

A photograph of a family playing in a field at sunset. A man in a blue and white plaid shirt is lifting a young child in a red and white plaid shirt. The child is wearing light blue jeans and white sneakers. A woman in a purple top is visible in the background, also playing. The scene is bathed in the warm, golden light of the setting sun, with a lens flare effect on the left side. The background shows green grass and trees.

Opas matalan kynnyksen palveluista perheille

Merje Halmekoski & Susanna Viitanen

Hei

Tähän sähköiseen oppaaseen on koottuna matalan kynnyksen palveluiden tarjoajia Turun alueella. Oppaassa on kaupungin omia sekä kolmannen sektorin palveluita, Oppaan palvelut on jaettu kolmeen eri osioon.

- matalankynnyksen palvelut lapsille ja perheille
- tukea perhe-elämän eri vaiheisiin
- mielenterveys ja päihdepalvelut

Näitä palveluita on tarjolla lukuisia, mutta tässä on helposti lähestyttäviä vaihtoehtoja. Koottuna on puhelinnumeroita suoraan yhteydenottoon ja sähköiset linkit aiheeseen tutustumista varten. Toivottavasti näistä on teille hyötyä.

Esiopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa saatavilla olevia palveluita

Varhaiskasvatuksen erityisopettajan (Veo) antama tuki perheille, osallistumalla monialaiseen yhteistyöhön tarvittaessa. Vanhemmat voivat konsultoida varhaiskasvatuksen erityisopettajia tarvittaessa. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/varhaiskasvatuksen_erityisopettajien_yhteystiedot_2022-2023.pdf

Turussa toimii varhaiskasvatuksen alueelliset sosionomit ja heidän työnkuvaansa kuuluu vanhemmuuden tukeminen. Huoltajat voivat itse ottaa heihin yhteyttä ja varhaiskasvatuksen henkilökunta voi tarvittaessa ohjata huoltajia palvelun piiriin. https://www.turku.fi/uutinen/2022-01-26_huoli-pois-nopeasti-huoltajien-ja-henkilökunnan-mielesta.

Esiopetuksessa toimii alueellisia kuraattoreita. Heidän työnkuvaansa kuuluu haasteiden ja ongelmien ratkaiseminen tai ihan vaan arjen tukeminen. Työskentely tapahtuu pääsääntöisesti esiopetusryhmien ja pienryhmien kanssa. Kuraattorit osallistuvat tarvittaessa lapsen yksilöpalaveriin. <https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki/oppilashuolto/koulukuraattori>

Voit tehdä yhdessä varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa huoli-ilmoituksen/ lastensuojeluilmoituksen sosiaalitoimeen palvelutarpeen arviointia varten. Tämän jälkeen perheen on mahdollista saada kattavia palveluja ja tukitoimia arjen haasteisiin. Esitteessä oleviin palveluihin voi olla suoraan yhteydessä myös ilman, sosiaalihuollon asiakkuutta. Hyvä muistaa, että varhaiskasvatus itsessään on jo perheitä tukevaa palvelua.



Matalan kynnyksen palvelut lapsille ja perheille

Tässä oppaan ensimmäisessä osiossa on palvelut lapsille ja perheille. Tähän osioon on koottuna matalankynnyksen palveluita, joista vanhemmat saavat nettisivuilta paljon apua ja tarvittavaa tietoa erilaisiin mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Lisäksi osiossa on palveluita, joihin vanhemmat voivat olla henkilökohtaisesti yhteydessä.

Turun kaupungin opas lapsille, nuorille ja perheille, jossa kattavasti matalan kynnyksen tukipalvelut.

https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/matalan_kynnyksen_palvelut_19042021.pdf

Väestöliiton hyvä kysymys- digipalvelu

Kenelle? Aikuiset, nuoret, perheet ja parit

Aiheet! Arki, hyvinvointi ja terveys, ihmissuhteet, kriisit, nuorten elämä, parisuhde jne.

<https://www.hyvakysymys.fi/>

MLL:n sähköiset sivut

Kenelle? Vanhemmille kattavaa tietoa ja tukea perheen arkeen.

Ammattilaisille, tietoa yhteistyöstä eri tahojen kanssa.

<https://www.mll.fi/>



Neuvolapalvelut

Puhelinpalvelu 02 266 2223, ma-to 8.15–12, pe 8.15–11 ja joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 8.15–11. Palelussa on takaisinsoitto järjestelmä. Numerosta voi varata aikoja ja saada neuvontaa/ohjausta.

Sähköine asiointi on mahdollista eTerveyspalveluissa ja vaatii asiointiin sopimuksen.

Neuvola chat-palvelussa voi kysyä nimettömänä yleisluonteisia neuvoja liittyen pikkulapsiaikaan



Pyydä apua Be om hjälp

Pyydä apua - napin kautta voi pyytää neuvoa ja apua nimettömänä lapsiperheitä koskevissa asioissa tai esittää kysymyksiä sekä jättää yhteydenottopyynnön.

Vastaus kolmen arkipäivän kuluttua. <https://pan.mednet.fi/>

Lapsiperheiden kotipalvelu

Mahdollista saada perheisiin, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia.

Palvelu on tulosidonnaista ja siihen vaikuttaa perheen jäsenten lukumäärä.

Palvelu on tarkoitettu lyhytkestoiseksi ja siihen kuuluu välttämätön kodinhoitoapu sekä vanhemmuuden, perheen arkirutiininen ja toimintakyvyn tukeminen.

Avun tarpeellisuuden syynä voi olla esimerkiksi

vanhemman uupumus

vanhemman tai lapsen yllättävä, vakava sairastuminen

Muu äkillinen kriisi tai erityistilanne perheessä (esim. ero, läheisen kuolema) vanhemman välttämätön asiointi (esim. lääkäri- tai terapiakäynnit)

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/perhe-ja-sosiaalipalvelut/tukea-lapsiperheille/lapsiperheiden>



PikkuHelppi

PikkuHelppi tarjoaa pienten lasten vanhemmille tukea arjen ja arkirutiinien hallintaan. PikkuHelppi tukee vanhemmuutta kokonaisvaltaisesti ja auttaa perhettä pienissä asioissa ja askareissa mm. Lastenhoitoapuna.

Yhteystiedot

(suluissa PikkuHelppi aika, yhteydenottoihin voidaan vastata muinakin aikoina.)

Heidi ja Johanna (ti aamupäivä) p. 040 3417615

Marjaana ja Piia (ti iltapäivä) p. 040 3417626

Janette ja Henna (ke iltapäivä) p. 040 3417276

Tea ja Maija (to aamupäivä) p. 040 3417275

Varhaiskasvatuksen ohjaaja Mirka Simonen p. 040 341 7297, mirka.simonen@evl.fi

<https://www.turunseurakunnat.fi/lapset-ja-perheet/tukea-vanhemmuuteen/pikkuhelppi>

Perheneuvola

Voit ottaa yhteyttä perheneuvolaan mm. silloin, kun kaipaat tukea kasvatukseen liittyvissä pulmissa olet huolissasi lapsesi käyttäytymisestä tai tunne-elämään liittyvistä asioista lapsellasi on vaikeuksia kavereiden kanssa tai sosiaalisissa suhteissa toivot apua perheesi vuorovaikutusongelmiin ja ristiriitatilanteiden selvittelyyn toivot apua parisuhteen ongelmiin perheessäsi harkitaan eroa tai perheesi tarvitsee apua erosta selviämiseen perhettäsi on kohdannut traumaattinen tapahtuma tai menetys. Asiakkaaksi voit tulla varaamalla ajan itse tai viranomaisen läheteellä. Palvelut ovat maksuttomia.

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/neurolapalvelut/perheneuvola>



Akuutti kriisi huoli / avun tarve

Sosiaalipäivystys p. 02 262 6003 tai yleinen hätänumero 112
yhteyden saa 24/7.

Lapsiperheiden sosiaaliohjaus puhelimitse ma-pe klo 9–10.

Sosiaaliohjaaja auttaa löytämään soveltuvia palveluja ja sovittamaan eri tukimuotoja yhteen sekä neuvoo asiakkaan oikeuksissa.

LAPSIPERHEIDEN SOSIAALIOHJAUS, ETELÄINEN ALUE

neuvonta ja ohjaus arkisin klo 9–10 p. 040 645 2208

LAPSIPERHEIDEN SOSIAALIOHJAUS, LÄNTINEN ALUE

neuvonta ja ohjaus arkisin klo 9–10 p. 050 396 7183

LAPSIPERHEIDEN SOSIAALIOHJAUS, POHJOINEN ALUE

neuvonta ja ohjaus arkisin klo 9–10 p. 040 194 0545



Sosiaalityön alkupalvelut

Sosiaalityön alkupalvelu yksiköstä saat ohjausta ja neuvontaa lapsiperheiden ohjauksessa palveluiden piiriin. Chat 9–11. Puhelinpalvelut 02-2620 5001

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/toimeentulotuki/toimeentulotuen-neuvonta-ja-ajanvaraus>



Tukea parisuhteeseen ja perhe-elämään eri vaiheisiin

Oppaan toiseen osioon on koottuna tukipalveluita parisuhteeseen ja perhe-elämän eri vaiheisiin. Parisuhteen haasteisiin on tarjolla luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua. Parisuhteen ongelmat ovat usein hyvin henkilökohtaisia ja niihin avun pyytäminen saattaa olla kovin vaikeaa ja häpeällistä. Näihin palveluihin voi olla yhteydessä omatoimisesti.

Turun ja Kaarinen seurakuntayhtymä.

Luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua parisuhteen vaikeuksissa. Ei tarvitse olla evankelisluterilaisen kirkon jäsen. Yhteydenotot puhelinaikana arkin ma-pe klo 9–12, puh. 040 341 7249.

<https://www.turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/keskusteluapua/perheneuvonta>

Mielitietty-hanke tarjoaa lyhytkestoista kriisiapua, jossa tuetaan parisuhteen osapuolia kriisin käsittelyssä yhdessä pariskuntana. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/mielitietty/>



Ensi- ja turvakoti

Eroauttamistyö Silta

Asiakkaaksi voi hakeutua yksin, yhdessä toisen vanhemman kanssa tai koko perheenä. Erokriisistä selviytyminen vie yksilöllisen ajan ja perheen tilanne muuttuu ajan kuluessa. Palveluun voi tulla jo eron vaihtoehtoa pohtiessa, akuutissa kriisivaiheessa tai silloin, kun erosta on kulunut pidemmän aikaa.

Autamme myös, kun lasta koskevien sopimusten toteutumisessa on ongelmia esimerkiksi tapaamisiin liittyen tai on tarvetta käsitellä eron aiheuttamia tunteita ja saada tietoa ja tukea.

<https://tuentu.fi/eroauttamistyö-silta>

Lähisuhdeväkivaltatyö Pilari

Pilariin voi tulla yksin, kumppanin tai koko perheen kanssa. Mikäli asiakkaana on koko perhe, Pilari tarjoaa apua perheenjäsenille mahdollisimman samanaikaisesti yksilö-, pari- ja perhemuotoisesti. Perheenjäsenillä on omat työntekijät, jotka tekevät yhteistyötä työryhmänä perheen auttamiseksi. Työskentelyn tavoitteena on, että perhe löytäisi välineitä ristiriitojen käsittelyyn ja luottamusta niistä selviytymiseen.

Erityistä huomiota kiinnitetään lapsen hyvinvointiin perheen kriisitilanteessa. Lapset altistuvat väkivallalle, vaikkei se kohdistuisi suoraan heihin tai he eivät näkisi väkivaltaa. Lapsilähtöisen väkivaltatyön tavoitteena on vahvistaa lapsen tulemistä kuulluksi, nähdyksi ja huomioiduksi perheen kriisitilanteessa. Lapsen ääntä nostetaan esiin myös vanhemman kanssa työskenneltäessä, jotta perhetilanne lapsen näkökulmasta tulee aikuisen pohdintaan. Toimimme koko Varsinais-Suomen alueella. Tapaamiset voidaan järjestää myös etäyhteyksin. Soita tai laita viestiä meille, niin sovitaan tapaaminen.

<https://tuntu.fi/avokriisityo>

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Kolmanteen ja viimeiseen osioon tässä oppaassa on koottuna mielenterveys- ja päihdepalveluita. Palveluihin ei tarvita lääkärin lähetystä ja niihin voi olla itsenäisesti yhteydessä.

+



Mielenterveys ja päihdepalveluiden matalan kynnyksenpalvelupiste Palmikko

Palmikkoon voi soittaa arkisin 9–15. Puhelinnumero on 040 708 5905.

Hakeudu palveluihin Palmikon kautta.

Voit olla yhteydessä mielenterveys- ja päihdepalveluiden matalan kynnyksen palvelupiste Palmikkoon, jos kaipaat tukea mielenterveys- tai päihdeasioissa, jos olet huolissasi voinnistasi tai päihteidenkäytöstäsi tai jos kaipaat keskustelutukea hankalassa elämäntilanteessa.

Palmikossa sairaanhoitajat selvittelevät kanssasi tilannettasi ja ohjaavat tarvittaessa sinut jatkoavun piiriin, joita voivat olla esimerkiksi Päivyri-toiminta, alueellisen lähitiimin vastaanotto tai neuropsykiatrian tiimin ja riippuvuustiimin vastaanotto.

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/aikuisten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

MIELI ry

Suomen mielenterveys ry

Tukea ja apua

Keskusteluapua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa matalalla kynnyksellä ja ilman lähetettä.

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>

Turun kriisikeskus

Lyhytaikaista keskusteluapua veloituksetta, ilman lähetettä.

Vastaanotolle voi tulla yksin, puolison kanssa tai perheenä. Lähetettä ei tarvita.

Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Voit asioida halutessasi nimettömästi.

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/>

Mielenterveystalo

Kaikille avoinna olevasta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa, jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen.

<https://www.mielenterveystalo.fi/>

Oivamieli

Oivan avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mielekkyyttä elämään.

Kriisipuhelin 09 2525 0111

Kriisipuhelin päivästä suomeksi 24 tuntia vuorokaudessa. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

<https://oivamieli.fi/>

