



# Stöd för välbefinnandet i och utanför skolan

För barn och unga finns många olika tjänster som stöder välbefinnandet både i och utanför skolan. I den här sammanfattningen hittar du information om var ett barn eller en ungdom kan få hjälp med livets små och stora utmaningar.



## HJÄLP I SKOLAN

Barn och unga tillbringar en stor del av sin vardag i skolan. Ibland kan det dock finnas sådant som stör skolgången. Exempelvis svårigheter i lärandet och skolgången eller andra bekymmer i livet kan orsaka utmaningar. Därför erbjuder skolan hjälp och stöd för olika situationer.

Kontaktuppgifter till de yrkespersoner inom elevvården som arbetar i skolan finns på skolans webbplats. Om du är orolig över något kan du alltid kontakta ditt barns lärare. Via skolan kan man också få kontakt med kommunens socialtjänster.

**Elevvårdsgruppen** arbetar med att förebygga och lösa olika problem. Till gruppen hör rektorn, den biträdande rektorn, skolpsykologen, skolhälsovårdaren, kuratorn, studiehandledare, speciallärare och andra experter som behövs i den aktuella situationen. Man kan samarbeta med exempelvis barnskyddet, familjerådgivningen eller hälso- och sjukvården i området.

**Kuratorn** är en yrkesperson inom socialt arbete som hjälper och stöder eleverna och deras familjer. Kuratorn kan hjälpa exempelvis när barnet eller den unga upplever utmaningar i skolgången, hemma eller i kompisrelationer. När man vill lösa en utmanande situation är kuratorns mottagning ofta ett bra ställe att börja på.

**Skolpsykologen** är en psykolog som arbetar i skolan, som har som uppgift att stödja elevernas och hela skolgemenskapens välbefinnande. Skolpsykologen gör psykologiska bedömningar, konsulterar, ger råd och erbjuder kortvarig samtalshjälp. Hen kan hjälpa elever exempelvis vid inlärningssvårigheter, utmaningar i känslolivet eller kriser i livet.

## HJÄLP UTANFÖR SKOLAN

Vid sidan av elevvårdens tjänster finns hjälp att få även utanför skolan. Det är i första hand **kommunens socialtjänster** som tar hand om barns, ungdomars och familjers välbefinnande. Dit hör exempelvis hälsovården, mentalvårdstjänsterna, fostrans- och familjerådgivningen samt barnskyddet. Mer information om kommunens socialtjänster finns på kommunens webbplats.

Enligt ungdomslagen hör ungdomsarbete till kommunernas uppgifter. Nästan alla kommuner i Finland ordnar ungdomslokalsverksamhet som är öppen för alla och evenemang som riktar sig till ungdomar. **Kommunalt ungdomsarbete** kan också vara exempelvis läger- och utfärdsverksamhet, uppsökande ungdomsarbete, ungdomsarbete i skolor eller verkstadsverksamhet för unga. Mer information om det kommunala ungdomsarbetet finns på din hemkommuns webbplats.

Utöver kommunerna finns många **organisationer inom barn- och ungdomssektorn** som arbetar med barn och ungdomar. Organisationerna samarbetar ofta med kommunerna. Även **församlingarna inom Finlands evangelisk-lutherska kyrka** utför ett mångsidigt arbete med barn, unga och familjer. Din församling kan ge mer information om kyrkans barn- och ungdomsarbete.



## HJÄLPTELEFONLINJER

[Kristelefonen](#) har jour på svenska på nummer 09 2525 0112 måndagar och onsdagar kl. 16–20 samt tisdagar, torsdagar och fredagar kl. 9–13. Kristelefonen ger stöd till personer i alla åldrar i olika kriser i livet. De som sköter juren via kristelefonen är yrkespersoner inom krisarbete, studerande inom området och utbildade frivilliga. Man kan ringa anonymt och samtalet är konfidentiellt.

[Barn- och ungdomstelefonen](#) har jour på nummer 116 111 vardagar kl. 14–20 och på veckoslut kl. 17–20. Man kan ringa kostnadsfritt till barn- och ungdomstelefonen från hela landet. Samtalet besvaras av en utbildad frivillig vuxen, som man kan samtala med i förtroende om vad som helst.

[Pojkarnas telefon](#) betjänar på nummer 0800 94 884 vardagar kl. 13–18. Pojkarnas telefon hjälper pojkar och unga män under 20 år med alla problem i livet. Samtalen besvaras av vuxna män som genom sitt yrke är bekanta med pojkarnas värld. Samtalen är avgiftsfria och konfidentiella.

## CHATTJÄNSTER

[Barn- och ungdomschatten](#) är öppen på adressen nuortennetti.fi varje dag kl. 17–20. I barn- och ungdomschatten kan man diskutera anonymt och i förtroende om vad som helst. I chatten svarar utbildade frivilliga.

[Nuorten Exits chatt](#) är öppen tisdagar kl. 16–19 och torsdagar kl. 14–16 på adressen nuortenexit.fi. Den är avsedd för unga i åldern 13–29 år. I chatten kan man diskutera olika frågor som gäller sällskapande, sex och sexualitet, såsom exempelvis förälskelse, egna gränser eller sexuella trakasserier.

[Pojkarnas telefons chatt](#) är öppen på adressen vaestoliitto.fi/sv/pojkarnas-telefon måndag till torsdag kl. 13–18 och fredagar kl. 13–15. Pojkarnas telefons chatt riktar sig till pojkar och unga män under 20 år. I chatten svarar anställda på Pojkarnas telefon. Samtalen är anonyma och konfidentiella.

[Sekasin-chatten](#) är öppen på adressen sekasin24.fi var-

dagar kl. 9–24 och veckoslut kl. 15–24. Sekasin-chatten är en nationell diskussionsplattform för unga i åldern 12–29 år. I chatten kan man diskutera anonymt och i förtroende om vad som helst som man funderar på. De som svarar i chatten är yrkespersoner inom organisationer och utbildade frivilliga.

## WEBBTJÄNSTER

[Lastenmielenterveystalo.fi](#) är en del av webbtjänsten Psykporten.fi, som drivs av Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HUS). Tjänsten erbjuder information och stöd i frågor som gäller psykisk hälsa bland barn under 13 år. Barn och deras vårdnadshavare kan använda tjänsten.

[Netari.fi](#) är Rädda Barnens riksomfattande ungdomsgård på nätet. På Netari kan man tillbringa tid, träffa kompisar samt prata med ungdomsarbetare och andra pålitliga vuxna. Netari finns där de unga finns: I Momio, Discord, Twitch, Minecraft och tjänster i sociala medier.

[Nuortenlinkki.fi](#) är en webbplats för unga som upprätthålls av A-klinikstiftelsen. Till de teman som tas upp på webbplatsen hör bland annat rusmedel och nykterhet, psykisk hälsa, mobbing, relationer, spelande och internetanvändning. På Nuortenlinkki finns information, spel, tester och ungdomars egna berättelser.

[Psykporten för unga](#) är en del av webbtjänsten Psykporten.fi, som drivs av Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HUS). Tjänsten erbjuder information och stöd i frågor som rör ungas psykiska hälsa. Ungdomar och deras vårdnadshavare kan använda tjänsten.

[Nuortennetti.fi](#) är en webbplats som upprätthålls av Mannerheims Barnskyddsförbund, som erbjuder ungdomar information och stöd i frågor som rör exempelvis relationer, skola och arbete, vardag, sexualitet, psyket och kroppen, mobbing samt internet och medier.

[Oivamieli.fi](#) är en tjänst som upprätthålls av MIELI rf, med vilken man kan lindra stress, förbättra sin sinnestämning och hitta mer mening i livet. I Oiva kan man göra olika övningar som hjälper en att koncentrera sig, vara närvarande, identifiera vad som är viktigt för en själv och hantera obehagliga tankar och känslor. Man

kan också ladda ner Oiva till sin smarttelefon eller pekplatta.

[Tukinet.net](#) är en webbplats som upprätthålls av MIELI rf, som sammanställer hjälp- och stödtjänster för personer i alla åldrar. I Tukinet kan man bekanta sig med olika teman och tjänster kring välbefinnande samt delta i gruppchattar och -samtal eller enskilda chattar.

## APPAR

[Chillaa-appen](#) erbjuder olika enkla och snabba övningar för avkoppling, lugn och frigörelse från negativa tankar. Appen är avgiftsfri och avsedd för högstadiel elever. Det är HUS Psykiatri, Psykporten för unga och Finska Läkarföreningen Duodecim som står bakom appen. Även högstadiel eleverna själva har varit med och utvecklat appen.

[Frendie-appen](#) är en ny lösning för att hitta kompisar på nätet. Den avgiftsfria appen är avsedd för unga i åldern 13–18 år som vill ha vänner och sällskap. Via appen kan unga också få kontakt med yrkespersoner inom ungdomsarbetet. Appen har utvecklats av Lasten ja nuorten keskus inom projektet Mukaan.

[Help.some-appen](#) erbjuder information och stöd exempelvis i situationer med mobbing och trakasserier eller i utredning av brottsfall. Via appen kan man chatta eller skicka ett meddelande. De jourhavande i Help.some-appen är anställda inom Rädda Barnen och Brottsofferjouren samt nätpolis i Helsingforsregionen.

[Mun mieli](#) är en app på temat psykiskt välbefinnande för skolelever. Appen ställer enkla frågor om välbefinnande i vardagen till användaren. Den som svarar får omedelbar respons och ett sammandrag om sitt eget välbefinnande. Appen har utvecklats av MIELI rf och Vanda stad.

[Someturva-appen](#) hjälper till att lösa problem som man upplever i sociala medier och annanstans på nätet. Someturva erbjuder juridisk hjälp och praktiska anvisningar för att lösa situationen samt stöd för den psykiska orken. I Someturva kan man anmäla exempelvis mobbing, trakasserier och hot som man upplevt på nätet med låg tröskel och anonymt.