

Lasten ja nuorten päivystys

- Lapsen sairastuessa virka-aikojen ulkopuolella voit ottaa yhteyttä Tyksin lasten päivystykseen p. **02 313 1420**. Avoinna ympäri vuorokauden joka päivä alle 16-vuotiaille päivystyspotilaille. vsshp.fi/fi/toimipaikat/tyks/osastot-ja-poliklinikat/Sivut/lasten-ja-nuorten-paivystyspoliklinikka.aspx

Terveysasemat

- Terveysasemien yhteystiedot: turku.fi/terveysasemat
- Turun kaupungin oman sähköisen asiointipalvelun, eTerveyspalveluiden, kautta voi hoitaa omia tai perheen kiireettömiä terveysasioita: varata uusia vastaanottoaikoja, peruuttaa tai siirtää varattuja aikoja, ottaa yhteyttä omaan hoitavaan lääkäriin, vastaanottaa laboratoriovastauksia ja tarkastella omia terveystietoja. turku.fi/sahkoisen-asioinnin-palvelut-yhdessa-paikassa

Turun alueen yhteispäivystys

- Turun alueen päivystyspalvelut on keskitetty Tyksin T-sairaalassa (Savitehtaankatu 1), sijaitsevaan yhteispäivystykseen, jossa hoidetaan äkillisesti sairastuneita ja loukkaantuneita erikoissairaanhoitoa vaativia potilaita. T-sairaalassa toimii myös **mielenterveys- ja päihdepäivystys**. Turun alueen yhteispäivystys on avoinna ympäri vuorokauden. Soita aina neuvontaamme, p. **02 313 8800** tai arvioi Omaolon avulla, millaista hoitoa tarvitset. vsshp.fi/fi/paivystys/paivystyspisteet/Sivut/turku-paivystys.aspx

Apua lapsille ja nuorille

Koulunkäynnin ja opiskelun tuki

Kuraattoripalvelut

- Kuraattori tukee oppilasta/opiskelijaa elämän eri osa-alueilla tapahtuvissa muutoksissa. Kuraattori on mukana koulun/oppilaitoksen ja kodin välisessä hyvinvointia tukevassa yhteistyössä sekä päihdeidenkäytön ja kiusaamisen vastaisessa työskentelyssä.
- Yhteyttä voi ottaa oppilas tai opiskelija itse, vanhemmat, koulun/oppilaitoksen henkilöstö ja muut yhteistyökumppanit.

- Kuraattorit toimipisteittäin: turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/oppilaan-tuki/oppilas-huolto/koulukuraattori

Läksyapua lapsille ja nuorille

- Katso nuorisotyöntekijät sivulta 4 ja Tyttöjen Talo sivulta 5.

Tukea opintoihin ja työelämään – syrjäytymisvaarassa olevat

Etsivä nuorisotyö

- Etsivien nuorisotyöntekijöiden kanssa jutella mieltä askarruttavista asioista. Etsivään nuorisotyöhön voi olla yhteydessä esimerkiksi silloin, jos tulevaisuus mietityttää, virallisten lomakkeiden täyttäminen tuntuu vaikealta, olo on yksinäinen tai elämässä on asioita, joihin kaipaa muutosta tai apua. Toiminta on tarkoitettu 15–29-vuotiaille.
- Etsivät nuorisotyöntekijät tavoitat:
Sähköpostilla etsivat@turku.fi.
Puhelimitse: Laura: **044 9072 363**, lina: **044 9072 965**, Sami: **044 9072 366**, Jael: **040 1472 650**,
Aku: **040 6655 174**, Sanna: **040 6654 480**.
Instagramissa: @komppi_etsivat
Facebookissa: facebook.com/etsivanuorisotyö.turku

Oma koutsi

- Oma Koutsi -toiminta on tarkoitettu Föli-alueella asuville 17-29-vuotiaille nuorille, jotka kokevat kaipaavansa tukea opiskelu- ja työelämätaitoihinsa. Toimintaan voi tulla mukaan ilman lähetettä, sosiaalitoimen asiakkuutta tai diagnoosia. Yhteydenotot: Liisa Love, joustavat työajat, mutta pääsääntöisesti 9-15 välillä tavoittaa parhaiten.p. **040 8678161**, liisa.love@tukenasi.fi tukenasi.fi

Ote-Klinikan työ- ja opiskelukykyä tukevat palvelut

- Ote-Klinikan palveluihin kuuluu mm. ammatillinen tukihenkilötoiminta sekä sosiaalisen kuntoutumisen ryhmätoiminta. Palvelusta voi saada esimerkiksi lausunnon työkyvystä tai koulujen pääsykokeita varten. Palvelut ovat käyttäjälle ilmaisia eikä lähetettä tarvita.
- Osoite Yliopistonkatu 26B, 3.krs. Työ- ja opiskelukykyä tukevien palveluiden vastaanotolle voi tilata ajan soittamalla arkisin klo 8.30–15.30, lähettämällä tekstiviestin tai WhatsApp-viestin numeroon 044 741 2409 tai käyttämällä 24/7 ajanvarausta. ote-klinikka.fi/

Tsemppari ry – Nuorten aikuisten kohtaamispaikka

- Kohtaamispaikka tarjoaa avointa matalan kynnyksen toimintaa 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille mielenterveyden tueksi. Toimintamme on ammatillisesti ohjattua, eikä vaadi sitoutumista.
- Osoite Vanha Hämeentie 29. Yhteydenotot Saana-Alina Spåre, vastaava kuntoutusvalmentaja p. **040 568 6980**. saana.spare@tsemppi.net tsemppi.net/tsemppari.html

Tsemppi-Talo

- Tsemppi-Talo on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toimintakeskus. Kohderyhmänä 18–60-vuotiaat mielenterveysasiakkaat tai muuten haastavassa elämäntilanteessa olevat.
- Osoite Vanha Hämeentie 29. Yhteydenotot arkisin kello 8–16: Katja Saarinen, vastaava kuntoutusvalmentaja p. **0400 842 902**, katja.saarinen@tsemppi.net, Salla Mutanen, kuntoutusvalmentaja p. **0400 842 902**, salla.mutanen@tsemppi.net tsemppi.net/tsemppitalo.html

Turun NMKY – Nuorten kohtaamispaikka Toivo

- Nuorten kohtaamispaikka Toivo (Yliopistonkatu 26 c 2.krs) on avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka 17–28-vuotiaille nuorille aikuisille. Toivo tarjoaa mielekästä, aktivoivaa ja kuntoutumista tukevaa päivätoimintaa. Toivo on auki arkisin viikko-ohjelman mukaisesti. Ohjelman löydät Toivon blogista ja Facebookista.
- Katso tarkemmat tiedot: ymcaturku.fi/tukea-elamaan/nuorten-kohtaamispaikka-toivo/

- Poikkeustilanteessa Toivo tarjoaa tukea myös Discordissa: Pyydä liittymislinkki osoitteesta: nuorten.kohtaamispaikka@ymca.fi.
- Sosiaaliohjaajat tavoittaa ma–pe kello 10–16 p. **050 501 1599**

Vamos Turku

- Vamoksen palvelut on tarkoitettu pääasiassa 16-29-vuotiaille nuorille, jotka ovat työn ja koulutuksen ulkopuolella tai opinnot ovat vaarassa keskeytyä. Palveluita; Yksilövalmennus: oma valmentaja, tapaamiset n. kerran viikossa, voidaan aloittaa valmennus myös kotoa. Mindset-ryhmävalmennus: kahtena päivänä viikossa toimiva päiväryhmä työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille. Olkkari: Discordissa kokoontuva ryhmä kerran viikossa. Nuottivalmennus: Kelan ammatillista kuntoutusta. Toisen asteen opiskelijoille yksilöllistä apua matematiikan tehtäviin kerran viikossa. Matikkakummikoulutusta ja kummikahvit viikoittain vapaaehtoisille matematiikan osajille. Vertaismentorointikoulutusta 18-35 -vuotiaalle nuorille. Oma mentori vapaa-aikaan nuorille. hdl.fi/vamos/kaupungit/turku/

Keskusteluapua ja vapaa-ajan toimintaa lapsille ja nuorille

Kaveritoiminta

- Perheet voivat hakea aikuista vapaaehtoista kaveritukihenkilöä 6–17-vuotiaalle lapselle tai nuorelle. Kaveritukihenkilöä voidaan tarvita esimerkiksi, kun lapsi tai nuori on yksinäinen tai hänellä on haasteita arjessaan. Kaveritoiminnasta lisätietoa ja linkki kaveritoiminnan hakemukseen löytyy: varsinaissuomenpiiri.mll.fi/perheille/tukea-perheille/kaveritoiminta/

Lasten ja nuorten puhelin

- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelimeen voi soittaa ma–pe kello 14–20 ja la–su kello 17–20 p. **116 111**. Puhelin on avoinna vuoden jokaisena päivänä. Puhelu on täysin ilmainen eikä näy puhelinlaskussa. Yhteyttä voi ottaa nimettömästi, eikä puhelua nauhoiteta. nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/

Nuorisotyöntekijät

- Tapaa nuorisotyöntekijä verkossa! Nuorisotyöntekijän kanssa voi keskustella kaikista mieltä askarruttavista asioista, kuten ihmissuhteista, harrastuksista, koulusta, jne. Nuorisotyöntekijöihin voi ottaa yhteyttä itselleen sopivalla tavalla WhatsAppin tai Instagramin kautta.
- Yhteystiedot ja aikataulut: turku.fi/nuorisotyontekija-verkossa
- [Ajantasaiset tiedot nuorisotilojen toiminnasta ja aukiolosta löydät tilojen omien Instagram-tilien kautta.](#)

Nuortenlinkki

- Nuorten oma verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet tai päihteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, masennus, kiusaaminen ja paljon muuta! nuortenlinkki.fi/

NuortenTurku

- NuortenTurusta voi kysyä mm. kesätyönhausta, asumisesta, raha-asioista ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksista sekä muista mieltä askarruttavista asioista. Palvelut on suunnattu 13–29-vuotiaille nuorille. NuortenTurku palvelee asiakkaitaan puhelimitse **040 183 3562** (myös WhatsApp), sähköpostitse nuortenturku@turku.fi, somessa (Instagram, Facebook ja Discord) sekä taide- ja toimintatalo Vimmassa (Aurakatu 16). Tarkemmat yhteystiedot ja aukioloajat: www.turku.fi/nuortenturku

Nyyti ry

- Keskusteluapua, tietoa ja vertaistoimintaa yli 18-vuotiaille opiskelijoille. nyyti.fi/

Poikien Puhelin

- Väestöliiton Poikien Puhelin on auttava puhelin- ja chatpalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puhelimeen vastaa ja chatissa keskustelee aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies. Puhelu on soittajalle maksuton ja soiton voi tehdä täysin anonyymisti. Poikien Puhelimeen voi soittaa arkisin kello 13–18 **0800 94884**.
- Poikien Puhelimen chat palvelee ma–to klo 13–18 ja pe kello 13–15.
vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/

Seurakuntien toiminta lapsille ja nuorille

- Seurakunnat järjestävät kouluikäisille monenlaista kivaa toimintaa. Tarkoituksena on pitää hauskaa ja tutustua samalla muihin samanikäisiin. Tarjolla mm. iltapäivätoimintaa, kerhoja ja retkiä. Katso kaikki toimintamuodot: turunseurakunnat.fi/lapset-ja-perheet/koululaisille

Turun 4H

- Turun 4H-yhdistys tarjoaa toimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille. Kerhoja, kursseja, leirejä, retkiä, tapahtumia, työpalvelua ja paljon muuta! Teemoina on mm. ruoka, eläimet, yrittäjyys, kansainvälisyys, ympäristö ja kierrätys.
- Lisätietoa toiminnasta: turku.4h.fi. Ota yhteyttä virka-aikaan p. **050 522 0651** tai turku@4h.fi.
Osoite Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3.

Turun Tyttöjen Talo

- Tyttöjen Talo on maksuton vapaa-ajan tila 10–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille sukupuolen moninaisuus huomioiden. Jos mieltä painaa jokin asia, voit keskustella aikuisen kanssa luottamuksellisesti kahden kesken. mimmi.fi/
- Keskustan toimipiste: Yliopistonkatu 26 B, 2. kerros. 12–28-vuotiaille tarkoitettua avointa toimintaa, harrastusryhmiä, läksypua, seksuaalineuvontaa, yksilötukea ja vertaistukitoimintaa nuorille äideille. Lisäksi tarjoamme tukevaa ja kannattelevaa apua seksuaaliväkivaltaa kokeneille 13-29-vuotiaille mimmi.fi/keskusta/
- Varissuon toimipiste: Karvataskunkatu 10 i 111 ja 114. Kohderyhmänä ovat alueen 10–16 -vuotiaat tytöt ja naiset sukupuolen moninaisuus huomioiden. Tarjolla monenlaista ryhmätoimintaa, yksilöllistä tukea, retkiä ja tapahtumia sekä jalkautuvaa tyttö- ja äitityötä 10–16-vuotiaille tytöille ja heidän perheilleen Varissuolla ja lähialueilla. mimmi.fi/varissuo/

Urheilun Et ole yksin -palvelu

- Oletko kohdannut epäasiallista käytöstä tai häirintää urheilussa? Yhteyttä voivat ottaa urheilijat, urheilijan vanhemmat, valmentajat sekä urheiluseurojen tai lajiliittojen työntekijät ja vapaaehtoiset. Väestöliiton Et ole yksin -palvelu tarjoaa ilmaista tukea chatissa ja puhelimesta. Puhelin avoinna ma–ti kello 14–17.30 **0800 144 644**.
- Chat avoinna ke–to 14.00–17.30 osoitteessa: etoleyksin.fi

Vimma – Nuorten taide- ja toimintatalo

- Vimma tarjoaa monipuolista tekemistä, toimintaa ja tapahtumia kaiken ikäisille. Vimmaan voi tulla harrastamaan kädentaitoja sekä musiikkia ja mediaa, osallistua tapahtumiin tai piipahtaa vain aistimaan tunnelmaa.
- Osoite Aurakatu 16. Vimman palvelupiste on avoinna ja soittoihin vastataan ma ja ke–pe kello 13–16 p. **02 2623 129**. Muina aikoina sähköpostitse vimma@turku.fi. turku.fi/vimma

Lasten ja nuorten chatit ja discordit

Ensi- ja turvakotien liiton chat

- Chat on tarkoitettu kaikille alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Tukea mm. seuraaviin tilanteisiin:
- kun vanhemmat ovat eronneet
- kotona riidellään
- seurustelusuhteessa on pulmia tai seurustelusuhde on päätynyt
- kotona on turvatonta
- kotona on väkivaltaa
- itseä tai jotain perheenjäsentäsi on satutettu
- Chat on auki arkipäivisin klo 15-18 ja vastaamassa ovat Ensi- ja turvakotien liiton koulutetut työntekijät.
- ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/apua-verkossa/#lasten_ja_nuorten_chat

Lasten ja nuorten chat - MLL

- Mannerheimin Lastensuojeluliiton chatissa voi jutella luottamuksellisesti ja nimettömästi vapaaehtoisen päivystäjän kanssa, ihan mistä tahansa aiheesta. Chat on auki su-ke kello 17–20. Nuortennetissä päivystää välillä myös pop-up chat. Chat on auki aina silloin kun päivystäjiä on paikalla. Pop-up chatille ei ole tiettyjä kellonaikoja. nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/

Nuorten Discord-olkkari

- Turun etsivä nuorisotyö tarjoaa tilaisuuden virtuaaliseen yhdessäoloon 15–29-vuotiaille ti-to klo 15–18. Hyppää virtuaaliolkkariin: discord.gg/g3BUFYD

Pesäpuu ry – lastensuojelun asiakkaille

- Turvasatama-chatissa voi purkaa koronahuolia tai virtuaalihengailla. Palvelu on tarkoitettu lastensuojelun piirissä oleville ja sijaishuollossa asuville nuorille. Myös sijaissisarukset ovat tervetulleita mukaan. pesapuu.fi/2020/03/nuorten-turvasatama-chat

Sekasin-chat ja -Discord

- Matalan kynnyksen keskusteluapua on tarjolla joka päivä ja yö puhelimitse ja verkossa. Sekasin-chat on avoinna ma-pe kello 9–24 ja viikonloppuisin kello 15–24 osoitteessa sekasin247.fi. Sekasin-Discord on auki 24 h discord.com/invite/sekasin

Turun NMKY – Nuorten kohtaamispaikka Toivon Discord

- Poikkeustilanteessa Toivo tarjoaa tukea myös Discordissa: Pyydä liittymislinkki osoitteesta: nuorten.kohtaamispaikka@ymca.fi.

Seksuaalineuvontaa nuorille

Seksuaalineuvonta-chat

- Nuorten Väestöliitto tarjoaa 13–19-vuotiaille nuorille seksuaalineuvontaa chatin välityksellä. Chatissa keskustelevat Väestöliitossa työsuhteessa olevat, koulutetut seksuaalisen hyvinvoinnin asiantuntijat. Keskustelut käydään kahdenkeskisesti ja luottamuksellisesti. hyvakysymys.fi/palvelukortti/seksuaalineuvontachat-nuorille/

Sinuiksi-chat – sateenkaarinuorille

- Tuki- ja neuvontapalvelu tarjoaa teemallisia ryhmämuotoisia Sinuiksi-chatteja, jos oma seksuaalinen suuntautuminen, seksuaalisuus, sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu pohdituttaa. Chatteja ohjaavat vastuulliset vertaisvetäjät ja työntekijät. tukinet.net/teemat/sinuiksi-chat-sateenkaari-ihmisille/ryhmachatit/

Q&A Seksuaalisuudesta nuorille

- Palstalla vastataan 13–19-vuotiaiden nuorten lähettämiin viesteihin, jotka liittyvät murrosikään, seksuaaliseen hyvinvointiin tai ihmissuhteisiin. Viesteihin vastaavat Väestöliitossa työsuhteessa olevat, koulutetut seksuaalisuuden asiantuntijat. Kysymyksiin vastataan viikon sisällä. hyvakysymys.fi/kysymys-vastaus-palstat/qa-seksuaalisuudesta-nuorille/

Somehäirintää kokeneille lapsille ja nuorille

- Someturva on digitaalinen palvelu, jossa käyttäjät voivat ilmoittaa someloukkauksista eli sosiaalisessa mediassa tai muualla verkossa kohtaamastaan kiusaamisesta, häirinnästä tai muusta sopimattomasta käytöksestä. Palvelun käyttäminen vaatii rekisteröitymisen. Kirjautumiskoodin saa oman koulun kautta. Koodia ei saa jakaa muille.
- Kirjautuminen tapahtuu osoitteessa palvelu.someturva.fi. Kirjautumisen jälkeen Someturvaa voi käyttää anonyymisti. Palvelun käyttäjä saa ilmoitukseensa 48 tunnin sisällä vastauksen, joka pitää sisällään oikeudellisen ja psykologisen arvion sekä konkreettiset toimintaohjeet.

Itsenäistymisen tuki

Ohjaamo

- Turun Ohjaamossa autetaan kaikenlaisissa elämäntilanteissa olevia alle 30-vuotiaita nuoria työllistymiseen, opiskeluun, asumiseen, raha-asioihin, vapaa-aikaan ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Tarjolla myös seksuaalineuvojan apua. Palvelut ovat maksuttomia ja niitä voivat hyödyntää myös vanhemmat, huoltajat ja nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset.
- Yhteystiedot: Käsityöläiskatu 10, Työpisteen 1. kerros, p. **040 724 5440** (myös WhatsApp) ohjaamo@turku.fi ohjaamot.fi/web/ohjaamo-turku

Turun Seudun Nuorisoasunnot ry

- Katso sivu 18.

TUAS – Nuorten tuetun asumisen vapaaehtoiset tukihenkilöt

- Tukihenkilöt tukevat 18–25-vuotiaita itsenäistymisvaiheessa olevia, sekä yksin asumista ja elämistä opettelevia nuoria arjessa. Lisätietoja: Sari Heino p. **040 5298101** sari.heino@tukenasi.fi tukenasi.fi/tukea-asumiseen-ja-itsenaistymiseen/

Mielenterveyden haasteet ja itsehoito-ohjelmat

Harjoittele itsemyötätuntoa

- Omahoito-ohjelma itsemyötätunnon kehittämiseksi. Itsemyötätunto tarkoittaa hyväntahtoista ystävällisyyttä itseämme kohtaan. Käytännössä se näkyy siten, että emme sulje itseämme huolenpidon piirin ulkopuolelle. itsemyotatunto.fi/

Koulujen ja oppilaitosten psykologipalvelut

- Koulu- ja opintopsykologit tukevat oppimisen ja mielenterveyden asioissa, jotka vaikuttavat opintojen sujumiseen ja hyvinvointiin. Näitä voivat olla mm. stressi, jännittäminen, alakuloisuus, ahdistuneisuus, oppimis- ja keskittymisvaikeudet sekä kriisit. Yhteyttä voi ottaa oppilas tai opiskelija itse, vanhemmat, koulun henkilöstö ja muut yhteistyökumppanit.
- Perusasteen koulupsykologit toimipisteittäin: turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto/koulupsykologit-0
- Lukioiden opintopsykologit toimipisteittäin: turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto/koulupsykologit/lukion

- Turun ammatti-instituutin opintopsykologit toimipisteittäin: turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/opis-kelijalle/tukipalvelut/psykologi

Mielenterveysomaiset

- FinFami ry Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset tarjoaa tietoa sekä maksutonta keskusteluapua kaikille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä.
- Yhteydenotot puhelimitse arkisin kello 9–15 **044 7930580**. finfami.fi/

Mielenterveys- ja päihdepäivystys

- Yhteispäivystyksen yhteydessä (Savitehtaankatu 1) toimii Mielenterveys- ja päihdeyksikkö, johon ohjaututaan yhteispäivystyksen kautta. Mielenterveys- ja päihdeyksikkö palvelee potilaita, joilla on äkillinen mielenterveyden kriisi, muu psyykkisesti erityisen kuormittava tilanne tai päihteiden käyttöön liittyvä kriisitilanne. Keskitetty puhelinneuvonta 24 h **02 313 8800**.

Nuorisopoliklinikka

- Lasten ja nuorten poliklinikan päihdeyksikkö on tarkoitettu alle 18-vuotiaille turkulaisille nuorille, joilla on päihdekokeiluja tai päihteiden käyttöä. Poliklinikalla toimii myös psykiatrinen tukiyksikkö johon voi ottaa yhteyttä, jos nuorella on mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä, oireilua tai nuoruusiän kehitykseen liittyviä haasteita.
- Nuoret ja heidän vanhempansa voivat olla yhteydessä suoraan poliklinikkaan. Lisäksi nuoret ohjautuvat poliklinikalle sosiaali- ja terveystieteiden sekä poliisin toimesta. Itäinen Pitkäkatu 30, ma-to kello 8–16, pe kello 8–14 p. **02 266 1155**. turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/laakarien-ja-hoitajien-vastaanotot/lasten-ja-nuorten-5

Nuorten Chillaa-sovellus älypuhelimiin

- Chillaa on yhdessä nuorten kanssa kehitetty ilmainen sovellus ihan kaikille suomalaisille nuorille. Se auttaa stressin ja jännityksen lieventämisessä ja itsevarmuuden kehittämisessä. Chillaa tsemppaa sinua oman mielen hallinnassa ja auttaa hankalien asioiden kohtaamisessa. Chillaasta löydät rentoutus- ja mindfulness-harjoituksia, vinkkejä kiperiin tilanteisiin ja tsemppiä muilta nuorilta. play.google.com/store/apps/details?id=fi.duodecim.chillaa&hl=fi

Nuorten mielenterveystalo verkossa

- Tietoa ja tukea nuorille mielenterveyden haasteissa. Mahdollisuus täyttää mm. oireiden itsearviointilomake. mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx

Terapiaa verkossa

- Mahdollisuus hakeutua lääkärin läheteellä verkkoterapiaan Mielenterveystalon erilaisiin terapiaohjelmiin. mielenterveystalo.fi/nettiterapiat/terapiaohjelmat/Pages/default.aspx
- **Terveysasemien mielenterveyspalvelut**
- Mielenterveyteen liittyvissä asioissa haetaan apua ensisijaisesti terveysasemalta. Perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluihin kuuluvat psykologien ja psykiatristen sairaanhoitajien antama keskusteluhoito. Mielenterveyspalveluita annetaan lisäksi neuvoloissa, kouluterveydenhuollossa, sosiaalipalveluissa ja vanhusten kotihoidoissa.
- Terveysasemien yhteystiedot: turku.fi/terveysasemat

Apua vanhemmille ja perheille

Neuvolan palvelut, varhaiskasvatus ja seurakuntien toiminta perheille

Avoin varhaiskasvatus

- Leikkikerhot, perhekerhotoiminta, avoin päiväkotitoiminta ja ohjattu puistotoiminta ovat vaihtoehtoja päiväkodeille ja muulle kokopäiväiselle varhaiskasvatukselle, kun huoltaja on kotona, tai tarvitsee vain vähän varhaiskasvatuksen palveluja.
- Lisätietoa ja kaikki toimintamuodot: turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/varhaiskasvatus/kerhot-leikki-puistotoiminta-ja-avoimet-paivakodit

Lastenneuvolan palvelut

- Lastenneuvolan tehtävänä on edistää alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia sekä kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. Lastenneuvolassa seurataan ja edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä sekä tuetaan vanhempien vanhemmuutta mm. turvallisessa, lapsilähtöisessä kasvatuksessa ja lapsen hyvässä huolenpidossa sekä parisuhteen hoitamisessa.
- Ajanvaraus vuositarkastuksiin ja rokotuksiin sekä neuvonta ja ohjaus. Turun neuvoloiden yhteinen palvelunumero on avoinna ma–to kello 8.15–13 ja pe kello 8.15–11. Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko puhelinpalvelu palvelee kello 8.15–11. p. **02 266 2223**.
turku.fi/neurolat

Neuvolan perheohjaus

- Neuvolan perheohjaus tarjoaa lyhytaikaista, ennaltaehkäisevää ohjausta ja tukea perheille. Perheohjaus on ensisijaisesti suunnattu perheille, joissa on yksi tai useampi alle 1-vuotias lapsi. Perheohjaajan tukea voi saada myös raskauden aikana.
- Perheohjaaja käy perheen kotona ja pohtii yhdessä vanhempien kanssa pikkulapsiperheen arkea. Perheohjaajan kanssa voit keskustella esimerkiksi vanhemmuudesta, lasten kasvatuksesta ja parisuhteesta sekä muista perhettä askarruttavista asioista.
- Perheohjaajaan voi ottaa yhteyttä soittamalla itse tai neuvolan terveydenhoitajan kautta. Perheohjaus on maksutonta. Perheohjaajat toimivat yhteistyössä neuvolan terveydenhoitajien kanssa.
- Perheohjaajan tavoittaa ma–pe kello 8–10 numerosta **040 480 2247**.
turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/neurolapalvelut/vanhemmuus/tukea-lapsiperheille

Perheneuvolan tuki alle 18-vuotiaille ja perheille

- Tukea kasvatukseen liittyvissä pulmissa; lapsen käyttäytymiseen, tunne-elämään tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvissä asioissa, perheen vuorovaikutusongelmiin ja ristiriitatilanteiden selvittelyyn tai parisuhteen ongelmiin, perheessä harkitaan eroa tai perhe tarvitsee apua erosta selviämiseen tai perhettä on kohdannut traumaattinen tapahtuma tai menetys.
- Ajanvaraus, ohjaus ja neuvonta ma kello 8.30–11.15, ti kello 12.15–15.30, ke–to kello 8.30–11.15 p. **02 262 6853**.
turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/neurolapalvelut/perheneuvonta

Perhetyö Facebookissa

- Sivulta voi saada uusia ajatuksia ja keinoja, kuinka rauhoittaa omaa mieltä tai miten käydä vallitsevaa tilannetta läpi lapsen kanssa. Perhetyön Facebook-sivulla toimii myös Messenger viestipalvelu, jonka kautta keskustella esimerkiksi kasvatukseen, perhe-elämään tai arjen hallintaan liittyvistä asioista. Messengerin viesteihin ovat vastaamassa perhetyön ammattilaiset arkipäivisin kello klo 9–11. Muina aikoina voit jättää viestin ja sinuun otetaan yhteyttä mahdollisimman pian.
facebook.com/Turun-perhety%C3%B6-101802774815153/

Pernon Perhetelakka

- Pernon Perhetelakka on Turun kaupungin tarjoama kohtaamispaikka alueen lapsiperheille. Toimintamuotona perhetelakalla on ryhmämuotoinen perhetyö. Perhetelakan toiminnan tavoitteena on mahdollistaa lasten pääsy varhaiskasvatuksen piiriin päivähoitokontaktin puuttumisesta huolimatta.
- Perhetelakalla kokoontuu kaksi eri ryhmää: Pallerot, alle kouluikäisille ja heidän vanhemmilleen, tiistaisin ja perjantaisin kello 9–13 ja Untuvikot, alle 1-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen keskiviikkoisin kello 10–14.
- Osoite Pernontie 31, p. **044 9074768**. blog.edu.turku.fi/heinikonkadunphy/avoin-varhaiskasvatus/pernon-perhetelakka/

Seurakuntien toiminta

- Turun ja Kaarinan seurakunnat tarjoavat lapsille ja perheille monenlaista toimintaa päiväkerhoista musiikkihetkiin ja koululaisten iltapäivätoimintaan sekä tukea vanhemmuuden arkeen ja haasteisiin. Katso kaikki toimintamuodot turunseurakunnat.fi/lapset-ja-perheet

Varhaiskasvatuspalveluiden opastus

- Varhaiskasvatuksen palveluohjaus toimii Kauppatorin Monitorissa maanantaisin, tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin kello 9–15.30 ja keskiviikkoisin kello 9–12 ilman ajanvarausta. Perjantaille on mahdollista myös varata aika.
- Henkilökohtaista opastusta varhaiskasvatuksen palveluohjaajilta seuraavissa päivähoitoon liittyvissä asioissa: kunnallinen ja yksityinen päivähoito, leikkipuistot ja leikkikoulut ja avoimet päiväkodit. Yhteydenotot virka-aikaan p. **02 262 5610** tai varhaiskasvatuksen chatin avulla turku.fi/varhaiskasvatuksen-palveluohjauksen-chat
- Tiedustelut maksuasioista ma–pe kello 9–12 p. **02 262 5609**.
- Varhaiskasvatuksen erityispalvelupäällikkö vastaa kaikista järjestelyistä liittyen lapsen kasvun ja oppimisen tueksi. Anna Törnroos p. **040 585 7873**. anna.tornroos@turku.fi

Seurakuntien PikkuHelppi

- PikkuHelppin tarkoituksena on tarjota pienten lasten vanhemmille tukea arjen ja arkirutiinien hallintaan. PikkuHelppi tukee vanhemmuutta kokonaisvaltaisesti ja auttaa perhettä pienissä asioissa ja askareissa mm. lastenhoitoapuna.
- PikkuHelppi toimii toistaiseksi ulkona. Helppiaika on kaksi tuntia ja niitä on saatavissa ma-to aamu- ja iltapäivisin. Toiminta on maksutonta. PikkuHelppiä on saatavissa 4 kertaa/perhe.
- PikkuHelppin puhelimeen voit soittaa tai lähettää viestin, jos kaipaat keskusteluapua tai haluat varata PikkuHelppi-ajan. Puhelimeen vastataan arkipäivisin. Jos puheluusi ei heti vastata, niin numeroosi soitetaan lähipäivinä.
- Katso alueellisten työntekijöiden yhteystiedot: turunseurakunnat.fi/lapset-ja-perheet/tukea-vanhemmuuteen/pikkuhelppi

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyö

- Tukea perheille: perheneuvontaa parisuhteen ja perheen vaikeuksiin, talousneuvontaa ja vähävaraisille perheille ruoka- ja vaateapua. Avun saaminen ei edellytä seurakunnan tai kirkon jäsenyyttä. Katso kaikki tukimuodot: turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea
- Diakoniatyötä tehdään paikallisseurakunnissa ja diakoniakeskuksessa. Diakoniakeskus (Puutarhakatu 22) on avoinna arkisin ma-pe kello 8–15.45. Aulan puhelinnumero on **040 3417 340**.

Sosiaalipalvelut lapsiperheille

Lapsiperheiden kotipalvelu

- Palvelu on tarkoitettu perheille, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Lapsiperheiden kotipalveluun kuuluvat esimerkiksi välttämätön kodinhoitoapu sekä perheen arkirutiinien, vanhemmuuden ja toimintakyvyn tukeminen. Perheen lisäksi palvelua voi hakea kuka tahansa perheen kanssa teke- misissä oleva. Kotipalvelu on perheelle tulosidonnainen palvelu, josta kaupunki maksaa palvelu- setelillä enintään 27 €/tunti. Setelin suuruuteen vaikuttavat perheen tulot ja perheenjäsenten lu- kumäärä. Perhe ostaa palvelun valitsemaltaan yksityiseltä, kaupungin palveluntuottajaksi hyväk- symältä taholta. Yhteyshenkilönä toimii kaupungin perheohjaaja, joka myös tekee palvelun myön- tämisen edellytyksenä olevan, kartoittavan kotikäynnin.
- Ma–pe kello 8.30–10.00 p. **040 179 2912**. turku.fi/palvelut/lapsiperheiden-kotipalvelu

Lapsiperheiden sosiaalipalveluiden neuvonta

- Tietoa sosiaalipalveluista, esimerkiksi taloudellisista vaikeuksista, elämänkriiseistä, arjen hanka- luuksista, päihdeongelmista tai muusta hankalasta elämäntilanteesta
- Palveluohjauksen neuvonnan chat palvelee arkisin klo 9–11. Chatissä ei käytetä henkilötietoja eikä sen kautta voi varata aikaa. turku.fi/sosiaalipalvelujen-asiakasneuvonnan-chat
- Asiakasneuvonnan palvelunumero arkisin kello 9–14 **02 262 5001**.
- Infopiste (Linnankatu 23) avoinna ma, ti, ke, pe kello 9–15 ja to kello 9–14.

Apua erotilanteessa

Apua eroon -verkkopalvelu

- Ensi- ja turvakotien liiton verkkopalvelu tarjoaa apua ja tukea eron kohdatessa sekä perheen ai- kuisille että lapsille. apuaeroon.fi/
- Apua eroon -chat on avoinna ma–pe klo 12–18 ja la klo 14–17. Lisäksi maanantaisin kello 9–10. apuaeroon.fi/palveluhaku/chat/

Kaksi kotia -sovellus

- Ensi- ja turvakotien liiton Kaksi kotia - mobiilisovellus yhdistää kahden kodin lapset ja heidän van- hempansa. Sovelluksesta löydät työkalut arjen hoitamiseen, kun lapset asuvat kahdessa kodissa.
- apuaeroon.fi/kaksikotia/

Silta – Ensi- ja turvakodin eroauttamistyö

- Eroauttamistyöskentelyssä perheen eri osapuolet saavat mahdollisuuden pohtia eron herättämiä ajatuksia, tunteita ja käytännön asioita ammattilaisen kanssa.
- Yhteydenotot: Johanna Jokiniemi p. **050 477 5576**, Merja Ahlfors p. **050 476 2990**. Yksikön vas- taava Anne Ahtola-Poiesz p. **050 575 6299**. Voit jättää myös yhteydenottopyynnön.
- silta@tuentu.fi tuentu.fi/eroauttamistyö-silta

Tukea vanhemmuuteen

Ensi- ja turvakodin avopalveluyksikkö Olivia

- Avopalveluyksikkö Olivia kuntouttaa päihdeongelmaisia odottavia äitejä ja alle 3-vuotiaiden lasten perheitä. Tarjolla on kohderyhmälle myös maksutonta etsivän ja matalan kynnyksen työtä, joka ei edellytä kuntoutusasiakkuutta. Etsivän ja matalankynnyksen työhön voi tulla vaikka anonyymisti silloin kun pikkulapsiperheessä oma tai läheisen päihteidenkäyttö pohdituttaa. Tarjolla on keskus- telutukea ja tarvittaessa palveluohjausta. Etsivän ja matalan kynnyksen työstä voi myös ammatti- lainen pyytää itselleen työparin vaikka päihdeasioiden puheeksi ottamiseksi asiakkaan kanssa.

- Ota yhteyttä: Yksikön vastaava Saana Ahola, p. **050 379 9400**, saana.ahola@tuentu.fi. Olivian koko tiimin tavoittaa myös osoitteesta olivia@tuentu.fi.
- tuentu.fi/etma

Linkkitoiminta

- Murrosikäisille (10–18-v.) ja heidän vanhemmilleen keskusteluapua, ohjausta ja neuvontaa kasvotusten, puhelimitse tai etätapaamisilla. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. Työntekijöihin voi olla suoraan yhteydessä arkisin klo 8–16 p. **044 5355 400**. Lisätiedot ja tarkemmat yhteystiedot löytyvät myös: linkkitoiminta.fi

MLL Varsinais-Suomen piirin avoin kohtaamispaikka Marakatti

- on alle kouluikäisten lapsiperheiden matalan kynnyksen paikka. Aikuinen saa mm. vauva- ja perhekahviloissa sekä erilaisissa vanhempainryhmissä vertaisuutta ja keskusteluapua liittyen odotukseen, vauva-aikaan, vanhemmuuteen, lapsen kehitykseen ja perhe-elämään. Lapselle on tarjolla turvalliset leikkikilat, viriketoimintaa sekä sosiaalista kanssakäymistä. Toimintaa ja tapahtumia on tarjolla päivisin ja iltaisin. Toimintaan osallistuminen on maksutonta ja vapaaehtoista. Mahdollisuus myös yksilöllisiin keskusteluihin. Osoite: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3. varsinaissuomenpiiri.mll.fi/perheille/marakatti/

Synnytyksen jälkeinen masennus

- Ota masennus tai mielialan laskun rohkeasti puheeksi neuvolan terveydenhoitajan kanssa.
- Äimä ry tarjoaa tietoa ja vertaistukea äitien ja raskaana olevien masennukseen. aima.fi
- Vertaistukichat: aima.fi/vertaistukichat/
- Vertaistukupuhelin **040 7467424** (tarkista tulevat päivystysajat yhdistyksen sivuilta).

Suomen Uusperheiden Liitto

- Suomen Uusperheiden Liitto (Supli) on valtakunnallinen uusperheiden hyvinvointia edistävä asiantuntija- ja kansalaisjärjestö. Supli tarjoaa uusperheille neuvontatyön lisäksi vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, vapaaehtoistyöntekijöille suunnattua koulutus- ja kehittämistoimintaa sekä mahdollisuutta olla mukana yhteiskunnallisessa tutkimus-, koulutus- ja vaikuttamistyössä. supli.fi

Torin kulma

- Torin Kulma tukee lasta odottavia ja alle yksivuotiaiden lasten perheitä. Torin Kulmaan voit tulla jakamaan vauva-arkea samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Saat mahdollisuuden hengähtää kodinomaisessa ympäristössä. Neuvolan perheohjaajan ja Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän lastenohjaajien kanssa voit pohtia vanhemmuutta, parisuhdetta ja saada konkreettista tukea lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä lapsiperheen arkeen liittyvissä kysymyksissä. Toiminta on perheille maksutonta.
- Osoite Aurakatu 16, Taide- ja toimintatalo Vimma. Ota yhteyttä virka-aikaan puhelimitse **0403417088**. turunseurakunnat.fi/lapset-ja-perheet/tukea-vanhemmuuteen/torin-kulma

Turun Seudun Mamit -Facebook-ryhmä

- Yli 10 000 äidin vertaistuellinen ryhmä Turun alueen erilaisille äideille. Ryhmän toiminta on Mannerheimin lastensuojeluliiton Turun yhdistyksen alaista. Vapaaehtoiset toimijat järjestävät ympäri vuoden kaikille avoimia tapahtumia ja tempauksia. facebook.com/turunseudunmamit/

Vanhemmuuden tuki – Otetaan koppi

- Otetaan Koppi -hanke auttaa ja tukee vanhemmuutta varsinaissuomalaisissa lapsiperheissä. Yhteydenottoihin vastataan 24 tunnin sisällä. Yhteydenotot Otetaan Koppi –hankkeen nettisivujen kautta otetaankoppi.fi (yhteydenottolomake) tai sähköpostilla apua@otetaankoppi.fi. Kaikki yhteydenotto on luottamuksellista ja käsitellään vain hankkeen piirissä olevien toimesta. Hanke toimii yhteistyössä Turun Seudun Mamit -Facebook-ryhmän kanssa.

Vanhempainnetti

- Mannerheimin lastensuojeluliiton tieto- ja tukipalvelu. MLL:n kautta voi tilata mm. maksullista lapsenhoitoapua koulutetuilta hoitajilta: mll.fi/vanhemmille/

Vanhempainpuhelin ja chat-palvelu

- Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhempainpuhelimessa voi puhua mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta MLL:n kouluttaman päivystäjän kanssa. Kaikki yhteydenotot ovat luotamuksellisia, puheluita ei nauhoiteta eikä henkilöllisyyttä pystytä selvittämään. Puhelu on maksuton. Puheluihin vastataan maanantaisin kello 10–13 ja 17–20, tiistaisin kello 10–13 ja 17–20, keskiviikkoisin kello 10–13 ja torstaisin kello 14–20 numerossa **0800 92277**.
vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/

Vauvaperheiden verkkopalvelu

- Ensi- ja turvakotien liiton palvelu, josta löytyy tietoa ja tukea raskauteen ja perheen vauva-aikaan.
- Vauvaperheiden chat on avoinna ma-pe klo 12–18 ja lauantaisin klo 14–17.
- ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/

Väestöliitto – Tietoa ja tukea lapsiperheen arkeen

- Väestöliitto tarjoaa ennaltaehkäiseviä verkkopalveluja ja tietoa lapsiperheiden vanhemmille. Sivustolla laadukkaita ja luotettavia artikkeleita, videoita, podcasteja, kursseja, testejä ja monia muita verkkomateriaaleja. vaestoliitto.fi/

Yhden vanhemman perheiden liitto

- Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry on lastensuojelujärjestö, jonka tavoitteena on parantaa yhden vanhemman perheiden sosiaalista, taloudellista ja oikeudellista asemaa. yvpl.fi/

Keskusteluapua – aikuiset

Kirkon keskusteluapua

- Palveleva puhelin joka ilta kello 18–24 **0400 22 11 80**. Palveleva chat ma-pe klo 12–20. kirkonkeskusteluapua.fi

Kriisipuhelin

- Valtakunnallinen kriisipuhelin. Puhelinkeskustelun tavoitteena on helpottaa henkistä hätää sekä ehkäistä itsemurhia. Keskusteluapua on tarjolla 24 h puhelimitse **09 2525 0111** ja verkossa mieli.fi/fi/verkossa.

Miessakit – tukea miehille

- Tukea ja apua liittyen isyyteen, erotilanteisiin, maahanmuuttajamiehille, väkivaltaa kokeneille miehille sekä erilaista ryhmätoimintaa. miessakit.fi/

Psykososiaalisen tuen puhelin

- Turun psykososiaaliset palvelut tarjoavat puhelimitse psyykkistä tukea koronaan liittyvissä huolissa ja ahdistuksessa. Numeroon voivat soittaa kaikki turkulaiset, jotka kaipaavat mahdollisuutta purkaa poikkeustilanteen herättämiä ajatuksia ja tunteita ammattilaiselle. Yhteydenotot arkisin kello 8.30–11.00 p. **040 619 4361**. turku.fi/uutinen/2020-11-06-psykososiaalisen-tuen-puhelin-palvelee-koronaan-liittyvassa-huollessa-ja

Surunauhan vertaistukipuhelin itsemurhan tehneiden läheisillä

- Apua saa lähettämällä tekstiviestin ”Tukipuhelu” numeroon **045 130 860**; vertaistukija soittaa takaisin viikon sisällä. Puhelua voi pyytää vaihtoehtoisesti Surunauhan nettisivujen kautta. Palvelu on maksuton ja vertaistukipuhelin palvelee ympäri vuoden. Kaikki puhelut ovat ehdottoman luottamuksellisia. Puhelinpalvelusta vastaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaiset.
surunauha.net/vertaistuki/puhelin/

Kun kotona on turvaton olo – lapset ja nuoret

Apuu-chat

- Chat-palvelu 7–12-vuotiaille lapsille tilanteiseen, joissa kokee olon turvattomaksi tai uhatuksi kotona ja tarvitsee apua. Auki joka päivä klo 9–22. apuu.fi

SPR Nuorten turvatalo

- Kriisimajoitus: Jos ristiriidat nuoren ja läheisten kesken kärjistyvät, tai nuori on muista syistä vailla turvallista yösiijaa, tarjolla on tilapäismajoitusta tarvittaessa.
- Keskusteluapu, itsenäistymisen tuki ja muu ohjaus ja neuvonta: Nuorten turvatalon kriisi- ja perhetyöntekijät tarjoavat ammatillista ja maksutonta keskusteluapua yli 12-vuotiaille nuorille, nuorille aikuisille sekä heidän läheisilleen. Lisäksi tarjolla tukea itsenäistymiseen liittyvissä kysymyksissä. Tapaamiset järjestetään ensisijaisesti etäyhteyksin.
- Turvatalo auttaa arkisin ma–pe vuorokauden ympäri. Osoite Yliopistonkatu 24 A 15. Lauantaisin ja sunnuntaisin aukioloajat kello 17–10. P. **02 253 9667** tai WhatsApp **040 6608 048**.
turvatalo.turku@redcross.fi punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta

Sosiaalipäivystys

- Katso sivu 14.

Turvakamu-sovellus

- Sovellus yli 7-vuotiaille lapsille tai nuorille, jotka ovat kohdanneet perheessään väkivaltaa tai elävät väkivallan keskellä. Turvakamu otetaan käyttöön yhdessä työntekijän kanssa. Ammatilainen, jolla on herännyt huoli lapsen turvallisuudesta, lataa sovelluksen yhdessä lapsen kanssa tämän puhelimeen.
- nettiturvakoti.fi/turvakamu/

Lähisuhdeväkivalta

Naisten Linja

- Naisten Linja on neuvonta- ja tukipalvelu väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Naisten Linja kuuntelee, tukee ja antaa tietoa väkivallasta ja siitä selviytymisestä. Puhelimeen vastaavat Naisten Linjan kouluttamat vapaaehtoiset naiset. Puhelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. Linja päivystää ma–pe klo 16–20 p. **0800 02400**. naistenlinja.fi/

Nettiturvakoti

- Ensi- ja turvakotien verkkopalvelu auttaa väkivallan kaikkia osapuolia tarjoamalla heille tietoa, keskusteluapua sekä tarinoita perhe- ja lähisuhdeväkivallasta ja siitä selviytymisestä. Sivustolla autetaan myös väkivallan todistajina tai kohteina olleita lapsia ja nuoria.
- Apua väkivaltaan chat on avoinna ma-pe klo 12–18 ja lauantaisin klo 14–17.
- nettiturvakoti.fi/

Nollalinja

- Auttaa kaikkia, jotka ovat kokeneet henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai väkivallan uhkaa läheisessä ihmissuhteessaan. Ilmainen auttava puhelin 24 h **080 005 005**. Soitto ei näy puhelinelaskun erittelyssä. nollalinja.fi

Pilari – Turun ensi- ja turvakodin auttamistyö väkivallan tekijöille ja kokijoille

- Pilari tarjoaa lähisuhteessaan väkivaltaa tai sen uhkaa:
 - kokeneille aikuisille ja lapsille tukea kokemuksen käsittelyyn ja keinoja turvallisuuden lisäämiseen
 - käyttäneille aikuisille ja lapsille tukea muutokseen ja väkivallan lopettamiseen auttamalla asiakasta löytämään väkivallattomia ongelmanratkaisukeinoja
 - väkivallalle altistuneille lapsille mahdollisuuden työstää kokemuksiaan turvallisesti ikätasoon sopivin menetelmin ja lapsen omia rakentavia selviytymiskeinoja vahvistaen
- Ota yhteyttä: Yksikön vastaava Maarit Kangas maarit.kangas@tuentu.fi p. **050 4081 806**.

Turun sosiaalipäivystys

- 24 h p. **02 262 6003**. Sosiaalipäivystystä järjestetään ympärivuorokautisen kiireellisen ja välttämättömän avun turvaamiseksi. Sosiaalipäivystyksen asiakkaita ovat kiireellisesti hoivaa, turvaa ja apua tarvitsevat.

Turun turvakoti

- Ympärivuorokautista suojaa sekä naisille että miehille silloin, kun kotiin ei voi jäädä: puhelin 24 h **02 513 4100**. turvakoti@tuentu.fi tuentu.fi/turvakoti

Apua väkivaltaiseen käytökseen

Apua naisen väkivaltaisuuteen – Maria Akatemia ry

- Keskusteluapua naisille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Ehkäisevän väkivaltatyön päivystysaikataulu: mariaakatemia.fi/toiminta/ehkaiseva-vakivaltatyo/
- Maria Akatemian Keijun varjo -hanke antaa apua ja tukea 15–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille hankalien tunteiden tunnistamisessa ja hallitsemisessa. keijunvarjo.fi

Lyömätön Linja

- Lyömätön Linja on lähisuhde- ja perheväkivaltaan erikoistunut toimintamuoto miehille. Tukea on tarjolla valtakunnallisesti puhelin- ja verkkovälitteisesti. Asiakkaaksi voivat hakeutua kaikki henkistä tai fyysistä väkivaltaa seurustelukumppaniaan, puolisoaan, lastaan tai muuta läheistään kohtaan käyttäneet miehet, sekä myös miehet, jotka pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa tai haluavat arvioida omaa ja perheensä avun tarvetta. miessakit.fi/toimintamuodot/lyomaton-linja/

Nettiturvakodin Apua väkivaltaan -chat

- Apua väkivaltaan -chatista saa tukea ja neuvontaa perheessä tai lähisuhteissa tapahtuneeseen väkivaltaan, riippumatta siitä onko itse käyttänyt väkivaltaa tai joutunut sen kohteeksi.
- Chat on auki maanantaisin kello 17–19, tiistaisin klo 13–15, keskiviikkoisin klo 13–15, torstaisin klo 13–15, perjantaisin klo 10–12 ja 13–15. nettiturvakoti.fi/

Rikosuhripäivystys

- Tukea ja tietoa rikoksen tai rikosyrityksen uhreille tai rikosta todistaneille. Rikosuhripäivystys suomeksi ma–pe klo 9–20 sekä ruotsiksi ma–pe klo 12–14 p. **116 006**. riku.fi

Päihde- ja peliongelmat

Päihdehoitoon pääsee varaamalla ajan omalta terveysasemalta (katso sivu 3) tai omalta sosiaalityöntekijältä. **Akuutissa tilanteessa** voi hakeutua Turun tai Salon A-klinikan, Ote-klinikan tai Luona Polun avokuntoutukseen. Avokuntoutuksessa hoidetaan päihde- ja lääkeriippuvuuksien lisäksi myös toiminnallisia riippuvuuksia, kuten peliriippuvuutta. Iltaisin, öisin ja viikonloppuisin apua saa Turun alueen yhteispäivystyksen Mielenterveys- ja päihdeyksiköstä (katso Mielenterveys- ja päihdepäivystys sivulta 9) sekä Selviämishoitoasemalta. Matalan kynnyksen apua on tarjolla myös useiden järjestöjen kautta.

Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry

- Apua ja neuvoja jos oma tai läheisen päihteidenkäyttö mietityttää. Maksuton numero 24 h **0800 90045**. Soittaminen on anonyymia. ehyt.fi/

Luona Polku -päihdepalvelut

- Tarjolla avovieroituksen ja avokuntoutuksen palveluja. Palvelut ovat käyttäjälle ilmaisia. Osoite Linnankatu 39. Yhteydenotot puhelimitse ma–pe kello 9–16 **020 198 3445**.
- luona.fi/luona-polku-paihdepalvelut-turku

Ote-Klinikka

- Palveluihin kuuluu keskusteluapua ja ohjausta yksilö- ja ryhmämuotoisesti. Tarpeen mukaan hoitoon voidaan sisällyttää myös lääkärikäyntejä, verkostotapaamisia ja pariskunta/perhe tai omaiskäyntejä. Mikäli tarvitaan apua työllistymiseen/opiskeluun liittyvissä asioissa tai apua taloudellisten asioiden hoitamiseksi voidaan myös tämä sisällyttää osaksi hoitoa. Palvelut ovat käyttäjälle ilmaisia eikä lähetettä tarvita.
- Osoite Yliopistonkatu 26B, 3.krs. Mielenterveys- ja päihdepalveluiden vastaanotolle voi tilata ajan soittamalla arkisin klo 8.30–15.30, lähettämällä tekstiviestin tai WhatsApp-viestin numeroon **044 741 2409** tai käyttämällä 24/7 ajanvarausta: ote-klinikka.fi/

Selviämishoitoasema

- Selviämishoitoasemilla toteutettava selviämishoito on perustason sairaanhoitoa, jonka tärkein tehtävä on estää ja hoitaa päihtymystilan aiheuttamat akuutit komplikaatiot sekä turvata asiakkaan turvallinen selviäminen päihtymystilasta. Asiakkaalla on mahdollisuus myös jatkohoidon suunnitteluun.
- Selviämishoitoon voi tulla mihin vuorokauden aikaan tahansa omatoimisesti, läheisen saattamana tai ammattilaisen ohjaamana. Lähetettä ei tarvita. Osoite Vähäheikkiläntie 7.
- Neuvonta ja paikkatiedustelut arkisin kello 8–17 A-klinikka Oy:n asiakaspalvelunumerosta **010 506 5550**. Asiakaspalveluun saa yhteyden myös sähköpostitse asiakaspalvelu@a-klinikka.fi. Ympäri vuorokauden palvelua saa Selviämishoitoaseman numerossa **040 136 8110**.
- a-klinikka.fi/toimipisteet/turku/selviamishoitoasema-turku

Turun ja Salon A-Klinikat

- Klinikat palvelevat useiden varsinaissuomalaisten kuntien, mukaan lukien Turun, asukkaita. Palvelut ovat pääasiassa maksuttomia eikä lähetettä tarvita. Palveluvalikoimaan kuuluu mm. keskustelukäynnit, verkkoterapia ja ryhmätoiminta.
- Päivystävän sairaanhoitajan vastaanotot: Turussa maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin kello 9–11. Salossa maanantaisin kello 8.15–10 ja 14–16 sekä tiistaisin ja keskiviikkoisin kello 8.15–10. Muina aikoina tapaamiset ajanvarauksella.
- Salon A-klinikka, osoite Helsingintie 7 A, 3. krs. a-klinikka.fi/toimipisteet/salo/a-klinikka-salo#toc-palvelumme
- Turun A-klinikka, osoite Ajurinkatu 2, 2. krs. a-klinikka.fi/toimipisteet/turku/a-klinikka-turku
- Ajan voi varata kaikkiin toimipisteisiin A-klinikka Oy:n asiakaspalvelunumerosta **010 506 5550** arkisin kello 8–17 tai sähköpostitse asiakaspalvelu@a-klinikka.fi.
- **Nuorten 15–29-vuotiaiden palvelut** on keskitetty Turun toimipisteeseen.

Turun A-klinikan vieroitushoitoyksikkö

- Hoitoon voi tulla pääsääntöisesti omatoimisesti tai esimerkiksi terveyskeskuspäivystyksen kautta. Hoidon voi maksaa myös itse, jolloin hoitoon voi hakeutua ottamalla suoraan yhteyttä asiakaspalveluun. Neuvonta ja paikkavaraukset arkisin kello 8–17 p. **010 506 5550**. Palvelua myös sähköpostitse asiakaspalvelu@a-klinikka.fi.
- a-klinikka.fi/toimipisteet/turku/vieroitushoitoyksikko-turku

Turun A-kilta ry

- Toiminnasta saa apua ja tukea erilaisista riippuvuuksista irti pääsemiseen sekä ohjausta lähiesille.
- turun-a-killta.fi

Varsinais-Suomen Sininauha ry

- Monipuolista vertais- ja vapaaehtoistyötä, päihdetyötä, kansalaistoimintaa ja palveluohjausta.
- vs-sininauha.fi

Peluurin auttava puhelin

- Peluuri tukee, neuvoo ja auttaa peliongelmissa.
- Päivystävä puhelin avoinna ma–pe kello 12–18 **0800 100 101**. peluuri.fi/

Vauvaperhe ja päihteet -chat

- Vauvaperhe ja päihteet chat on avoinna arkipäivisin klo 14–18.
- ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/apua-verkossa/#apua_paihteita_kayttaville

Ruoka-apua Turussa

- Ruoka-avustuksien jakoa viikoittain eri toimipisteissä Turun seudulla. Katso aikataulut: operaatio-ruokakassi.fi/
- Hävikkiruoka-apua yhdistyksen jäsenille turun-a-killta.fi

Taloudelliset vaikeudet ja asumisneuvonta**Asumisneuvonta**

- Asumisneuvoja auttaa, kun tarvitset apua tukien hakemisessa, raha-asioiden selvittämisessä, vuokranmaksuvaikeuksissa, velkojen selvittelyssä, häättöuhkatilanteissa, asunnon hakemisessa, naapureiden välisissä isoissa riitatilanteissa ja juuri sinulle oikeiden palveluiden löytämisessä.
- Yhteystiedot: mirka.jarvinen@turku.fi, puhelin ma–pe kello 8–16 **040 668 9452**. Osoite Linnankatu 23, 2.krs.
- turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/perhe-ja-sosiaalipalvelut/tukea-aikuisille/asumisen-tuki-ja-0

Hope-yhdistys Turku

- Vaate- ja tavaralahjoituksia vähävaraisille ja kriisin kokeneille perheille, sekä harrastustukea ja vapaa-ajan elämyksiä lapsille ja nuorille. Yhteydenotot ma–to kello 10–14, parillisten viikkojen ma kello 17–19 p. **044 788 0815** tai turku@hopeyhdistys.fi.
- hopeyhdistys.fi/paikallistoimisto/hope-ry-turku/

Talous- ja velkaneuvonta

- Valtion oikeusaputoimiston Varsinais-Suomen toimipiste tarjoaa ilmaista talous- ja velkaneuvontaa. Osoite Turun poliisitalo, Eerikinkatu 40-42 A, postiosoite PL 79, 20101 Turku.

- Puhelimitse neuvontaa asiomisesta saa ma–pe klo 8–16.15 ja talous- ja velkaneuvontaa ma-pe klo 10–11.
- Sähköinen asiointi: oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/otayh-teytta/sahkoinenasiointi.html
- Talous- ja velkaneuvonnan sivut. Tietoa mm. oman talouden hallintaan ja hyödyllisiä linkkejä sekä mahdollisuus kysyä neuvontaa chatista arkisin klo 10–12 ja lisäksi torstaisin klo 15–17: oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index.html
- Varsinais-Suomen oikeusaputoimiston sivut: oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/varsinais-suomenoikeusaputoimisto/fi/index.html

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyö

- Talousneuvontaa ja vähävaraisille ruoka- ja vaateapua. Avun saaminen ei edellytä seurakunnan tai kirkon jäsenyyttä. Katso kaikki tukimuodot: turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea
- Diakoniatyötä tehdään paikallisseurakunnissa ja diakoniakeskuksessa. Diakoniakeskus (Puutarhakatu 22) on avoinna arkisin ma-pe kello 8–15.45. Aulan puhelinnumero on **040 3417 340**.

Turun Seudun Nuorisoasunnot ry

- Vuokra-asuntoja 18–29-vuotiaille.
- Asumisneuvontaa kaikille nuorten asumiseen liittyvissä kysymyksissä apua tarvitseville. Yhteydenotot: toiminnanjohtaja Anne Lehtonen, p. **0400 491761**
- Nuorten erityisasumisneuvojan palvelut ensisijaisesti niille nuorille, joille asunnon saaminen tai asumisen onnistuminen edellyttää kokonaisvaltaista tilannekartoitusta ja yksilöllistä neuvontaa. Yhteydenotot : nuorten erityisasumisneuvoja Seija Petman, p. **0400 491764**
- Katso yhdistyksen koko palvelutarjonta ja lisätiedot: turunnuorisoasunnot.fi/

Velkalinja

- Velkalinja tarjoaa ensiapua talouskriisiin. Palvelu tarjoaa neuvoja ja keskusteluapua rahahuoliin. Vaikeudet voivat olla pieniä tai suuria. Velkalinja palvelee arkisin klo 10–14 p. **0800 98009**. Kysy rahasta -chat palvelee ma–to kello 12.30–15.00 ja ke myös kello 17–19. takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/velkalinja-ja-kysy-rahasta-chat/

Materiaalia maahanmuuttajille ja vieraskielisille

Materiaalia voi hyödyntää vieraskielisten asiakkaiden neuvonnassa.

Alakoululaisten lasten huoltajille

- Videomateriaaleja alakoululaisten maahanmuuttajataustaisten lasten huoltajille koulunkäynnin tueksi: sway.office.com/bahf6yAYOpWJtAzf?ref=Link

Apua väkivaltaa kokeneille

- Kielinä suomi, arabia, kurdi, ranska, somali, thai ja venäjä: monikanaiset.fi/erikieliset-esitteet/

Erikielisiä oppaita, videoita ja muuta materiaalia

- Materiaalia laajasti eri aihealueista löytyy kootusti: kotouttaminen.fi/monikieliset-materiaalit

InfoFinland

- Sivuille on koottu tietoa perheen asioista ja palveluista Suomessa; yleissivut 12 kielellä. infofinland.fi/fi/elama-suomessa/perhe/tukea-perheille ja siitä, miten toimia ongelmatilanteissa: infofinland.fi/fi/elama-suomessa/ongelmatilanteet

Kotoudu kotona -opas

- Tietoa ja tukea maahanmuuttajaäideille. Kielet: suomi, arabia, dari ja somali. mikseri.fi/meri-lapin+%C3%A4itien+j%C3%A4rjest%C3%B6l%C3%A4ht%C3%B6inen+kotoutuminen/

Selkokielineen opas koulukiusaamisesta

- Selkosuomeksi ja 11 eri kielellä. kotouttaminen.fi/-/etno-julkaisi-vieraskielisille-selkokielineen-opaan-koulukiusaamisesta

Terveysneuvontamateriaalia

- Kielinä suomi, englantti, arabia, somali, venäjä. Sisältää mm. ohjeita lasten sairauksien hoidosta: turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/marjat-maahanmuuttajien-kotoutumisen-edistaminen-t/

Tietoa koronaviruksesta ja tukea

- Tiedotteita monella eri kielellä: turku.fi/maahanmuuttajat-korona

Tietoa mielenterveyden häiriöistä

- Tietoa saatavilla 15 eri kielellä: tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-paihdepalvelut-vanhat/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html

Tietoa mielenterveydestä, kriiseistä ja vaikeista elämäntilanteista

- Kielinä arabia, englantti, kurdi, somali ja venäjä: mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/e-mielenterveys.aspx

Turun kaupungin palvelut maahanmuuttajille

- Tietoa kootusti: turku.fi/maahanmuuttajat

Tulkkipalvelut

- Turun seudun tulkkipakeskus on alueellinen kunnallinen tulkkipakeskus, joka tarjoaa asioimistulkkaus- ja käänöspalveluja viranomaisille, jotka tekevät asiakastyötä maahanmuuttajien parissa. Tulkkipakeskus tarjoaa palveluita yli 70 kielellä. Tulkkipakeskuksen tulkeilla on salassapitovelvollisuus ja he noudattavat työssään asioimistulkin ammattisäännösten ohjeita.
- Tulkkipakeskuksen päivistysnumerosta viranomainen voi tilata tulkin myös virka-ajan ulkopuolella iltaisin ja viikonloppuisin. p. **02 262 6321**. tulkkaukset.tulkkipakeskus@turku.fi

Infotori – neuvontaa vieraskielisille

- Infotori on matalan kynnyksen palvelupiste, jossa maahanmuuttaja voi saada asioiden hoidossa apua omalla kielellään. Infotori auttaa neljällätoista kielellä.
- Infotori löytyy samasta paikasta kuin Monitorit eli Skanssin kauppakeskuksesta ja Turun keskustan KOP-kolmiosta.
- Sähköposti: infotori@turku.fi. Aukioloajat ma–to 9.00-16.00, pe 9.00-15.00.
- Katso lisätiedot: turku.fi/infotori