



# Tukea hyvinvointiin koulussa ja koulun ulkopuolella

Lapsille ja nuorille on tarjolla paljon erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita koulussa ja koulun ulkopuolella. Tästä koosteesta löydät tietoa siitä, mistä lapsi tai nuori voi saada apua elämän pieniin ja suuriin haasteisiin.



## APUA KOULUSSA

Lapset ja nuoret viettävät ison osan arjestaan koulussa. Joskus koulunkäynti voi kuitenkin häiriintyä. Haasteita voivat aiheuttaa esimerkiksi oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvät vaikeudet tai muut elämän murheet. Siksi koulu tarjoaa apua ja tukea erilaisiin tilanteisiin.

Koulussa työskentelevien oppilashuollon ammattilaisten yhteystiedot löydät koulun nettisivuilta. Jos huoli herää, voit aina olla yhteydessä lapsesi opettajaan. Koulun kautta voit hakeutua myös kunnan sosiaalipalveluiden asiakkaaksi.

**Oppilashuoltoryhmä** työskentelee erilaisten ongelmatilanteiden ehkäisemiseksi ja ratkaisemiseksi. Siihen kuuluvat rehtori, apulaisrehtori, koulupsykologi, kouluterveydenhoitaja, kuraattori, opinto-ohjaajat, erityisopettajat ja muut käsiteltävässä tilanteessa tarpeelliset asiantuntijat. Yhteistyötä voidaan tehdä esimerkiksi alueen lastensuojelun, perheneuvolan tai terveydenhuollon kanssa.

**Kuraattori** on sosiaalityön ammattilainen, joka auttaa ja tukee oppilaita sekä heidän perheitään. Kuraattori voi auttaa esimerkiksi silloin, kun lapsella tai nuorella on haasteita koulunkäynnissä, kotona tai kaverisuhteissa. Haastavien tilanteiden ratkominen on usein hyvä aloittaa koulukuraattorin vastaanotolta.

**Koulupsykologi** on koulussa työskentelevä psykologi, jonka tehtävänä on tukea oppilaiden ja koko kouluyhteisön hyvinvointia. Koulupsykologi tekee psykologisia arvioita, konsultoi, antaa neuvontaa ja tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua. Hän voi auttaa oppilasta esimerkiksi oppimisvaikeuksissa, tunne-elämän haasteissa tai elämän kriiseissä.

## APUA KOULUN ULKOPUOLELLA

Oppilashuollon palveluiden lisäksi apua on saatavilla myös koulun ulkopuolella. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnista huolehditaan ensisijaisesti **kunnan sosiaalipalveluissa**. Niihin kuuluvat esimerkiksi terveydenhuolto, mielenterveyspalvelut, kasvatus- ja perheneuvonta sekä lastensuojelu. Lisätietoja kunnan sosiaalipalveluista saat oman kuntasi nettisivuilta.

Nuorisolain mukaisesti nuorisotyö kuuluu kuntien tehtäviin. Lähes kaikissa Suomen kunnissa järjestetään kaikille avointa nuorisotilatoimintaa sekä nuorille suunnattuja tapahtumia. **Kunnallinen nuorisotyö** voi olla myös esimerkiksi leiri- ja retkitoimintaa, etsivää nuorisotyötä, koulunuorisotyötä tai nuorten työpajatoimintaa. Lisätietoja kuntien nuorisotyöstä saat oman kotikuntasi nettisivuilta.

Kuntien lisäksi lapsi- ja nuorisotyötä tekevät monet **lapsi- ja nuorisoalan järjestöt**. Järjestöt toimivat usein yhteistyössä kuntien kanssa. Myös **Suomen evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnat** tekevät monipuolista työtä lasten, nuorten ja perheiden parissa. Lisätietoja kirkon lapsi- ja nuorisotyöstä saat omasta seurakunnastasi.



## AUTTAVIA PUHELIMIA

[Kriisipuhelin](#) päivystää numerossa 09 2525 0111 joka päivä ympäri vuorokauden. Kriisipuhelin tarjoaa tukea kaikenikäisille erilaisissa elämän kriisitilanteissa. Kriisipuhelimen päivystäjät ovat kriisityön ammattilaisia, alan opiskelijoita ja koulutettuja vapaaehtoisia. Soittaa voi nimettömästi ja luottamuksellisesti.

[Lasten ja nuorten puhelin](#) päivystää numerossa 116 111 arkisin klo 14–20 ja viikonloppuisin klo 17–20. Lasten ja nuorten puhelimeen voi soittaa maksutta koko maassa. Linjan toisessa päässä on koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jonka kanssa voi keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa.

[Poikien puhelin](#) päivystää numerossa 0800 94 884 arkisin klo 13–18. Poikien puhelin auttaa alle 20-vuotiaita poikia ja nuoria miehiä kaikissa elämään liittyvissä pulmissa. Puheluihin vastaa aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies. Puhelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.

## CHAT-PALVELUITA

[Lasten ja nuorten chat](#) on auki osoitteessa nuortenetti.fi joka päivä klo 17–20. Lasten ja nuorten chatissa voi keskustella nimettömästi ja luottamuksellisesti mistä tahansa aiheesta. Chatissa päivystävät koulutetut vapaaehtoiset.

[Nuorten Exitin chat](#) on auki tiistaisin klo 16–19 ja torstaisin klo 14–16 osoitteessa nuortenexit.fi. Se on tarkoitettu 13–29-vuotiaille. Chatissa voi keskustella erilaisista seurusteluun, seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä, kuten esimerkiksi ihastumisesta, omista rajoista tai seksuaalisesta häirinnästä.

[Poikien puhelimen chat](#) on auki osoitteessa vaestoliitto.fi/poikien-puhelin maanantaista torstaihin klo 13–18 ja perjantaisin klo 13–15. Poikien puhelimen chat on suunnattu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Chatissa päivystävät Poikien puhelimen työntekijät. Keskustelut ovat nimettömiä ja luottamuksellisia.

[Sekasin-chat](#) on auki osoitteessa sekasin24.fi arkisin klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24. Sekasin-chat on

valtakunnallinen keskustelualusta 12–29-vuotiaille. Chatissa voi keskustella mistä tahansa mieltä askarruttavista asioista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset.

## VERKKOPALVELUITA

[Lastenmielenterveystalo.fi](#) on osa Mielenterveystalo.fi -verkkopalvelua, jota ylläpitää Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS). Palvelu tarjoaa tietoa ja tukea alle 13-vuotiaiden lasten mielenterveyden asioissa. Palvelua voivat käyttää lapset ja heidän huoltajansa.

[Netari.fi](#) on Pelastakaa Lasten valtakunnallinen nuorisotalo netissä. Netarissa voi viettää aikaa, tavata kavereita ja jutella nuorisotyöntekijöiden sekä muiden luotettavien aikuisten kanssa. Netari on siellä missä nuoretkin: Moomiossa, Discordissa, Twitchissä, Minecraftissa ja sosiaalisen median palveluissa.

[Nuortenlinkki.fi](#) on A-Klinikkasäätiön ylläpitämä nuorten oma verkkosivusto. Sivuston aiheita ovat muun muassa päihteet ja päihteettömyys, mielenterveys, kiusaaminen, ihmissuhteet, pelaaminen ja netinkäyttö. Nuortenlinkistä löytyy tietoiskuja, pelejä, testejä ja nuorten omia tarinoita.

[Nuortenmielenterveystalo.fi](#) on osa Mielenterveystalo.fi -verkkopalvelua, jota ylläpitää Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS). Palvelu tarjoaa tietoa ja tukea nuorten mielenterveyden asioissa. Palvelua voivat käyttää nuoret ja heidän huoltajansa.

[Nuortennetti.fi](#) on Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa nuorille tietoa ja tukea esimerkiksi ihmissuhteisiin, kouluun ja työhön, arkeen, seksuaalisuuteen, mieleen ja kehoon, kiusaamiseen sekä nettiin ja mediaan liittyvissä kysymyksissä.

[Oivamieli.fi](#) on MIELI ry:n ylläpitämä palvelu, jonka avulla voi lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mielekkyyttä elämään. Oivassa voi tehdä erilaisia harjoituksia, jotka auttavat keskittymään, olemaan läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita. Oivan voi ladata myös älypuhelimeen tai tablettiin.

[Tukinet.net](#) on MIELI ry:n ylläpitämä sivusto, joka koostuu yhteen auttamisen ja tuen palveluista kaikenikäisille. Tukinetissä voi tutustua erilaisiin hyvinvointiin liittyviin aiheisiin ja palveluihin sekä osallistua ryhmächatteihin ja -keskusteluihin tai kahdenkeskisiin chatteihin.

## SOVELLUKSIA

[Chillaa-sovellus](#) tarjoaa erilaisia helppoja ja nopeita harjoituksia rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja negatiivisista ajatuksista irtautumiseen. Maksuton sovellus on tarkoitettu yläkoululaisille. Sovelluksen taustalla ovat HUS Psykiatria, Nuorten mielenterveystalo ja suomalainen lääkäriseura Duodecim. Sovellusta ovat olleet kehittämässä myös yläkoululaiset itse.

[Frendie-sovellus](#) on uudenlainen ratkaisu kavereiden löytämiseen netissä. Maksuton sovellus on tarkoitettu 13–18-vuotiaille nuorille, jotka kaipaavat ystäviä ja seuraa. Sovelluksen avulla nuori voi saada yhteyden myös nuorisotyön ammattilaiseen. Sovellus on kehitetty Lasten ja nuorten keskuksen Mukaan-hankkeessa.

[Help.some-sovellus](#) tarjoaa tietoa ja tukea esimerkiksi kiusaamis- ja häirintätapauksissa sekä rikosasioiden selvittelyssä. Sovelluksessa voi chatata tai jättää viestin. Help.somen päivystäjät ovat Pelastakaa Lasten ja Rikosuhripäivystys RIKUn työntekijöitä sekä Helsingin seudun nettipoliiseja.

[Mun mieli-sovellus](#) on mielen hyvinvoinnin sovellus koululaisille. Sovellus esittää käyttäjälleen yksinkertaisia kysymyksiä arjen hyvinvoinnista. Vastaaja saa itselleen välitöntä palautetta ja oman hyvinvointiyhteenvedon. Sovelluksen ovat kehittäneet MIELI ry ja Vantaan kaupunki.

[Someturva-sovellus](#) auttaa ratkaisemaan somessa ja muualla netissä kohdatut ongelmatilanteet. Someturva tarjoaa oikeudellista apua ja käytännön ohjeita tilanteen ratkaisemiseen sekä tukea henkiseen jaksamiseen. Someturvalle voi ilmoittaa esimerkiksi netissä kohdatusta kiusaamisesta, häirinnästä tai uhkailusta matalalla kynnyksellä ja nimettömänä.