

Pia Raittinen

ENNEN KUIN ARJESTA KATOAA VÄRIT
– PALVELUOPPAAN RAKENTAMISELLA TUKEA
LAPSIPERHEILLE PORIN YTA-ALUEELLA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014

ENNEN KUIN ARJESTA KATOAA VÄRIT – PALVELUOPPAAN RAKENTAMISELLA TUKEA LAPSIPERHEILLE PORIN YTA-ALUEELLA

Raittinen, Pia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
lokakuu 2014
Ohjaaja: Pamppunen, Seppo
Sivumäärä: 35
Liitteitä: 1

Asiasanat: voimaantuminen, lapsiperheet, vanhemmuuden tukeminen, ennaltaehkäisevä työ

Opinnäytetyössä kartoitettiin kaikki Porin yhteistoiminta-alueella olevien lapsiperheille suunnatut palvelut, joita julkinen ja kolmas sektori tarjoavat. Alueeseen kuuluvat Pori, Merikarvia, Lavia sekä Ulvila. Työtä lähdettiin toteuttamaan yhteistyössä Porin perusturvakeskuksen ja lastensuojelutoimiston kanssa. Palvelut kartoitettiin kesällä 2014, jonka jälkeen aloitettiin työn visuaalisen toteutuksen suunnitteleminen. Tarkoituksena oli rakentaa virtuaalinen palveluopas Porin kaupungin nettisivuille sekä kirjallinen opas jaettavaksi kaupungin eri yksiköihin, järjestöihin sekä kaupungin asukkaille. Projekti kuuluu myös osana Porin kaupungin vuoden 2014 lastensuojelusuunnitelmaa.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten moniammatillisuutta sekä asiakkaiden asemaa palvelujärjestelmän kartoittamisella. Järjestöjen merkitys on suuri etenkin lasten ja nuorten tukemisessa ja projektilla haluttiin tuoda heidän arvokasta työtään esille paremmin. Esimerkiksi harrastusmahdollisuuksien esille tuominen yhdessä paikassa helpottaisi perheitä löytämään tietoa nopeammin ja kattavammin. Tämä on tärkeää myös ennaltaehkäisevien sekä tukipalveluiden kannalta, sillä palveluoppaan avulla sekä ammattilaiset että asiakkaat voisivat löytää tietoa paremmin. Palvelukartan avulla pystyttäisiin lisäksi rohkaisemaan asiakkaita tarttumaan itse omiin ongelmiinsa vielä silloin, kun heidän toimintakykynsä sen sallivat.

Palveluoppaan materiaali luovutettiin Porin kaupungin viestintäpäällikölle suunnitelmien mukaisesti lokakuun loppuun mennessä. Hän puolestaan siirtää ne kaupungin nettisivuille. Opinnäytetyönä tehty materiaali jää Porin kaupungin käytettäväksi ja muokattavaksi myöhempää tarvetta varten. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi kirjallisen palvelukartan tekemiseen.

BEFORE LIFE LOOSES ITS COLOURS – HELPING FAMILIES IN THE DISTRICT OF CITY OF PORI BY MAKING A SERVICEGUIDE

Raittinen, Pia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

October 2014

Supervisor: Pamppunen, Seppo

Number of pages: 35

Appendices: 1

Keywords: empowerment, families, supporting parenthood, preventive work

The purpose of this thesis was to gather all the services that are meant to be used by families on the district of The City of Pori. The district includes Pori, Merikarvia, Ulvila and Lavia. These services are put in the website of The City of Pori in liaison with the basic social security and child welfare of City of Pori. In cooperation with the contact person of child welfare we also planned to do a literary service map that could be handed out to every professional on social and health services in the district. This kind of service map is also a part of the city's child welfare plan for the year 2014.

The service guide contains information of several different organizations and services that are provided for families in the district. The main idea is to get the families to help themselves by finding information and support for their daily lives. By this empowerment they can find new ways to search information and solve problems when they still have some performance left. The idea is also to improve the methods that the professionals of social services use in their work. By finding the services online they can guide their customers easier because they can see the services and organizations on one look.

The material of the service guide was handed out to the manager of communications in the end of October as planned. The manager of communications will publish the material on her own schedule. Planning of the literary service map is continued in November and December 2014.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEEMAT PALVELUOPPAAN RAKENTAMISEN TUKENA.....	6
2.1	Keskeisimmät palveluoppaan valmistelua ohjaavat käsitteet.....	6
2.2	Lastensuojelun haasteena ongelmien ennaltaehkäiseminen	8
3	TUKEA VANHEMMUUTEEN	9
3.1	Vanhemmuuden haasteet nykypäivänä.....	9
3.2	Lapsen kehityksen tukeminen.....	12
3.3	Tukea jokaiselle vanhemmalle matalalla kynnyksellä.....	16
4	PALVELUT TUTUIKSI PERHEILLE JA AMMATTILAISILLE	19
4.1	Järjestöt perheiden tukena.....	19
4.2	Tavoitteena moniammatillisuuden edistäminen	19
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	20
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	20
5.2	Porin kaupungin rooli yhteistyötahona	21
5.3	Opinnäytetyön suunnitelma ja aikataulu.....	23
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
6.1	Palveluiden kartoittaminen	24
6.2	Työn rajaamisen vaikeus.....	25
6.3	Nettisivujen ja palvelukartan laatiminen	27
7	POHDINTA JA ARVIOINTI	29
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Aloitan johdannon lainauksella Porin kaupungin nettisivuille tekemästäni palvelukartan johdannosta. Mielestäni lainaus kiteyttää hyvin koko opinnäytetyöni sekä sosionomin ammatillisen motiivin auttaa ja tukea lapsiperheitä heidän arjessaan ennaltaehkäisevän työn kautta: “Vanhemmuuteen liittyy monenlaisia ilonaiheita, mutta myös arjen haasteita. Jokainen kasvattaja tuntee joskus väsymystä ja hänellä siihen on täysi oikeus. Toisinaan elämä tuo eteen myös isompia ongelmia, jotka saattavat pahimmillaan kasvaa suuriksi kriiseiksi. Toisaalta jokaisen ihmisen elämään kuuluu myös voimaannuttavia kriisejä, jotka muokkaavat yksilön maailmankuvaa ja antavat uusia, positiivisia näkemyksiä asioihin. On tärkeää hakea apua ja ottaa sitä vastaan jo ennen ongelmien kärjistymistä, ennen kuin arjesta katoaa värit.” (Porin kaupungin [www-sivut](#).)

Innoitus opinnäytetyön tekemiseen juuri tällä tavalla syntyi monien sattumien summana, joihin kuuluvat esimerkiksi omakohtaiset kokemukset yhteiskunnan olemassa olevan palveluverkoston kompastuskivistä, yhdistysten tuottamat onnistuneet mediakampanjat lasten hyvinvoinnin merkityksestä sekä lukuisat keskustelut eri sosiaalialan ammattilaisten kanssa tarjolla olevien palveluiden vaikeasta saatavuudesta.

Perheiden hyvinvointi ja tämän päivän vanhemmuuteen liittyvät haasteet ovat olleet elämässäni ajankohtaisessa asemassa jo pitkään sekä ammatillisessa mielessä että omakohtaisen kokemuksen kautta. Niiden tuoman kokemuksen myötä tunsin, että palveluiden saaminen lähemmäs niitä tarvitsevia ihmisiä olisi hyvin tärkeää ongelmien ennaltaehkäisemiseksi. Olin itse saanut apua ja neuvoja moniin asioihin eri ammattilaisilta niitä tarvitessani, mutta heidän luokseen pääseminen ja kaikkien mahdollisten auttajatahojen selvittäminen oli monta kertaa ison työn takana. Ajattelin, että kartoitukseen on oltava olemassa helpompikin tapa. Koska sellaista ei lopulta löytynyt, aloin miettiä ratkaisua ongelmaan itse. Niin syntyi ajatus nettisivuista.

Yhtenä innoittajana nettisivujen tekemiselle oli myös hiljattain mediassa runsaasti huomiota saanut A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -kampanjavideo. Se herätti minussa runsaasti ajatuksia ja koin kyseisen ”Hirviöt” -videon suurena inspiraation lähteenä opinnäytetyötä suunniteltaessa. Tunsin lapsen hädän ja vanhemman uupumuk-

sen sekä sen myötä tulevat mahdolliset muut ongelmat tärkeäksi teemaksi, jota halusin lähteä työstämään. Minusta olisi hyvä, että perheillä olisi jokin helposti lähestyttävä, matalan kynnyksen apua tarjoava paikka, jonne yhteyttä ottamalla ei kuitenkaan leimautuisi millään negatiivisella tavalla. Omasta mielestäni kaikkein paras paikka tällaiseen avun tarjoamiseen oli tietenkin Internet, jossa avun hakeminen voisi kaiken lisäksi olla anonyymiä. Mahdollisuus nettisivujen toteuttamiseen tuntui pitkään vain kaukaiselta haaveelta, mutta ammatillisen itsevarmuuteni ja rohkeuteni kasvaessa päätin lähteä selvittämään sen toteuttamisen mahdollisuuksia.

2 TEEMAT PALVELUOPPAAN RAKENTAMISEN TUKENA

2.1 Keskeisimmät palveluoppaan valmistelua ohjaavat käsitteet

Palveluoppaan rakentamiseen liittyvät selkeästi muutamat keskeiset käsitteet ja teemat. Tässä kappaleessa kerron keskeisimmistä käsitteistä, joita palveluoppaan valmistelu ja rakentaminen vaativat. Jo työn ideointivaiheessa ajatuksissani liikkui ennaltaehkäisevän työn merkitys sosiaalialalla. Sosiaalialalla on pitkään pureuduttu ainoastaan ongelmien oireiden lievittämiseen ja korjaamiseen siten, että varsinainen taustalla oleva syy on jäänyt selvittämättä ja vaille huomiota (Sosiaalihuoltolain muutosesitys vuodelle 2014). Olen kokenut tämän asian hyvin tärkeäksi ja siksi keskeisimmät teemat työssäni liittyvät vahvasti asiakkaan omien voimavarojen ja kykyjen vahvistamiseen oman arkensa sankarina.

Monilla näillä käsitteillä voi olla useita merkityksiä riippuen kontekstista. Esimerkiksi asiakas-käsite saattaa tarkoittaa erilaisia asioita riippuen lukijasta. Itse tässä raportissani tarkoitan sillä kuitenkin henkilöä, joka ei ole vielä palveluiden virallisena asiakkaana, mutta häntä kuitenkin kiinnostaa palveluiden saatavuus ja hän saattaa tulevaisuudessa siirtyä esimerkiksi järjestön tarjoamien palveluiden käyttäjäksi. Asiakas on siis tekstissäni henkilö, joka hakeutuu etsimään palvelu oppaasta tietoa ja toivoo saavansa myös apua nettisivuilta. Jotta tekstini olisi lukijalle selkeämpää, avaan käsitteitä tarpeeksi katsomani määrän.

perhe/ lapsiperhe = Tässä työssä käytän sekä perheen että lapsiperheen käsitettä. En halua rajata perhekäsitteen käyttöä liiaksi, sillä opinnäytetyöni tarkoitus on palvella sekä lapsiperheitä että lapsettomia perheitä. Perheellä tarkoitetaan Tilastokeskuksen mukaista perheen määrittely tapaa, johon voi kuulua yksi tai useampi vanhempi sekä lapsia. Perhe voi muodostua myös pariskunnasta, jolla ei ole lapsia. Perheeseen voi kuulua myös isovanhempia. Myös läheiset ystävät voivat olla omalla tavallaan osana perhettä. (Tilastokeskuksen www-sivut.)

elämänhallinta = Elämänhallinnalla tässä työssä tarkoitetaan psykologian käsitettä ihmisen tunteesta, että hän hallitsee omaa elämäänsä. Se sisältää yksilön ulkoisen ja sisäinen kontrollin sekä kokemuksen siitä, että hän pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä. (Heikkonen & Välikangas 2011, 2.) Työni tarkoituksena on edistää asiakkaan elämänhallintaa tarjoamalla hänelle palveluoppaan avulla erilaisia mahdollisuuksia ongelmien ratkaisemiseksi.

asiakas = Asiakkaalla tässä työssä tarkoitetaan perhettä tai yksilöä, joka hakeutuu tai jolla on tarve hakeutua eri sektorien tarjoamien palveluiden pariin oma-aloitteisesti. Asiakkaaksi kutsun henkilöä, joka hakee palveluoppaan avulla tietoa ja apua. Hänen ei kuitenkaan tarvitse olla esimerkiksi sosiaalipalveluiden virallinen asiakas.

dialogisuus = Dialogisuudella tässä työssä tarkoitetaan tekstin yhteydestä riippuen sekä kahden ammattilaisen että ammattilaisen ja asiakkaan kesken tapahtuvaa avointa ja selkeää keskustelua, jossa molemmat keskustelun osapuolet ovat tasavertaisia ja tulevat ymmärretyiksi. Dialogin tavoitteena on saavuttaa sellainen yhteinen ymmärrys, jota yksilö ei voi yksin saavuttaa. (Mönkkönen 2002, 33.)

verkosto = Verkostolla tässä työssä tarkoitetaan asiayhteydestä riippuen joko asiakkaan lähiverkostoa tai ammattilaisten moniammatillista verkostoa. Asiakkaan lähiverkoston kuuluvat kaikki hänen läheisensä, perhe ja ystävät. Ammattilaisten moniammatilliseen verkostoon kuuluvat eri ammattiryhmien edustajat, jotka toteuttavat asiakastyötä yhteistyössä keskenään.

2.2 Lastensuojelun haasteena ongelmien ennaltaehkäiseminen

Kuntien tekemä lastensuojelutyö on tarkoitettu perheiden tukemiseksi ja lasten etujen ajamisen avuksi. Usein lastensuojelullinen työ olisi kuitenkin pystytty välttämään riittävän aikaisella interventiolla sekä perheen arkea tukevien palveluiden pariin ohjaamisella. Sosiaalihuoltolain muutosesityksessä vuodelle 2015 mainitaan, että tutkimusten mukaan (muun muassa Heino 2007, Myllärniemi 2006, Kestilä 2012) yleisimpiä syitä lastensuojelun asiakkuuteen johtavista asioista ovat vanhempiin liittyvät syyt. Näitä ovat esimerkiksi vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat, jaksamattomuus, perheristiriidat, osaamattomuus ja avuttomuus. Vastaavasti lapseen ja nuoreen liittyviä syitä ovat esimerkiksi rikollisuus sekä mielenterveys- ja päihdeongelmat. Esityksessä korostetaan ennaltaehkäisevän lastensuojelutyön merkitystä, jotta lastensuojelu kunnissa ei olisi vain ongelmien aiheuttamien oireiden paikkaamista. (STM 2014.)

Tämän hetkisen lastensuojelulain 3a§ velvoittamaa ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä tehdään kunnassa monissa eri paikoissa sosiaali- ja terveysalan kentällä. Esimerkiksi kaupunki tarjoaa perheille ilmaiseksi ennaltaehkäisevää perhetyötä lastenneuvolassa. Ennaltaehkäisevän perhetyön merkitys on tukea erityisesti niitä perheitä, jotka eivät ole lastensuojelun asiakkaina. Perhetyöllä pystytään edistämään ja turvaamaan lapsen kasvua sekä tukemaan tehokkaasti vanhemmuutta löytämällä perheen omia voimavaroja sekä tukemalla elämänhallintaa. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 3a§). Ennaltaehkäisevän perhetyön pariin voi päästä myös muulla tavalla kuin neuvolan kautta. Esimerkiksi aikuissosiaalityö voi tehdä perheelle tarvittaessa lähetteen ennaltaehkäisevään perhetyöhön (Porin kaupungin www-sivut). Momen eri tahon kautta tehtävät perhetyön lähteet on hieno asia siksi, että se edistää ammattilaisten välistä yhteistyötä ja auttaa perheitä saamaan apua riittävän aikaisin apua, ennen kuin ongelmat kärjistyvät. Jos lähetteitä saisi vain yhdestä paikasta, se kuormittaisi sosiaalipalveluita huomattavasti enemmän ja vaikeuttaisi asiakkaiden pääsyä palveluiden pariin.

Valitettavan usein heikot olosuhteet perheen sisällä ovat jatkuneet aivan liian pitkään, sillä apua ei ole ollut saatavilla tarpeeksi ajoissa. Tässä kohtaa tehty interventio on haasteellinen, sillä ongelmien kasaantuessa, niitä on vaikea ratkaista lyhyellä ai-

kävällillä. (Särkelä 2001, 64.) Tällainen perheen tarpeita vastaava perusteellinen auttaminen ei taas auttajatahojen ajallisten ja rahallisten resurssien vuoksi ole realistista. Kasaantuneet ja monisyiset ongelmat ovat kuitenkin hyvin yleisiä ja siksi ammattilaisten välisellä dialogisuudella ja vankalla yhteistyöllä on suuri merkitys. Myös sosiaalihuoltolain uudistuksessa on tarkoitus keskittyä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten väliseen yhteistyöhön. Toivon, että tekemäni opinnäytetyö olisi hyödyllinen ammattilaisten yhteistyön kehittymistä ajatellen, jotta heidän olisi helpompi ohjata apua tarvitsevia ihmisiä oikeiden palveluiden pariin. Uskon, että ennaltaehkäisevän työn työmenetelmien kannalta tällä on iso merkitys, sillä tämä on yksi väline, joka nopeuttaa ohjaustyötä ja vapauttaa siten ajallisia resursseja auttajan käytettäväksi. Lisäksi tätä kautta asiakas osaa itse hakea apua, eikä tarvitse siihen ammattilaisen ohjausta. (Sosiaali- ja Terveysministeriön [www-sivut](#).)

3 TUKEA VANHEMMUUTEEN

3.1 Vanhemmuuden haasteet nykypäivänä

Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio kertovat kirjassaan, että Suomi on ollut hyvinvointivaltiona jäissä jo parikymmentä vuotta. Hallintorakenteet eivät ole juuriin muuttuneet ja ne ovat siten aiheuttaneet jatkuvia taloudellisia kiristyksiä kunnille. Sitä kautta myös sosiaalisten oikeuksien laajentuminen on pysähtynyt. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 68–69.) Eurooppaa viime vuosina koetellut taloudellinen ahdinko on ajanut myös perheet ahtaalle: SAK:n tilaston mukaan Suomessa lomautettiin vuonna 2013 yli 24 000 työntekijää sekä irtisanottiin yli 14 500 ihmistä (SAK:n [www-sivut](#)). Tilastokeskuksen mukaan työttömyysaste Suomessa vuonna 2014 on ollut 7,4 prosentin tienoilla, kun vuotta aiemmin se oli 7,1 prosenttia. Työttömyys siis koskee 197 000 suomalaista tälläkin hetkellä. (Tilastokeskuksen [www-sivut](#).)

Mäkisen ym. mukaan kuntien vähenevät määrärahat ovat aiheuttaneet vaikeuksia palveluiden tarjoamiselle. Uusia palveluita on hankala tuottaa sekä vanhojen palveluiden uudistaminen ja ylläpito eivät onnistu resurssien pienentyessä. Kaikesta sosi-

aaliturvan leikkauksista huolimatta sosiaalimenot ovat tällä hetkellä noin 26 prosenttia bruttokansantuotteesta, kun se 1990-luvun laman aikaan oli jopa 35 prosenttia. Onkin alettu puhua osallisuuden politiikasta, joka tarkoittaa yksilöiden sopeuttamista yhteiskuntaan käyttämällä heitä aktivoivia toimia, jotta sosiaaliturvamennoissa pystyttäisiin säästämään lisää. Koska määrärahoja palveluiden järjestämiseen kunnallisella tasolla ei ole, vapaaehtoisjärjestöt ja kirkko ovat joutuneet ottamaan yhä enemmän vastuuta näiden yksilöiden pärjäämisestä yhteiskunnassa. (Mäkinen ym. 2009, 69.)

Palveluiden pariin hakeutuminen on helpottunut osallisuuden politiikan myötä omalla tavallaan. Mäkisen ym. mukaan yhteiskunta kuitenkin arvostaa yksilöitä, jotka tulevat toimeen täysin omillaan eivätkä tarvitse yhteiskunnan apua selviytymiseen lainkaan. Tämä vahvasti ekonomistinen käsitys on ristiriidassa sen kanssa, että kasvava osa lapsiperheistä kaipaa yhä enemmän tukea työttömyysprosentin ja taloudellisten huolien kasvaessa. Seurauksena on, että taloudellisten huolien lisäksi perheet ajautuvat henkisesti ahtaalle oman pärjäämisen kokemuksensa pettäessä. Individuaalinen kulttuuri ei ole siis millään tavalla helppo perheiden jaksamista ajatellen. (Mäkinen ym. 2009, 68–70.)

Antti Särkelän mukaan resurssien puute korreloi siihen, minne sosiaaliset ongelmat kasautuvat. Heikoissa olosuhteissa asuvat ihmiset kärsivät tilastollisesti enemmän erilaisista sosiaalisista ongelmista kuin paremmissa olosuhteissa asuvat ihmiset. Yksi näistä sosiaalisista ongelmista on ihmisen syrjäytyminen. Tähän vaikuttavat Särkelän mukaan hyvin monimutkaiset ihmisen ja hänen ympäristönsä väliset suhteet. Hän kuitenkin toteaa, että myös hyvin resursoituista olosuhteista tuleva ihminen voi ajautua erilaisiin ongelmiin ja vastaavasti heikoista olosuhteista ponnistava ihminen saattaa pärjätä erittäin hyvin elämässään. (Särkelä 2001, 97–98.) Ongelmien ilmeneminen ei siis ole kiinni ihmisen sosioekonomisesta asemasta, vaan kuka tahansa meistä saattaa ajautua elämässään tilanteeseen, jossa ei yksinkertaisesti selviä ilman ulkopuolista apua. Tämän vuoksi ennaltaehkäisevien palveluiden tulisi ulottua laajasti erilaisiin palveluihin, jotta ne tavoittaisivat mahdollisimman suuren osan ihmisistä.

Ennaltaehkäisevä työ on Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan keskeinen teema tulevaisuuden hoito- ja palveluketjuissa. Palveluita kehitetään jatkuvasti riskiryhmien tarkkailuun ja mahdollisimman aikaiseen hoitoon ohjaukseen ongelmien

ilmetessä. Usein mielenterveys- sekä päihdeongelmien tunnistaminen vie peräti kymmenen vuotta ennen kuin ihminen ohjataan tarvitsemansa hoidon pariin. (THL:n opas 2009, 7.) Matti Inkisen mukaan on tärkeää, että aikuiset saavat apua ajoissa etenkin silloin, jos perheessä on lapsia. Mitä pidemmälle ongelmat etenevät, sitä enemmän lapset kärsivät ja alkavat oireilla vaikeassa tilanteessa. Esimerkiksi masentuneen vanhemman käytös alkaa ajan kuluessa vaikuttaa myös lapsen käytökseen. Lapsi alkaa tarkkailla vanhempaa, hän saattaa alkaa pelätä tämän tekevän itselleen jotakin tai hän saattaa alkaa muuttaa omaa käytöstään siten, että vanhempi tulisi iloisemmaksi. Masentuneen vanhemman tapa reagoida lapsen tarpeisiin on usein ennakkoimaton ja kovakourainen, minkä seurauksena lapsi saattaa ajatella hänessä itsessään olevan jotain vikaa. Myös lapsi itse saattaa alkaa oireilla psyykkisesti vanhemman ollessa masentunut. (Inkinen 2001, 24–26.)

Jari Sinkkonen kertoi koulutuksessa “Miten autan tunnehäiriöistä lasta” (7.10.2014), että yksi vanhemmuuden haasteista nykypäivänä on myös median kasvava osuus arkipäivän toiminnoissa. Vanhempien on opittava ja osattava mediakasvatusta ja neuvoa lapsiaan internetin moraalisesti oikeanlaisessa käytössä. Heidän on osattava suojella lapsiaan visuaalisesti vahingoittavalta materiaalilta ja liialta tietokoneiden käytöltä. Sinkkoson mukaan esimerkiksi jo alakouluikäisten lasten katseleman nettipornon määrä on kasvanut valtavasti viime vuosina. Aikuisten on helppo sivuuttaa asia normaalina uteliaisuutena seksuaalisuudesta ja todeta poikien kautta aikojen selailleen isiensä aikuisviihdelehtiä. Sisältöä vertaillen nettiporno on kuitenkin aivan jotain muuta kuin entisaikojen lehdet. Nettipornon vaikutusta lapsiin tutkitaan ja sen vaikutukset tämän päivän lapsiin selviävät ajan kuluessa. (Sinkkonen 2014.)

Ongelmat siis kehittyvät kulttuurin ja yhteiskunnan kehittyessä. Esimerkiksi sosiaalinen media tuottaa uusia haasteita lasten ja nuorten kasvattamiseen. Älypuhelimia on vaikeampi valvoa kuin pöytätietokonetta. Nykypäivän vanhempien on pysyttävä mukana kehityksessä ja osattava tehdä myös mediakasvatusta suojellakseen lapsiaan internetin vaaroilta. Tämä voi aiheuttaa vanhemmassa epävarmuutta etenkin silloin, jos hän ei itsekään tiedä, miltä lapsiaan suojata tai jos hän ei osaa käyttää tietokonetta tai älypuhelinia. Vanhempien saattaa olla vaikea ymmärtää, miksi nuori haluaa pelata tietokoneella tuntikausia tai näppäillä puhelintaan ruokapöydässä. Vanhemmalla kuitenkin herää tunne siitä, että nuoren atk-laitteiden käyttöä tulisi rajoittaa. Molemmi-

puolisen ymmärtämättömyyden seurauksena saattaa olla riitoja vanhemman ja nuoren välillä. Vanhemmista saattaa tuntua neuvottomalta kasvatustyön suhteen. (Sinkkonen 2014.) Tekemäni palveluoppaan on tarkoitus palvella vanhempaa tässäkin asiassa. Oppaan avulla hän voisi löytää ongelman ratkaisemiseen helposti sopivan väylän, oli kyse sitten neuvoista nuoren kasvatuksesta, mediataitojen opettamisesta tai pitkään jatkuneen ongelman ratkaisemisesta.

3.2 Lapsen kehityksen tukeminen

Tommy Hellstenin mukaan vanhempi tarkoittaa lapselleen “maailman” prototyyppiä, sillä se kuvaa kiteytettynä lapsen kokemusta vanhemmastaan ja suhteestaan ympäröivään maailmaan. Jos lapsi kokee, että ei voi luottaa vanhempansa, hänen on hyvin vaikea luottaa myös ympäröivään maailmaan. Sama pätee myös positiivisten kokemusten kohdalla eli jos vanhempi on lämmin, turvallinen ja hoitava huolenpitäjä, lapsi kokee myös ympäröivän maailman lämpimänä ja luotettavana paikkana, jota ei tarvitse pelätä. (Hellsten 1992, 38.)

Hellstenin kuvaus pienen lapsen maailmasta on mielestäni erittäin hyvin ja totuudenmukaisesti kiteytetty. Se kuvaa lapsen kiintymystä vanhempansa ja myös riippuvuutta häneen. Lapsi toimii vanhemman ehdoilla ja mukautuu tämän rakentaman todellisuuden mukaiseksi. Käsittelen tässä luvussa John Bowlbyn ja Mary Ainsworthin kehittämää kiintymyssuhdeteoriaa, jossa lapsen kokemus maailman rakentumisesta äidin kautta tulee hyvin esille. Kuvaan lyhyesti myös masentuneen vanhemman maailmankuvaa, koska sillä voi olla isoja vaikutuksia lapsen käsitykseen ympäröivästä maailmasta. Masennus on Duodecimin Käypä hoito -suositusten mukaan kansansairaus (Duodecimin www-sivut). Siksi koen sen yhdeksi tärkeimmistä asioista vanhempien ja lasten välistä tunnesidettä tukevassa työssä.

Sinkkonen ja Kalland käsittelevät kirjassaan lapsen kiintymyssuhteiden rakentumista ja niiden vaalimisen tärkeyttä. Vanhemmat elävät nykyään yhteiskunnassa, joka ei tue vanhempien ja lasten välisiä kiintymyssuhteita riittävästi. Elämäntapamme ei myöskään anna vanhemmalle mahdollisuutta ymmärtää oman vanhemmuutensa merkitystä kiintymyssuhteen kohteena. Sinkkonen ja Kalland kertovat, kuinka lapsen

kehitykselle on välttämätöntä, että vanhempi on myös tunnetasolla saatavilla. Tämä on kuitenkin haastavaa, sillä nykypäivän vanhemmat elävät priorisoidun ajankäytön paineessa, jossa on mietittävä montaa asiaa kerralla. Aikaa pelkkään joutenoloon ei tunnu riittävän ja tunnetasolla ajatukset ovat usein muualla. Vanhemmat joutuvat myös miettimään, miten kauan kykenevät olemaan lasten kanssa kotona ennen työelämään palaamista, jolloin lapset viettävät yhä enemmän aikaa kodin ulkopuolella. Päiväkodin kohdalla ongelma taas on henkilökunnan jatkuva vaihtuminen, joka aiheuttaa lapsien kiintymyssuhteisiin katkonaisuutta. Tämä saattaa aiheuttaa lapsissa stressiä ja sitä kautta levottomuutta, aggressiivisuutta sekä käytöshäiriöitä. (Sinkkonen & Kalland 2011, 288–289.)

Stressi on lapselle hyvin haitallista. Sinkkosen ja Kallandin mukaan suurien muutosten aiheuttama stressi saattaa aiheuttaa lapsella keskushermoston muutoksia. Samalla tavalla myös varhaisen vuorovaikutuksen häiriintyminen saattaa muuttaa lapsen aivojen rakennetta HPA-akselin toiminnan häiriintymisen myötä. Tämä akseli vastaa stressihormonin eli kortisolin tuotannosta. Pitkään jatkunut kortisolin tuotanto hippokampuksessa voi aiheuttaa jopa muistiongelmia, jotka eivät palaudu. Myös lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen häiriintymisen on todettu aiheuttavan neurofysiologisia muutoksia. Masentuneiden äitien on vaikea ilmaista lapselle omia tunteitaan sekä reagoida lapsen tarpeisiin vuorovaikutusta tukevasti. Tutkimusten mukaan masentuneiden äitien vauvojen kortisoli- sekä nonadrenaliinitasot olivat keskiarvoa korkeammat. Tämä saattaa aiheuttaa myös sen, että masentuneen äidin vauva alkaa käyttäytyä kuin depressioitunut äiti ja seurauksena on myös vauvan depressio. Onkin siis ensiarvoisen tärkeää, että vanhemman ja vauvan välistä tunnesidettä ja vuorovaikutusta tuetaan jo lapsen syntymästä alkaen. Tämän merkitys korostuu etenkin silloin, jos vanhempi on uupunut ja masentunut. Vanhemman masennuksen tunnistaminen on tärkeää, jotta apua saadaan vanhemmalle riittävän ajoissa. (Sinkkonen & Kalland 2011, 23–27.)

Myös vanhemmat lapset reagoivat voimakkaasti masentuneen tai psyykkisesti sairaa vanhemman tapaan kommunikoida. Tytti Solantaus kertoo artikkelissaan (Inkinen 2001) lapsen ja masentuneen vanhemman välisen ymmärryksen merkityksestä. Masentuneen vanhemman kommunikointivaikeudet ilmenevät monista pienistä asioista, kuten puhetavasta, kasvojen ilmeistä ja hymyilyn määrästä. Masentunut ihmi-

nen on usein vaisu ja hän ei kovin toimeliaasti hoida asioita. Lapsen silmissä masentunut vanhempi saattaa olla usein arvaamaton käytökseltään. Lapsi ajattelee, että hän yrittää piristää ja ilahduttaa vanhempaa eri tavoilla. Onkin suuri pettymys, kun vanhempi palaa aina nopeasti takaisin alakuloiseen olotilaansa lapsen yrityksistä huolimatta. Seurauksena lapsi saattaa yrittää yhä lisää ilostuttaa vanhempaa ja tästä aiheutuu kierre, jossa perheen elämä keskittyy vanhemman olotilojen ympärille. Masennuksen kourissa kamppaileva vanhempi voi olla hyvin väsynyt leikkimään lapsen kanssa ja tiuksia lapselle tahattomasti, kun lapsi hakee vanhemman huomiota. Tämän seurauksena lapsi taas voi ajatella, että hän ei ole haluttu ja että vanhempi ei pidä hänestä. Masennuksella on myös useita muita vaarallisia seurauksia vanhemman ja lapsen väliselle kiintymyssuhteelle: Yksi niistä on lapsen siirtyminen samalle aaltopituudelle vanhemman kanssa aivan kuin vauvat tekevät masentuneen äidin kanssa, josta aiemmin kerroin. Depressiosta tulee siis eräänlainen toiminta- ja kommunikointimalli, joka aiheuttaa pahimmassa tapauksessa myös lapsen psyykkisen sairastumisen. (Solantaus 2001, 37–45.)

Sinkkonen ja Kalland käsittelevät kirjassaan John Bowlbyn sekä Mary Ainsworthin kehittämää kiintymyssuhdeteoriaa, jonka mukaan lapsi pyrkii käyttämään äitiään turvallisenä perustana ja ylläpitämään äitiin läheisyyttä. Lapsi vertaileekin ympäristöönsä äidin kautta: Ensimmäisinä vuosinaan hän vertailee ja kokeilee ympäristöä etäisyytenä äitiin. Sitten suhde muuttuu koetun turvallisuuden mukaan suhteessa äitiin. Lapsi tasapainottelee äidin antaman läheisyyden ja ympäristöä kohtaan kokemansa uteliaisuuden kanssa. (Sinkkonen & Kalland 2002, 14–22.) Ainsworthin teorian mukaan on olemassa eri kiintymyssuhdemalleja, joiden avulla vauva voi pyrkiä vuorovaikutussuhteen ylläpitämiseen kohteensa kanssa ja varmistamaan tämän saatavilla olon. Tämä malli vahvistaa myös lapsen myöhemmän elämä reagointi- sekä kiintymyssuhdemalleja.

1. Turvallinen kiintymyssuhde kehittyy lapselle, jonka tarpeisiin äiti reagoi johdonmukaisesti ja sensitiivisesti. Vauva luottaa äitinsä saatavilla oloon ja kokee tämän turvalliseksi tutkiessaan ympäröivää maailmaa. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava lapsi luottavat äidin tapaan reagoida hänen tarpeisiinsa ja siksi hän uskaltaa näyttää tunteensa selvästi ja suoraan äidille.

2. Turvattomasti ja välttelevästi kiintyneen lapsen äiti on epäjohdonmukainen ja epäsensitiivinen lasta kohtaan etenkin vauvan ollessa alle vuoden ikäinen. Turvattomasti kiintynyt lapsi on oppinut välttämään äidin käyttämistä turvan kohteena ja hän pyrkii myös välttämään etenkin kielteisten tunteidensa ilmaisu- a äidille. Lapsi välttelee yhteyttä hoitajaan esimerkiksi lyhyillä syli- ja sil- mäkontakteilla. Hänen kiintymyssuhdejärjestelmänsä toimii siis tavallaan säästöliekillä. Lapsi saattaa myös ylivirittää tämän järjestelmän, jos vanhempi ei vastaa hänen tarpeisiinsa. Hän voi olla hetken ajan esimerkiksi ylimyöntein- nen tunneilmaisuiltaan, jotta saa masentuneen äitinsä huomion.

3. Turvattomasti ja ristiriitaisesti kiintynyt lapsi taas kokee äitinsä tavan reagoi- da hänen tarpeisiinsa hyvin epäjohdonmukaisena ja vaikeasti ennakoitavana. (Sinkkonen & Kalland 2002, 35–37.) Sinkkonen kertoi koulutuksessa, että ristiriitaisesti kiintyneen lapsen vanhempi reagoi monella tavalla yhteen asi- aan. Jos lapsi esimerkiksi haluaa karkkia keittiön kaapista, vanhempi saattaa jyrkästi kieltää lasta ottamasta karkkeja. Lapsi kuitenkin pyrkii edelleen kaa- pille vanhemman vastusteluista huolimatta. Tällöin vanhempi antaa luvan ot- ta karkit ja korostaa sanomalla esimerkiksi, että: “Ota vain! Ota kaikki kar- kit! Työnnä naamasi täyteen niitä!”. Lapsi siis kokee vanhemman taholta hy- vin ristiriitaisia viestejä eikä tiedä niiden tarkoituksiperän todenmukaisuutta. Lapsi alkaa tämän vuoksi reagoida ylidramaattisesti huutamalla, määräälemäl- lä tai itkemällä. Hän takertuu hoitajaansa, mutta samassa saattaa jo rimpuilla irti hänestä. (Sinkkonen 2014.)

4. Turvattomasti ja jäsentymättömästi kiintynyt lapsi on kokenut hoitajansa pe- lokkaana tai pelottavana. Lapsi kokeekin saavansa vanhemmaltaan sekä loh- tua että pelkoa. Hänen tunnemaailmansa voi olla kaoottinen eikä hän kykene hallitsemaan tunnereaktioitaan. Hän saattaa esimerkiksi hakata päätään sei- nään tai jähmettyä paikoilleen. Tämän kaltainen kiintymyssuhdehäiriö on ta- vallisin perheissä, joissa on ollut traumaattisia kokemuksia kuten päihdeon- gelma tai väkivaltaa. (Hakamaa & Palovaara 2013, 16–17.)

Suokas-Cunliffe ja Maaranen kertovat Suomen Lääkärilehden artikkelissa trauma-psykoterapian vaikutuksesta varhaisiän kiintymyssuhteen häiriöiden hoidossa. Vakava lapsen kaltoinkohtelu saattaa aiheuttaa lapselle traumoja, sillä hän ei kykene ymmärtämään traumaattisten tapahtumien eroa. Lapsi elää jatkuvasti uhan aiheuttamassa yli- tai alivireystilassa, jos vanhempi ei kykene rauhoittamaan häntä. Suokas-Cunliffe ja Maaranen kertovat kuinka vanhempi voi olla epätietoinen myös omista lapsuuden traumoistaan ja kiintymyssuhdehäiriöstään. Kun lapsi itkee ja vaatii vanhempansa läsnäoloa, vanhemman oma kiintymyssuhdehäiriö saattaa aktivoitua ja hän ei pystykään vastaamaan lapsen tarpeisiin. Tällöin vanhempi tiedostamatta kohtelee lasta kaltoin sammuttamalla tämän tarpeiden ilmaisun. (Suokas-Cunliffe & Maaranen 2014, 2613–2617.) Myös Kari Kaimola kertoo artikkelissaan etenkin äitiyden aiheuttamasta kriisistä ja siitä mahdollisesti seuraavasta tiedostamattomasta käytöksestä. Äitiys ei aina ole pelkästään iloista ja onnellisuutta herättävää aikaa, sillä se usein aiheuttaa äidille sekä psyykkistä että fyysistä väsymistä. Kaimolan mukaan äiti saattaa stressaantuneena, väsyneenä ja kriisin keskellä alkaa huomaamattaan käyttää lapsuuden aikaisia toimintamalleja, vaikka hän olisi aiemmin vannonut, että niin ei tulisi koskaan käymään. (Kaimola 2008, 62–63.) Onkin hyvin tärkeää, että vanhemmat ymmärtäisivät oman taustansa ja lapsuutensa merkityksen suhteessa omaan vanhemmuuteensa. Tällä tavoin he pystyvät ehkäisemään lapsuuden traumojen siirtymistä seuraavalle sukupolvelle ja ymmärtämään myös omaa vanhemmuuttaan paremmin.

3.3 Tukea jokaiselle vanhemmalle matalalla kynnyksellä

Sinkkonen kuvaa kiintymyssuhdehäiriön vaarantumista myös vanhempien erotilanteissa. Erojen määrällisen kasvun myötä viime vuosina myös lasten oireilu on lisääntynyt. (Sinkkonen & Kalland 2011, 173–175.) Tilastokeskuksen mukaan lapsiperheiden prosentuaalinen osuus väestöstä on ollut laskussa vuodesta 1950, jolloin se oli peräti 64,4 prosenttia kun taas vuonna 2013 se oli enää 39,1 prosenttia. Avioliitossa elävien pariskuntien määrä on ollut tasaisessa laskussa vuodesta 1950. Avoparit ja avoparina hankittujen lasten määrä ovat vastaavasti lisääntyneet. Myös ainoastaan toisen vanhempansa luona asuvien lasten määrä sekä uusperheiden määrä on kasvanut jatkuvasti vuodesta 1950. (Tilastokeskuksen [www-sivut](http://www.sivut.fi).) Avo- sekä avioerojen

määrät ovat siis kasvaneet viime vuosikymmeninä huomasti ja uusperheistä on tullut tilastojen mukaan suhteellisen tavallinen perhemuoto. Sinkkosen mukaan haasteeksi erotilanteissa muodostuu lasten tukeminen ja vuorovaikutussuhteen ylläpito etenkin etävanhempaan. Joskus vanhempien välinen ero saattaa olla niin riitaisa, että toinen vanhemmista pyrkii vieraannuttamaan lapsen toisesta vanhemmasta. Tällaisella vuorovaikutussuhteen häiriintymisellä voi olla hyvin suuret vaikutukset lapseen myös aikuisiällä. Lisäksi Sinkkonen puhuu nykyään hyvin yleisen toimintatavan, vuoroasumisen mahdollisuuksista huolto- ja tapaamistilanteissa. Se, että lapsi asuisi vuoroviikoin isällään ja äidillään, saattaa hänen mukaansa aiheuttaa erinäisiä vaurioita lapsen kehitykseen. (Sinkkonen & Kalland 2011, 176–181.)

Kivijärven Pro gradu -tutkielman mukaan myös vanhempien stressi vaikuttaa lapsen hyvinvointiin perheessä. Vanhemmuuteen liittyvä stressi määrittyy sen mukaan, kuinka vahvasti vanhempi kokee vanhemmuuden kuormittavan hänen voimavarojaan. Haastavien ja vaikeiden elämäntilanteiden aiheuttama stressi on yhdistetty tutkimuksissa vanhempien ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen häiriintymiseen sekä lapsen kehitykseen. Tällaisia vaikeita elämäntilanteita ovat esimerkiksi työttömyys, avio- ja avoerot, sekä läheisen ihmisen kuolema tai sairastuminen. (Kivijärvi 2007, 5-6.)

Monet yhdistykset ovat kehittäneet erilaisia tapoja sekä helpottaa vanhempien ero- ja kriisitilanteita että keinoja lasten auttamiseksi. Moniammatillisuuden rooli on merkittävä etenkin niissä erotilanteissa, joissa vanhemmilla on riitoja ja lapset tuntuvat jäävän eron jalkoihin. Verkostojen kasvattaminen ja palveluohjaus ovat iso apu silloin, kun tilannetta pyritään samaan rauhallisemmaksi ja lasten kannalta oikeudenmukaisemmaksi. Ero on kriisi, josta harva perhe selviää helposti ja ilman ulkopuolista apua. Toivonkin, että opinnäytetyön tuloksena syntyvä palvelukartta aktivoisi vanhempia hakemaan yhä tehokkaammin apua ja tietoa ongelmien ratkaisemiseksi. Esimerkiksi lasten vuoroasumisesta on käyty monenlaisia keskusteluita mediassa ja sosiaalialan ammattilaisten kesken ja mielipiteet ovat hyvin jakautuvia. On tärkeää, että vanhempi hakee tietoa eri vaihtoehdoista tilanteen ratkaisemiseksi lapsen edun mukaisesti.

Lehtinen, Haapaniemi ja Lindroos kertovat Suomen Lääkärilehdessä, että vanhemman tukiverkostojen merkitys on suuri monella tavalla koko perheen kannalta. Ystävien tuki voi olla ensiarvoisen tärkeää myös kiintymyssuhteiden ylläpitämisessä ja lapselle turvallisen aikuisen saatavilla olemisessa. Esimerkiksi perheterapia perustuu artikkelin mukaan siihen, että ihmisen mieli rakentuu vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutusverkoston historialla ja nykytilalla on suuri merkitys mielenterveyteen. Verkoston historia vaikuttaa siis sukupolvesta toiseen vuorovaikutussuhteissa ja se näkyy sekä ongelmina että voimavaroina. Samalla myös yksittäisen ihmisen ongelmat vaikuttavat koko verkostoon ja siinä olevaan vuorovaikutukseen. (Lehtinen, Haapaniemi & Lindroos 2014, 2625–2628.) Inkisen mukaan ystävät saattavat myös havaita vanhemman uupumisen jo ennen ongelmien pahenemista sellaiselle tasolle, että tarvitaan erikoissairaanhoidollista apua vanhemman auttamiseksi ja tilanteen ratkomiseksi. Ystävät ja sukulaiset voivat myös tukea perheen arkea ja toimia lapsille tukihenkilöinä, jos tilanne sitä vaatii. (Inkinen 2001, 45–46.) Haluan opinnäytetyöllä helpottaa esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muuttavien lapsiperheiden mahdollisuuksia löytää ympärilleen tukiverkostoa. Joskus ihmisiin voi olla vaikea tutustua ja on helpotettavaa, jos jossain paikassa voi tavata samankaltaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Nettisivuilta vanhempi voi löytää esimerkiksi perhekahvilan yhteystiedot ja käydä siellä tutustumassa ihmisiin. Tällainen sosiaalistaminen voi olla myös osa ongelmia ennaltaehkäisevää työtä. Tässäkin tapauksessa vanhemman on itse koettava voimaantumisen kokemus ja pyrittävä olemaan aktiivinen.

Mäkisen, Raatikaisen, Rahikan & Saarnion mukaan sosiaalialan työ perustuukin siihen ajatukseen, että lähes jokaisella ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa ja etsiä ratkaisuja omiin ongelmiinsa. Puhutaan käsitteestä voimaantuminen (eng. empowerment), joka tarkoittaa yksilön, ryhmien tai yhteisöjen mahdollisuuksia auttaa itseään yksilöinä tai yhdessä käyttämällä valtaa ja kontrolloimalla olosuhteitaan. Voimaantumisen ideana on saada yksilö ymmärtämään oman itsensä vaikutus suhteessa yhteiskuntaan ja antaa hänelle mahdollisuuksia löytää ratkaisuja oman elämänhallintansa parantamiseen. Tämä on myös hyvin keskeinen sosiaalipedagogisen työn idea, jolla yksilö sopeutetaan yhteiskunnan jäseneksi. (Mäkinen ym. 2009, 132–133.)

4 PALVELUT TUTUIKSI PERHEILLE JA AMMATTILAISILLE

4.1 Järjestöt perheiden tukena

Kuten aiemmin raportissa mainitsin, järjestöjen rooli kunnan yhteistyökumppanina on kasvamassa tulevaisuudessa osallisuuden politiikan myötä. Kuntien resurssit tuottaa palveluita pienenevät vuosi vuodelta ja siksi järjestöjen tarjoamalla vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys. Lakien kuntia velvoittamista sosiaalipalveluista peräti 11 prosenttia on järjestöjen tarjoamaa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 69–75.) Vapaaehtoistyö on kuntien rahallisia resursseja vähemmän kuormittavaa ja mahdollisuudet monien eri palveluiden tuottamiseen ovat suuret. Järjestöt tarjoavat palveluita kriisipuhelimista, tukiryhmistä ja nettipalveluista käsityöryhmiin sekä ruokajakeluun.

Työlläni haluaisin tuoda esille monia sellaisia palveluita, joita moni ei tiedä edes olevan olemassa. Esimerkiksi perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisemisessä on tärkeää auttaa väkivallan uhria, mutta myös väkivallan käyttäjää. Moni ihminen ei tiedä Jussi-työn tai Maria-akatemian tekemästä työstä juuri mitään, sillä väkivallan käyttäjän auttamiseksi tehty työ on melko uutta yhteiskunnassa. Ensi- ja turvakotien liiton mukaan Jussi-työtä on ollut olemassa vasta parikymmentä vuotta Suomessa eikä se siksi ole juurtunut vielä yleiseksi palvelumuodoksi kunnissa. (Ensi- ja turvakotien liitto 2006, 9.) Tekemieni nettisivujen avulla moni ihminen voi löytää itselleen aivan uusia avun saamisen mahdollisuuksia ja ymmärtää erilaisten palveluiden mahdollisuudet osana arkeaan.

4.2 Tavoitteena moniammatillisuuden edistäminen

Mirja Lindénin määrittelee moniammatillisuuden englanninkielisistä termeistä. Lindénin mukaan multiprofessional co-operation on perinteistä ja hierarkkista tapaa tehdä yhteistyötä. Toinen termi on interprofessional collaboration, jossa tieto, valta ja asiantuntijuus ovat osana yhteistyötä jaettuna kokonaisuutena. (Lindén 1999, 199.) Oman opinnäytetyöni kannalta tämä määrittely moniammatillisuuden sisällöstä kertoo hyvin osuvasti omista ajatuksistani opinnäytetyön sisällöstä ja tarkoituksesta: Ha-

luan opinnäytetyöllä madaltaa ammattilaisten kokemusta eri tahojen hierarkiasta heidän palveluverkostotuntemuksensa perusteella. Esimerkiksi neuvolassa saatetaan kokea, että sosiaalialan taholla olisi suurempi velvollisuus ohjata asiakasta palveluiden pariin sen perusteella, että he tietävät enemmän palveluiden mahdollisuuksista. Tämä on omalla tavallaan totta, sillä sosiaalialan henkilöstölle annetaan enemmän eväitä asiakkaiden ohjaamiseen palveluiden pariin. Palvelukartan rakentamisella silti poistetaan näitä hierarkioita ja jaetaan vastuuta asiakkaiden auttamisesta koko sosiaali- ja terveysalan kenttää koskevaksi. Kaikille tahoille jaetaan sama tieto ja annetaan heille mahdollisuus oppia tuntemaan palvelukenttää siinä missä muutkin ammattilaiset.

Asiakkaiden auttamisen kannalta tämä asia on todella tärkeä monella tavalla. Kaarina Isoherranen mainitsee väitöskirjassaan, että yksi tärkeä asia on moniammatillisella työllä poistaa ammattilaisten tekemää päällekkäistä työtä. Tämä on välttämätöntä monimutkaisten ongelmien ratkaisemiseksi, sillä sekavasta ja ristiriitaisesta toimintatavasta on seurauksena usein sekaannusta ja tehotonta työskentelyä. (Isoherranen 2012, 30.) Moniammatillinen työskentely parhaimmillaan myös säästää resursseja sekä asiakkailta että ammattilaisilta. Asiakas voi kokea tullessa paremmin kuulluksi ja autetuksi, kun hänen ei tarvitse kertoa samoja asioita monille eri työntekijöille. Moniammatillisuuden kehittäminen onkin asiakkaan positiivisen auttamiskokemuksen kannalta tärkeä asia. Toivon, että palvelukartan käyttö lisäisi ammattilaisten välistä dialogisuutta ja yhteistyötä sekä selkeyttäisi ammattilaisille ja asiakkaille palveluverkoston monimuotoista vaikkakin sekavaa kokonaisuutta.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön varsinainen ongelma koostui siitä, kuinka saada Porin yhteistoiminta-alueella oleva hajanainen palveluverkosto yhteen paikkaan kohderyhmän eli perheiden saavutettavaksi. Tarkoituksena oli kehittää sellainen matalankynnyksen paikka, josta jokaisen ihmisen olisi helppo löytää palvelut. Paikan olisi oltava sellainen, joka

ei asettaisi ihmisiä erivertaiseen asemaan eikä vaikeuttaisi kenenkään toimijan perustyötä millään tavalla. Siksi päätimme rakentaa palvelukartan nettisivuille Porin kaupungin kanssa. Lisäksi lastensuojelusuunnitelmaan kuuluvaa kirjallista palvelukarttaa voidaan kehittää myöhemmin. Kirjallisen palvelukartan tekeminen antaa laajemmat mahdollisuudet graafiselle suunnittelulle, sillä kuvituksen voisi tehdä käsin. Palvelukartan mahdollisuudet luovan toteuttamisen kannalta olivat siis huomattavasti suuremmat ja sillä saataisiin lisättyä asiakkaiden mielenkiintoa palvelukarttaa kohtaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on ennaltaehkäisevän työn tekeminen lapsiperheiden auttamiseksi. Tavoitteena on voimaannuttaa perheitä hakemaan itse apua ja neuvoja arkeensa, silloin kun heidän toimintakykynsä vielä sen mahdollistaa. Kun asiakas päättää tarttua tarjolla olevaan apukeinoon, hänelle on herännyt kokemus avun tarvitsemisesta ja hän on motivoitunut vastaanottamaan sitä. Hän on silloin päättänyt, että toimii olosuhteiden muuttamiseksi eikä jää passiivisena olosuhteiden uhriksi. (Särkelä 2001, 65.)

Porin perusturvakeskus oli samaan aikaan uudistamassa kotisivujaan asiakasystävällisemmiksi, kun aloitin opinnäytetyöprojektia. Yksi heidän tavoitteistaan tässä prosessissa oli tuoda kaupungin palveluita ihmisläheisimmiksi asiakkaille ja helpottaa palveluiden löytymistä. Kaupunki haluaa korostaa esimerkiksi sitä, että tarjotut palvelut olisivat lähellä niitä tarvitsevia ihmisiä. Näistä tavoitteista tuli luonnostaan myös minun työlleni yksi tavoite. Sain työlläni tuoda esille eri yhdistysten tarjoamia palveluja ja tällä tavoin tuoda ne tutummaksi perheille.

5.2 Porin kaupungin rooli yhteistyötahona

Syksyllä 2013 otin yhteyttä useisiin järjestöihin ja kerroin alustavasta ideasta opinnäytetyöksi sekä pyysin heitä yhteistyökumppaniksi. Monet heistä eivät kuitenkaan pystyneet lähtemään mukaan projektiin henkilöstöpulan vuoksi. Jatkoin sinnikkäästi sopivan yhteistyökumppanin etsintää ja otin aktiivisesti yhteyttä järjestöihin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Porin toimistossa työskentelevä Jaana Hietakangas ehdotti, että hän veisi opinnäytetyön ideaa eteenpäin Porin kaupungin lastensuojeluun. Hietakangas ei nimittäin ollut sitä mieltä, että yhdistys olisi paras yhteistyö-

kumppani työmme jatkoa ajatellen. Ottamalla kaupungin yhteistyötahoksi, voisin saada projektiin myös sellaisen yhdyshenkilön, joka olisi innolla mukana alusta loppuun asti. Näin myös nettisivun päivittämisen jatkossa oli helpompaa. Nettisivuilta löytyvä tieto palvelisi mahdollisimman hyvin sekä asiakkaita että palvelun tarjoajaa, kun tietoa päivitetäisiin säännöllisesti. Saisin lisäksi atk-tuen kaupungilta projektin luomista varten. Keskustelin lisäksi opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa ja myös hän kannusti minua ottamaan yhteyttä Porin kaupunkiin. Näin syntyi yhteistyösuhde Porin perusturvakeskuksen ja lastensuojelutoimiston johtavan sosiaalityöntekijän Carita Koivula-Pukkilan kanssa.

Koivula-Pukkila kertoi, että kaupungin lastensuojelusuunnitelmaan vuosille 2015–2016 oli laadittu alustus samantyyppisestä ideasta. Suunnitelman mukaan Porin kaupungin oli tarkoitus kehittää vuosien 2015–2016 aikana palveluopas nettisivuille, johon olisi koottuna kaikki kaupungin yhteistoiminta-alueella tarjottavat lapsiperheille suunnatut palvelut. Lisäksi palveluista oli tarkoitus laatia kirjallinen palvelukartta. Kaupungin toimiminen yhteistyökumppanina myös helpottaisi sivuston päivittämistä jatkossa, sillä heillä olisi siihen tarvittavat resurssit ja ammattitaito. Lisäksi sain kaupungilta työhön tarvittavaa ammatillista näkemystä ja kokemusta palveluiden kartoittamisesta sekä mediataitoja osaavaa henkilöstöä. En olisi itse osannut laatia nettisivustoa, joten atk-tuen saaminen siihen oli ehdoton edellytys työn toteutukselle.

Työn edetessä tiedustelin myös Emma & Elias -avustusohjelman mahdollisuutta osallistua projektiin, sillä heidän mukaansa ottaminen kuului myös osiltaan lastensuojelusuunnitelmaan. Emma & Elias -ohjelma tekee yhteistyötä yhdistysten kanssa, jotka tekevät hankkeita lasten ja heidän perheidensä terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi (Emma & Eliaksen [www-sivut](#) 2014.) Olin yhteydessä ohjelman koordinaattoriin ja kerroin tekemästani projektista. Heistä se oli hieno idea ja sain paljon hyviä vinkkejä hankkeen toteuttamiseen. He eivät kuitenkaan voineet lähteä virallisesti mukaan yhteistyökumppaniksi, sillä tein työn Porin kaupungin kanssa. Heidän ohjelmansa taas tuki ainoastaan järjestöjen tekemiä projekteja. Sovimme kuitenkin, että toimittaisin heille lopullisen työn tuloksen ja he voisivat markkinoida sitä eteenpäin. Tämä sopi hyvin myös Porin kaupungin yhteyshenkilölle.

5.3 Opinnäytetyön suunnitelma ja aikataulu

Kokonaisuutena tämä projekti on ollut haastava, sillä se on asettanut kaiken ammattitaitoni, viestinnän taitoni, palveluverkoston tuntemukseni sekä organisointikykyäni koetukselle. Työn suunnittelun alkuvaiheesta asti mukana oli toinen opiskelija, jonka kanssa minun oli tarkoitus työ tehdä. Alle kaksi kuukautta ennen työn suunniteltua valmistumista toinen opiskelija jättäytyi pois projektista minusta riippumattomista syistä. Olin tehnyt omaa osaani koko kesän 2014 ajan ja odottanut toisen opiskelijan työpanosta lopulta täysin turhaan. Tämä aiheutti suuria muutoksia työn tekemiselle, sillä minun tuli muuttaa työn toteutusta ja raportointia paljon, jotta saisin sen tehtyä yksin valmiiksi loppuvuoteen 2014 mennessä. Omaksi onnekseni olin kartoittanut yksin lähes kaikki Porin kaupungin yhteistoiminta-alueella tarjottavat lapsiperheille suunnatut palvelut jo kesän aikana ja siksi työn tekeminen oli jotenkin edes mahdollista suunniteltuun valmistumispäivään mennessä.

Mietin lastensuojelun johtavien sosiaalityöntekijöiden kanssa työn visuaalista toteuttamista kotisivuilla sekä palvelukartalla. Pohdimme taustakuvien merkitystä työn toteutuksessa ja päätimme jättää ne viestinnän päätettäväksi. Olisi hienoa saada nettisivuille kuvia, jotka innostaisivat asiakkaita lukemaan tekstiä. Varsinaista opinnäytetyön rajaamista tein yhteistyössä johtavien sosiaalityöntekijöiden kanssa siten, että jätin maahanmuuttajaperheet pois työstä ja päätin sijoittaa nettisivuille ainoastaan suurimpien seurakuntien tarjoamia palveluita. Tässä kohdassa pohdin työn eettisyyttä ja sitä, että syrjisinkö tiettyjä asiakasryhmiä tällä rajauksella. Totesin, että se olisi kuitenkin välttämätöntä työn toteuttamiseksi aikataulussa. Opinnäytetyön alussa mietin toisen opiskelijan kanssa eräänlaisen mainosvideon tekemistä nettisivuille, mutta tämän tekeminen oli pakko rajata myös pois.

Minulla oli selkeä suunnitelma siitä, miten tulisin saamaan työn tehtyä määräajassa. Syyskuun loppuun mennessä tein kirjallisen työn luonnoksen opettajalle tarkastettavaksi sekä kartoitin loput palveluista. Lastensuojelun johtavien sosiaalityöntekijöiden kokouksessa syyskuun lopussa rajasimme yhteistyöllä työtä siten, että se olisi realistisesti ja laadullisesti mahdollista tehdä hyvin. Syyskuun viimeisellä viikolla tapasimme viestinnän sekä lastensuojelutoimiston yhteyshenkilöiden kanssa ja sovimme työn visuaalisesta toteutuksesta. Lokakuun aikana kirjoitin kirjallisen työn val-

miiksi sekä tarkastutin sen lastensuojelutoimiston yhteyshenkilöllä. Lokakuun puoli-
väliin mennessä luovutin palveluoppaan materiaalin lastensuojelun johtavien sosiaa-
lityöntekijöiden tarkastettavaksi. Tämän jälkeen annoin materiaalin perusturvakes-
kuksen viestintäpäällikölle, joka julkaisee sen oman aikataulunsa mukaisesti. Koko
opinnäytetyö valmistui siis suunnitellussa aikataulussa, vaikka sen laajuutta joudut-
tiin rajaamaan suunniteltua enemmän.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Palveluiden kartoittaminen

Aloitin palveluiden kartoittamisen syksyllä 2013, jolloin minulla ei ollut varmaa tie-
toa yhteistyökumppanista. Koin, että palveluiden kartoittaminen olisi aloitettava
mahdollisimman aikaisin niiden suuren määrän vuoksi. Kartoittamisen aikana olin
silti yllätynyt siitä, miten runsas määrä erilaisia nettisivuja ja palveluita todella löy-
tyi. Nettisivuille on koottu vain osa niistä, sillä enkä kokenut, että kaikkien valtakun-
nallisten palveluiden kartoittaminen olisi hyödyllistä. Monet yhdistykset löysin siir-
tymällä linkistä toiseen hakukoneiden ja yhdistysten kotisivujen avulla. Osa löytyi
myös kyselemällä alan ammattilaisilta hyviä palveluiden tarjoajia ja lukemalla sosi-
aalialan julkaisuja.

Koska yhdistyksiä oli niin suuri määrä, päätin jaotella ne otsikoiden alle. Mietin otsi-
koita jonkin verran, mutta lopulta päätin rakentaa ne sen perusteella, mihin useimmat
palvelut suuntautuivat. Otsikoiksi muodostuivat kriisit, tukea haastavassa arjessa,
päihde- ja mielenterveysongelmat, lähisuhdeväkivalta sekä iloa arkeen. Huomasin,
että useimmat palvelut oli erittäin helppo jaotella näiden otsikoiden alle. Tästä voi
tehdä mahdollisesti johtopäätöksen, että nämä otsikot kertovat kiteytettynä nyky-
yhteiskunnan ongelmista. Ihmiset hakevat ja tarvitsevat apua juuri näihin ongelmiin.
Esimerkiksi vuonna 2007 alkoholin kokonaiskulutus oli THL:n tekemän oppaan mu-
kaan Suomessa ennätysmäisen korkea: 10,5 litraa 100-prosenttista alkoholia asukasta
kohden. Alkoholin lisääntynyt kulutus korreloi myös mielenterveysongelmien kanssa
(THL, 8).

Mäkisen, Raatikaisen, Rahikan & Saarnion mukaan opinnäytetyön yksi merkitys on osoittaa palvelujärjestelmän osaamista, joka sisältyy sosiaalialan kompetenssi osamiseen. Kompetensseissa mainitaan, että sosionomin on hahmotettava palveluiden muutoksia ja kyettävä osallistumaan niiden monipuoliseen kehittämiseen. Lisäksi hänen on osattava koota erilaisia palveluita eri elämäntilanteissa olevien asiakkaiden tueksi. Järjestöjen, yritysten ja julkisen sektorin tarjoamien palveluiden kartoittaminen kuvastaa hyvin konkreettisesti juuri tätä osaamistani. Olen miettinyt kartoituksessa asiakkaan tarpeita ja palveluiden hyödyllisyyttä erilaisia ongelmatilanteita ajatellen. (Mäkinen ym. 2009, 18–19.) Etenkin julkisten palveluiden kartoittamisessa on otettava huomioon kunnan velvollisuudet tarjota tiettyjä palveluita ja ymmärrettävä lainsäädännöllinen merkitys näiden palveluiden tuomisessa asiakkaiden saataville. Esimerkiksi Sosiaalihuoltolaissa määritellään, että kunnan velvollisuuksiin kuuluvat sosiaaliavustuksien, toimeentulotuen ja sosiaalipalveluiden tuottaminen. Lain mukaan näiden tarkoituksena on edistää ja ylläpitää perheiden sosiaalista turvallisuutta ja toimintakykyä. (Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710, 1§.)

Myös monet muut sosiaalialan keskeiset lait ovat hyvin nähtävissä palveluiden tuottamisessa: Esimerkiksi laissa lapsen huollosta ja tapaamisesta kerrotaan, kuinka lapselle tulee turvata hyvä hoito ja kasvatusta sekä huolenpito. Lapselle tulee antaa myös virikkeellinen kasvuympäristö sekä hänen toivomuksiaan vastaava koulutus. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisesta 8.4.1983/361, 1§.) Tämä laki on vaikuttanut yhtenä osana siihen, miksi valitsin internet sivuille esimerkiksi osan, jossa on lueteltu harrastusmahdollisuuksia. Sieltä vanhemmat voivat yhdessä lastensa kanssa löytää harrastuksen, johon myös vanhemmat voivat mahdollisesti osallistua. Yhteisellä tekemisellä on suuri merkitys perheen hyvinvoinnin kannalta ja siksi se on iso osa ennaltaehkäisevää työtä. Yhteisellä tekemisellä perhe kasvattaa keskinäisiä kiintymyssuhteita, sillä tunnetasolla vanhempi on silloin läsnä (Sinkkonen & Kalland 2011, 288).

6.2 Työn rajaamisen vaikeus

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa vuosi sitten ajattelimme toisen opiskelijan kanssa, että kartoittaisimme kaikki Satakunnan alueella olevat lapsiperheille suunnatut

palvelut, joita kolmas sektori tuottaa. Kyselimme monelta eri yhdistyksen edustajalta heidän näkemystään työn laajuudesta ja he olivat sitä mieltä, että työ olisi liian laaja. Porin kaupungin tullessa mukaan yhteistyöhön, rajaus asetettiin Porin yhteistoiminta-alueeseen, johon kuuluvat Porin kaupungin lisäksi Merikarvia, Lavia sekä Ulvila. Samalla työtä laajennettiin koskemaan sekä julkisen että kolmannen sektorin tarjoamiin palveluihin.

Hyvin nopeasti kartoitusta tehdessä huomasin, että valtakunnallisten palveluiden merkitys paikallisella tasolla oli suuri. Monet valtakunnalliset yhdistykset tarjoavat kattavasti erilaisia palveluita, mutta eivät kuitenkaan suoraan Porin seudulla. Lisäksi he tarjoavat erilaisia päivystyspuhelimia ja chat-palveluita. Koin, että jättämällä ne pois palveluiden kartoittamisesta ja listauksesta työhön iso osa tärkeitä palvelumuotoja jäisi pois. Siksi kartoitin myös jonkin verran valtakunnallisia palveluita nettisivuille sekä kirjalliseen palvelukarttaan. Oli todella vaikeaa rajata tiedon määrää ja tiedonkeruu lähti helposti rönsyilemään etenkin valtakunnallisten palveluiden kohdalla. Jouduin useasti palaamaan takaisin työn peruseriaatteisiin ja miettimään, että mikä olisi tärkeintä työn selkeän toteutuksen kannalta. Kaupungin yhteyshenkilöt olivat myös sitä mieltä, että yhdistysten määrä kannattaisi pitää kurissa selkeän toteutuksen kannalta. Jos yhdistyksiä olisi liikaa, asiakas saattaisi kokea voimattomuutta suuren tietomäärän edessä.

Yksi ongelma oli myös se, että otettaisiinko erityisperheet sekä maahanmuuttajat huomioon. Pohdin, että esimerkiksi päihdeongelmista kärsivät vanhemmat saattavat hakea heikommin apua nettisivuilta kuin taas esimerkiksi erityislapsiperheet. Ongelmana päihteet ovat suuri huolenaihe, mutta avun hakijoina ja mahdollisina nettisivujen käyttäjinä taas erityislapsiperheet ovat suurempi ryhmä. Oli siis mietittävä, ketä nettisivujen oli tarkoitus palvella ja millaisia kävijämääriä sillä tavoiteltiin. Minusta olisi ollut hyvä, että jokainen lapsiperhe olisi otettu erilaisuudessaan huomioon, mutta työtä oli tässä suhteessa rajattava. Ajattelimme myös Carita Koivula-Pukkilan kanssa, että pääpaino opinnäytetyöllä ja palvelukartalla olisi ennaltaehkäisevässä sosiaalityössä, jolloin ongelmien ehkäisemisellä olisi isompi rooli kuin nettisivujen kävijämäärän maksimoinnilla.

Pohdin myös kirjallisen palvelukartan tekemistä ja sen aiheuttamaa suurta työmäärää. Vaikka palveluita ei tarvitsisi kartoittaa enää uudelleen kirjallista palveluopasta varten, sen graafinen suunnittelu veisi paljon aikaa. Perusturvakeskuksen viestinnän kannalta olisi järkevintä toteuttaa palvelukartta esimerkiksi ensi vuonna, sillä heillä ei ole mahdollisuutta toteuttaa sitä opinnäytetyöni ja valmistumiseni vaatimalla tavalla. Tässä yhteydessä mietimme graafisen suunnittelun ja toteuttamisen ulkoistamista esimerkiksi jollekin graafisen suunnittelun opiskelijalle. Otin yhteyttä Satakunnan Ammattikorkeakoulun liiketalouden koulutusohjelmaan sekä Aalto-yliopistoon ja kysyin heidän kiinnostustaan aiheeseen. Mahdollisesti tulevaisuudessa näistä kouluista saattaisi joku opiskelija innostua palvelukartan tekemisestä, jos emme sitä nyt ehtisi tekemään.

6.3 Nettisivujen ja palvelukartan laatiminen

Keräsin tietoa erilaisista palveluista jo hyvin varhaisessa vaiheessa Google Drive -palveluun, jossa monet ihmiset voisivat nähdä työn etenemisen samanaikaisesti. He voivat myös tarvittaessa kommentoida pohjaan ja ehdottaa muutoksia. On mielenkiintoista miettiä, miten pohja muokkautui työn edetessä. Alussa siellä oli ainoastaan otsikoita ja pikkuhiljaa tekstiä alkoi kerääntyä ja otsikot muuttivat muotoaan. Jossain vaiheessa kokonaiskuva alkoi hahmottua ja työn todellinen muoto selkeni. Drivea käyttivät samanaikaisesti viestinnän sekä lastensuojelun yhteyshenkilöt, jolloin sain reaaliaikaisesti ja nopeasti tehtyä muutoksia pohjaan, jonne olin kartoittanut palvelut. Driven pohja oli myös opettajan sekä esimerkiksi muiden lastensuojelun johtavien sosiaalityöntekijöiden nähtävänä. Tämä helpotti yhteistyötä, sillä kaikilla projektiin osallistuvilla oli mahdollisuus nähdä tekemäni työ reaaliaikaisesti. Yhteydenpitoa pidimme Driven lisäksi myös sähköpostilla, soittamalla sekä tapaamalla erilaisten palavereiden merkeissä.

Palvelukartan ja nettisivujen laatiminen oli melko haastavaa monestakin syystä. Omasta mielestäni yksi isommista ja työn onnistuneen lopputuloksen kannalta tärkeimmistä tehtävistä oli visuaalisen toteutuksen tekeminen asiakasta palvelevalla tavalla. Mietin paljon sitä, mikä olisi asiakkaan kannalta paras toteuttaa palvelukartta ja nettisivut, jotta työstä olisi realistisella tavalla apua sitä tarvitseville ihmisille. Kä-

vin läpi useita vaihtoehtoja, miten palvelut tulisi jaotella sivuille. Halusin välttää etenkin sellaista tilannetta, että asiakas joutuisi siirtymään linkistä toiseen palveluiden löytämiseksi. Olisin halunnut laittaa sivuille jokaisen yhdistyksen päivitettyt yhteystiedot, jotta palveluita etsivän olisi ollut helppo löytää ne suoraan linkin yhteydestä. Tämä olisi ollut kuitenkin hankalaa sivuston ylläpidon kannalta. Yhteystiedot muuttuvat jatkuvasti ja siksi asiakas olisi saattanut joutua hankalaan tilanteeseen. Tämän vuoksi tulin siihen tulokseen, että sivustolle olisi järkevää luetella vain yhdistys ja sen alle sopivat palvelut sekä linkki yhdistyksen kotisivuille.

Lisäksi sivuille tulisi niin sanottu johdanto-osa, jossa kerrotaisiin lyhyesti pääotsikon aiheesta. Tämä orientoisi lukijan otsikon sisältöön ja palveluiden laatuun. Johdantojen kirjoittamiseen käytin ohjeita nettikirjoittamisesta, sillä tämä oli minulle aiemmin tuntematon laji. Hyviä ja laadukkaita ohjeita löysin esimerkiksi Kimmo Svinhufvudin blogista, jossa kerrottiin selkeästä tavasta kirjoittaa internetissä. Halusin muodostaa nettisivuista helposti seurattavan kokonaisuuden, joka olisi riittävän kiinnostava ja innostava asiakkaiden mielestä.

Mietimme lastensuojelun yhteyshenkilön kanssa myös kiinnostavuuden lisäämistä kuvittamalla nettisivut. Tämä oli kuitenkin ajatuksena haastava, koska niiden tekeminen ja sovittaminen muuttuvien nettisivujen tyylin mukaiseksi olisi vaatinut viestinnältä paljon aikaa. Yhtenä vaihtoehtona oli, että olisin itse kehittänyt sopivan kuvituksen, mutta valmistumisen vaatima aikataulu pakotti rajaamaan työtä tässäkin suhteessa. Yksi kiinnostusta lisäävä tekijä tulisi olemaan myös palvelukartan nimi. Sille piti työn loppuvaiheessa kehittää jokin yksinkertainen ja kansankielinen nimi, joka sopisi perusturvakeskuksen imagoon. Keksini nimen hetken mielijohteesta ja johtavat sosiaalityöntekijät pitivät siitä myös. Nimeksi muodostui siis Palvelukartta Pepe, palveluita perheille Porin yhteistoiminta-alueella. Se kuvaa lyhyesti ja selkokielellisesti perusturvakeskuksen visiota ihmisläheisistä palveluista. Ideoimme, että kirjallisella palvelukartalla voisi seikkailla hahmo nimeltä Pepe. Ehkä jonain päivänä myös nettisivuille saataisiin vastaavaa kuvitusta.

7 POHDINTA JA ARVIOINTI

Olen opinnäytetyötä tehdessä palannut useaan otteeseen lukemaan sosiaalialan kompetensseja ja punninnut omaa osaamistani jopa pakkomielteisesti (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 17–19). Tavoitteenani on aina ollut tehdä työni hyvin ja kunnialla, jotta myöhemmin en katuisi liian kevyttä työpanostani. Tämä on luultavasti ollut positiivinen asia sen kannalta, että sain opinnäytetyön tehtyä määrätietoisesti ja panostamalla siihen kaiken minusta lähtevän energian. Olen vaatinut itseltäni paljon sitä tehdessäni, sillä halusin alusta alkaen tehdä sellaisen opinnäytetyön, josta voisin tulevaisuudessa olla ylpeä. Yhtenä stressin aiheena työtä tehdessä on ollut paine tulevasta valmistumisesta ja opinnäytetyön käyttämisestä niin sanottuna käyntikorttina työelämässä. Minua on myös pelottanut ajatus siitä, että en tulisi saamaan töitä valmistuttuani yhteiskunnan huonon työllisyystilanteen vuoksi. Mäkinen ym. mukaan tämä ajatus on hyvin tavallinen sosiaalialan työkentällä tällä hetkellä. Koen, että minun on venyttävä isoihin mittasuhteisiin, jos haluan vastata työelämän tarpeita ja pärjätä työssäni. (Mäkinen ym. 2009, 44.)

Itsekritiikkini seurauksena on ollut monesti se, että olen huomannut olevani jaksamisen äärirajoilla ja tästä on edelleen seurannut kokemus siitä, että en ole tarpeeksi vahva ja riittävä. Etenkin riittämättömyyden kokemus on ollut minulle kova paikka. Yritän tehdä niin suuren määrän asioita samanaikaisesti, että ajan itseni aina lopulta umpikujaan. En suostu hyväksymään sitä, että en yksinkertaisesti vain pysty kaikkien haluamaani. Martti Lindqvist toteaa kirjassaan, että jos ihminen ei opi rajoihinsa törmätessä mitään, hän kasvattaa sisäistä frustraatiotaan. Jos taas elämäkokemusten myötä hän oppii, että elämässä on hyväksyttävä tietty rajallisuus ja tiettyihin asioihin on alistuttava, hän vapauttaa suuren määrän energiaa itsessään. Aiemmin tämä energia on kulunut rajallisuuden kieltämiseen ja turhautumisen kanssa kamppailuun. (Lindqvist 2006, 85.)

Olen kokenut turhautumista opinnäytetyöni kanssa osaksi myös siksi, että en ole mielestäni tehnyt riittävästi työtä sen eteen. Tiedän, että vaikka käyttäisin siihen määrättömästi aikaa, en silti olisi lopputulokseen tyytyväinen. Olen yrittänyt tämän projektin aikana kehittää tätä turhautumisen kokemusta ja ymmärtää oman työni merki-

tyksen isompana kuin miltä se minusta tuntuu. Minun on ollut pakko hyväksyä tekemisen rajallisuus ja myös projektin toteutuksen tuomat rajat: en pysty toteuttamaan monia ideoita siksi, että työni ei ole kiinni ainoastaan omasta työpanoksestani. Esimerkiksi toisen opiskelijan poisjääminen aiheutti sen, että jouduin muokkaamaan alkuperäistä opinnäytetyösuunnitelmaa radikaalisti, jotta valmistuisin suunnitellussa aikataulussa. Olen joutunut myös kartoittamaan palvelut usealla eri tavalla uudelleen ja uudelleen, jotta olen päässyt lopulliseen lopputulokseen. Tähän on vaikuttanut oma tyytymättömyys tekemääni työhön, tilaajan toiveet työn lopputuloksesta sekä nettisivujen visuaalisen toteuttamisen hahmottuminen vasta tekstin riittävän prosessin jälkeen. Olli Mäkinen kirjoittaa kirjassaan tieteellisen tutkimuksen peruskysymyksistä, joihin tutkimusprojektin on vastattava, jotta se ei olisi nollatutkimus. Olen itsekkin palannut näihin peruskysymyksiin opinnäytetyöni parissa ja pyrkinyt miettimään, että mikä merkitys työllä on sekä asiakkaan että työelämän kannalta. Tämä on ollut tärkeää siltä kannalta, että olen pysynyt fokuoituneena työni varsinaisiin tavoitteisiin ja pyrkinyt rajaamaan jatkuvasti työn laajuutta. Olen myös pyrkinyt käyttämään raportissani laajasti eettistä lähdekirjallisuutta, josta Mäkinen kertoo. Tällä tavalla olen varmistanut sen, että projektin työelämälähtöisyys tulee selkeästi esille. (Mäkinen 2005, 105.)

Tulevaisuudessa tekemääni palveluopasta voisi laajentaa siten, että se koskisi omasta työstäni pois rajattuja kohderyhmiä eli maahanmuuttajia sekä laajemmin myös seurakuntia. Oppaan voisi kääntää myös ruotsiksi sekä englanniksi, jotta yhä useammat perheet saisivat siitä tukea arkeensa. Kirjallisen palvelukartan tekemiseksi tarvittava työmäärä on niin suuri, että esimerkiksi joku toinen sosionomi-opiskelija saattaisi käyttää sitä oman opinnäytetyönsä aiheena. Myös muiden kohderyhmien tukipalveluita olisi hyödyllistä kartoittaa. Kartoittamisen voisi kohdistaa esimerkiksi vanhuspalveluihin. Vastaavasti myös grafiikan tai viestinnän opiskelijan työpanos otettaisiin perusturvakeskuksessa avosylin vastaan. Esimerkiksi palvelukartan visuaalinen suunnittelu ja toteutus olisivat hyvä aihe opinnäytetyölle. Opiskelija voisi lisäksi suunnitella ja toteuttaa mainosvideon esimerkiksi palvelukarttaa varten. Kaupungin viestinnästä löytyy ammattitaitoa graafiselle suunnittelulle, mutta aikataulut, jotka itse työlle asetin eivät mahdollista kaikkien suunnitelmien toteuttamista. Porin kaupungin perusturva ja viestintä tekisivät mielellään yhteistyötä opiskelijoiden kanssa esimerkiksi palvelukartan graafisen suunnittelun osalta. Tämä mahdollistaisi erittäin

hyvin yhteistyön oppilaitosten ja työelämän välillä. Yksi aihe opinnäytetyölle saattaisi olla myös muiden kuntien palveluiden kartoittaminen. Muutamat kunnat Suomessa ovat kartoittaneet alueidensa yhdistykset, mutta tällaista työtä kaivattaisiin varmasti myös laajemmin monissa kunnissa.

Jos tekisin opinnäytetyöni uudelleen, tekisin monta asiaa toisin, kuten varmaan moni muukin ajattelee projektin päättyessä. Olisin esimerkiksi aloittanut rohkeammin visuaalisen ja teknisen suunnittelun jo viime keväänä. Olisin myös tehnyt opinnäytetyöni alusta alkaen yksin. Syy siihen miksi en näin tehnyt, on ollut pääasiassa epävarmuus omasta osaamisestani. Epävarmuus on ollut iso tekijä myös siinä, miksi syksyn aikana minulle tuli niin kiire opinnäytetyön lopullisen toteuttamisen kanssa. Valmistauduin jo hyvissä ajoin siihen, että syksystä tulisi kiireinen opintojen loppuun saattamisen osalta, mutta silti todellisuus oli yllättävän raskas. Suurin osa työstä jäi tehtäväksi vain kuukautta ennen valmistumisajankohtaa. Osittain tähän vaikutti perusturvakeskuksen aikataulut, jotka olivat erilaiset kuin olin alustavasti ajatellut. Jakamista helpotti määrätietoinen asenteeni projektin toteuttamisesta ja valmistumisestani. Yritin olla stressaamatta nopealla aikataululla tapahtuvista muutoksista ja suuresta työmäärästä. Tein parhaani niillä olemassa olevilla resursseilla, joita käytössäni oli.

Positiivinen palaute opinnäytetyön toteuttamisen varrella on antanut minulle paljon lisävarmuutta ammatillisesta kehityksestä ja se on myös auttanut opinnäytetyön tekemistä eteenpäin. Minusta on usein tuntunut epävarmalta tekemieni valintojen suhteen palveluiden kartoittamisessa sekä omien ideoiden toteuttamisen mahdollisuuksista. On ollut helpottavaa saada positiivista palautetta ja tukea lastensuojelutoimiston ja viestinnän yhteyshenkilöiltä. Mielestäni tekemäni yhteistyö perusturvakeskuksen kanssa toimi erittäin hyvin ja saimme ideamme yhteistuumin valmiiksi. Voin sanoa olevani helpottunut lopputuloksesta ja toivon, että se luo hyvän pohjan lopullisen palveluopas kokonaisuuden kannalta, joka valmistuu kokonaisuudessaan viimeistään vuonna 2016 perusturvakeskuksen imagon muutoksen myötä. Toivon myös, että monet muut opiskelijat saisivat tästä inspiraatiota ja rohkeutta oman opinnäytetyönsä tekemiseen yhdessä kuntien kanssa.

LÄHTEET

- Duodecim. Käypä hoito -suositukset. Viitattu 13.10.2014. <http://kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50023>
- Ensi- ja turvakotienliitto ry. 2006. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta – auttamisen käytäntöjä. Julkaisu numero 35.
- Emma & Elias avustusohjelman www-sivut. Viitattu 6.10.2014. <http://www.emmaelias.fi/>
- Hakamaa, A. Palovaara, M. 2013. Sensitiivisyyttä, hoivaa ja rajoja - Opas lapsen kiintymyssuhteen tukemiseen ja kiintymyssuhdevaurioiden korjaamiseen lastensuojelun ammattilaisille. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkakoulu: Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 21.10.2014. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54703/LIITE%203_Opas.pdf?sequence=6
- Heikkonen, K. Välikangas, H. 2011. Elämänhallinta yksilön kokemuksena: Pulinapa- ja-projektin merkitys nuorten elämänhallinnan kokemukselle. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 4.10.2014. http://www.mielenterveysseura.fi/files/864/gradu_Heikkonen_Valikangas.pdf
- Hellsten, T. 1992. Virtahepo olohuoneessa. Jyväskylä: Gummerus.
- Inkinen, M. (toim.) 2001. Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Tammi.
- Isoherranen, K. 2012. Uhka vai mahdollisuus - moniammatillista yhteistyötä kehittämässä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto: Sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 8.10.2014. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen_vaitoskirja.pdf?sequence=1
- Kaimola, K. 2008. Lähtöperheen perintö - aarrearkku vai rasite äitiydelle? . Teoksessa K. Janhunen & M. Oulasmaa (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto, 62-64.
- Kivijärsi, S. 2007. Vanhemmuustyylit, vanhemmuuteen liittyvä stressi ja niiden väliset yhteydet pikkulapsiperheiden äideillä ja isillä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Psykologian laitos.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. 1983. 8.4.1983/361.
- Lastensuojelulaki. 2007. 13.4.2007/417.
- Lehtinen, K. Haapaniemi, E. Lindroos, S. 2014. Perheterapiasta hyötyy myös potilaan läheisverkosto. Suomen Lääkärilehti 41, 2625-2628.
- Lindén, M. 1999. Terveystuollon sosiaalityö moniammatillisessa toimintaympäristössä. STAKES. Raportteja 234. Helsinki.

Lindqvist, M. 2006. Auttajan varjo. ----- Otava.

Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen - opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. 2009. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.10.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee>

Mäkinen, P. Raatikainen, E. Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Tammi.

Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Vastaamisen, valan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Väitöskirja. Kuopion yliopisto: Sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 21.10.2014. <http://wanda.uef.fi/uku-vaitokset/vaitokset/2002/isbn951-781-933-1.pdf>

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 12.1.2014. <http://www.pori.fi/>

Solantaus, T. 2001. Lapsi ja masentunut vanhempi: Ymmärryksen merkitys. Teoksessa Inkinen, M.(toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Tammi.

Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK. Irtisanomisia, lomautuksia ja yt-neuvotteluja 2014. Viitattu 1.10.2014. <http://www.sak.fi/aineistot/tilastot/yt-ja-irtisanomistilastot/irtisanomisia-lomautuksia-ja-yt-neuvotteluja-2014-2014-08-05>

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2002. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2014. Miten autan tunnehäiriöistä lasta. Koulutus lasten parissa työskenteleville kasvattajille 7.10.2014 Ulvilassa.

Sosiaalihuoltolaki. 1982. 17.9.1982/710.

Sosiaali- ja Terveysministeriö. 2014. Hallituksen esitys Eduskunnalle sosiaalihuoltolaiksi ja eräksi siihen liittyviksi laeiksi. Viitattu 1.10.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9763020&name=DLFE-30014.pdf

Suokas-Cunliffe, A. & Maaranen, P. 2014. Traumapsykoterapia auttaa varhaisiän kiintymyssuhteessa traumatisoitunutta. Suomen Lääkärilehti 41, 2613-2617.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus. ISSN=1798-7830. 2014. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 15.10.2014. http://www.stat.fi/til/tyti/2014/08/tyti_2014_08_2014-09-23_tie_001_fi.html

Svinhufvud, K. 'Verkkokirjoittamisen perusteet'. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. 11.11.2011. Viitattu 29.9.2014.

<http://www.kokonaisvaltainenkirjoittaminen.fi/2011/11/11/verkkokirjoittamisen-perusteet/>

Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina – Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Tampere: Vastapaino.

Tilastokeskus. Käsitteet ja määritelmät: Perhe. Viitattu 5.10.2014.

<http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Palvelukartta Pepe - Palveluita perheille Porin yhteistoiminta-alueella

Vanhemmuuteen liittyy monenlaisia ilonaiheita, mutta myös arjen haasteita. Jokainen kasvattaja tuntee joskus väsymystä ja hänellä on siihen täysi oikeus. Toisinaan elämä tuo eteen myös isompia ongelmia, jotka saattavat pahimmillaan kasvaa suuriksi kriiseiksi. Toisaalta jokaisen ihmisen elämään kuuluu myös voimaannuttavia kriisejä, jotka antavat uutta näkökulmaa elämään.

On tärkeää hakea apua ja ottaa sitä vastaan jo ennen ongelmien pahenemista.

Kun voimavarasi ovat vähissä, älä jää yksin. Tukea arjen haasteisiin sekä vakavampiin elämän kriiseihin voi saada kunnan tarjoamien palvelujen lisäksi erilaisilta järjestöiltä ja yhdistyksiltä.

Porin perusturvakeskus pyrkii panostamaan yhä enemmän ongelmia ehkäisevään työhön edistämällä asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on tarjota palveluita asiantuntemuksella ja lähellä Sinua.

Sisällys

1 ILOA & TEKEMISTÄ ARKEEN	37
2 TUKEA HAASTAVASSA ARJESSA	41
1.1 Tukiverkosto ja kotiapu	42
1.2 Taloudelliset huolet.....	43
3 KRIISIT LAPSIPERHEESSÄ	44
4 LÄHISUHDEVÄKIVALTA	46
5 PÄIHTEET & MIELENTERVEYS LAPSIPERHEESSÄ.....	49
5.1 Mielenterveys	50
5.2 Päihteet	50
5.3 Vertaistukiryhmiä.....	51
5.4 Apua tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamiseen.....	51
6 ERITYISTÄ TUKEA KAIPAAVAT PERHEET.....	52
7 KESKUSTELEMALLA APUA	55

1 ILOA & TEKEMISTÄ ARKEEN

Jokainen lapsi kaipaa yhteistä aikaa turvallisen aikuisen seurassa. Yleensä lapset nauttivat yhteisistä hetkistä ihan tavallisten askareiden parissa, kuten kokatessa tai haravoidessa lehtiä. Lapsi tuntee silloin olonsa tärkeäksi ja arvokkaaksi, kun saa auttaa vanhempaa. Vinkkejä lasten kanssa rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon saat Kasvatus- ja perheneuvontaliiton facebook-sivuilta:

<https://www.facebook.com/hidasvanhemmuus?fref=ts>.

Joskus on silti mukava myös harrastaa lasten kanssa tai käydä vaikka lasten musiikkitapahtumassa. Olemme keränneet tälle sivustolle useita vaihtoehtoja, joita voit käyttää apuna yhteisen tekemisen tai harrastuksen löytämiselle. Lisäksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta löytyy vinkkejä leikkeihin:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/.

Mietitkö, missä sijaitsee kivoja leikkipuistoja tai nähtävyyksiä? Kurkkaa seuraava linkki: <http://arcgis.pori.fi/storymaps/> . Sieltä löytyvät kaikki Porissa sijaitsevat leikkipuistot, ulkoilureitit ja paljon muuta.

Tai kaipaatko apua syntymäpäiväjuhlien järjestämisessä? Vinkkejä lastenjuhlien järjestämiseen saat eri yhdistysten sivuilta ja koulujen sivuilta. Katso esimerkiksi Satakunnan Museon nettisivut:

http://www.pori.fi/kulttuuri/satakunnanmuseo/satakunnanmuseo/tapahtumatjaharrastustoiminta_0/lastensynttarit.html.

Kaikki Porin ulkoreitit sekä leikkipuistot: <http://arcgis.pori.fi/storymaps/>
Iltapäiväkerhotoimintaa:

- Porin Steinerkoulu, <http://porinsteinerkoulu.fi/>
- Porin englanninkielinen leikkikoulu yhdistys ry, <http://poriplayschool.net/>
- Porin kaupunki, <http://www.pori.fi/kasvatusjaopetusvirasto/iltis.html>
- Porin evankelisluterilainen seurakunta, <http://porievl.fi/>

Palvelukeskus Soteekki, Satakunnan ammattikorkeakoulu:
<http://samk.fi/soteekki/>

Eri seurakuntien ja uskontokuntien nettisivut, esimerkiksi Porin evankelisluterilainen seurakunta: <http://porievl.fi/> sekä Porin Helluntaiseurakunta: <http://porinhelluntaiseurakunta.fi/>

Satakunnan Museo, <http://pori.fi/satakunnanmuseo/>

Porin partiolaiset, <http://porinpartiolaiset.fi/>

Lounais-Suomen partiopiiri, <http://lounaissuomenpartiopiiri.fi/>

Porin partiolaiset, <http://porinpartiolaiset.fi/>

Porin Teatterinuoret, <http://www.porinteatterinuoret.net/>

Satakunnan Elävän Kuvan Keskus ry, <http://sekk.fi/>

Teatteriyhdistys Ulpu <http://teatteriulpu.fi/>

Martat ry, <http://martat.fi/piirit/satakunta/>

Facebook-ryhmä: "Tapahtumia lapsiperheille": <https://fi-fi.facebook.com/pages/Tapahtumia-lapsiperheille-Porissa/105446879543321>

Finland Festivals, <http://festivals.fi/>

Luontotalo Arkki,

<http://pori.fi/kulttuuri/satakunnanmuseo/luontotaloarkki.html>

Pihlavan Työväen Urheilijat, <http://pihlavantu.net/>

Suomen Monikulttuuriyhdistys, <http://monikulttuuriyhdistys.fi/>

4H-yhdistys: <http://pori.4h.fi/>

Suomen luonnonsuojeluliitto: <http://www.sll.fi/satakunta/pori>

Keskustanuorten Satakunnan piiri ry,

<http://www.keskustanuoret.fi/piirit/satakunta>

Porin Nuorisovaltuusto, <http://www.tiaksaa.fi/nuorisovaltuusto> ja

<https://www.facebook.com/Porin-Nuorisovaltuusto/>

Lapsi- ja Nuorisokuoro Katajanmarjat, <http://katajanmarjat.omasivu.fi/>
Palmgren-konservatorio <http://www.palmgren-konservatorio.fi/>
Pori Sinfonietta, <http://www.sinfoniaorkesterit.fi/fi/orkesteri/>
Nuori Pori 2100, <http://www.nuoretporilaiset.fi/>
Nuori Pori Harrastaa: <http://nuoriporiharrastaa.net/>
Satakunnan Nuorisoseurojen Liitto ry,
<https://www.facebook.com/satakunnannuorisoseurat>
Porin nuorisoseura <http://porinnuorisoseura.net/>
Ulvilan nuorisoseura: <http://ulvilannuorisoseura.net/>
Porin Narukerä, <http://www.porinnarukera.fi/>
FBT Karhut United ry, <http://www.fbtkarhut.fi/>
Isojoenrannan Sisu Ry (BC Sisu), <http://www.bcsisu.fi/>
Karhu-Futis ry, <http://www.karhu-futis.com>
Pori Bears, <http://www.poribears.fi/>
Liitokiekkoseura Mustavaris ry, <http://www.mustavaris.com/>
Pori Lentis, <http://www.porilentis.fi/>
Pori Rolling Brigade, <https://www.facebook.com/porirollingbrigade>
Pori Rugby ry, <http://porirugby.com/>
Porin 4H-Yhdistys ry, <http://pori.4h.fi/>
Porin Helkanuoret, <https://www.facebook.com/porinhelkanuoret>
Porin Ilmailukerho ry, <http://www.porinilmailukerho.fi/>
Porin Jousiampujat ry, <http://www.porinjousiampujat.fi/>
Porin Keilailuliitto ry,
http://bowling4you.fi/porin_keilailuliitto/esittely.htm
Porin Naisvoimistelijat ry, <http://www.porinnaisvoimistelijat.fi/>
Porin Ratsastajat ry, <http://www.porinratsastajat.fi/>
Puntti-Karhut ry, <http://www.punttikarhut.fi/>
Satakunnan Airsoft ry, <http://www.satasoft.info/cms/>
Yyteri Golf ry, <http://golfpiste.com/yyterigolf/>
Squash-nallet, <http://squahnallet.com>
Porin yleisurheilu, <http://porinyleisurheilu.fi/>
Pesäkarhut, <http://pesakarhut.fi/>
Porin Taitoluistelu Porita, <http://porita.net/porin-taitoluistelu/>
Isät lapsen asialla ry, <http://isa-lapsi.fi/86-pori>
Pihlavan Työväen Urheilijat, <http://pihlavantu.net/>

Meripartiolippukunta Ruoripojat ry,
<http://www.ruoripojat.kotisivukone.com/5>
Otsolan nuorisotyö ja kansalaisopisto, <http://otsola.net/>
Porin VPK, <http://porinvpk.net/>
Porin Seudun Isovanhemmat ry, <http://porinseudunisoivanhemmat.net/>
Porin kansalaisopisto,
<http://www.pori.fi/kansalaisopisto/opiskelijalle.html>
MLL: http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/
Suomen HOPE-yhdistys, <http://www.hopeyhdistys.fi/>
Porin kaupunki, <http://pori.fi/vapaa-aika/>
Hapkido-Finland ry, Porin Hapkido seura,
<http://www.itsepuolustus.info/index.php>
Porin NMKY Ry / nyrkkeilyjaosto,
<http://porinmkyntyrkkeily.sporttisaitti.com/>
Porin Taekwondo, <http://www.porintaekwondo.fi/>
Porin kendoseura, <http://daikumakenkai.fi>
Porin Shotokan Karate ry, <http://porinshotokan.fi/>
Porin Kamppailu-urheilukeskus, <http://kamppailu-urheilukeskus.fi/>
FMA Pori, <http://manomano.fi/>
Porin Judoseura Fudoshin, <http://fudoshin.fi/>
Porin Nuorisoseura, <http://porinnuorisoseura.net/>
Tanssiurheiluseura Oikea Rytmii ry, <http://www.oikearytmi.net/>
Teljän Tuikkeet ry, <https://www.facebook.com/TeljanTuikkeetRy>
Porin Pyrintö, <http://porinpyrinto.fi/>
Porin Uimaseura, <http://porinuimaseura.fi>
Uintiklubi Nereus, <http://uintiklubinereus.fi/>

2 TUKEA HAASTAVASSA ARJESSA

Lapsiperheiden arkeen kuuluu monenlaisia haasteita. Kaikilla perheillä ei ole sukulaisia tai ystäviä apuna arjen pyöryksessä tai perheessä voi olla työttömyyttä. Monet yhdistykset ja kunnat tarjoavat paikkoja, joissa voi tavata erilaisia ihmisiä ja kasvattaa siten oman perheensä tukiverkkoa. Siellä voit tutustua ihmisiin, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa kuin sinäkin.

Yksi suuri haaste perheessä saattaa olla taloudelliset huolet. Lähes jokaisella ihmisellä on elämänsä aikana vaihe, jolloin taloudellinen tilanne on tiukalla. Toisilla tällainen vaihe saattaa olla pidempiaikainen kuin toisilla, eivätkä tilanteeseen johtaneet syyt ole aina olleet omissa käsissä.

Taloudellisten vaikeuksien kanssa ei silti tarvitse jäädä yksin, vaan on olemassa useita mahdollisuuksia päästä velkakierteestä eroon. Ole rohkea ja hakea apua. Tällä sivustolla olemme koonneet erilaisia mahdollisuuksia ratkaista taloudellisia ongelmia. Esimerkiksi Porin kaupungin aikuissosiaalityö auttaa taloudellisten tilanteiden ratkaisemisessa:

<http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/aikuissosiaalityo.html>.

Tarvitessasi voit käydä pyytämässä lakineuvontaa kaupungin kirjastossa:

http://www.pori.fi/kirjasto/lakineuvonta_19.html.

Suuria haasteita perheessä voivat aiheuttaa myös lasten kasvatukseen liittyvät ongelmat. Tältä sivustolta löydät järjestöjä, jotka neuvovat esimerkiksi silloin, kun murrosikäinen ei tottele rajoja tai kun mietit miten tukea lapsen itsetunnon kehittymistä. Tältä sivustolta löydät nettipalveluita esimerkiksi kasvatusasioihin liittyen:

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>.

Myös raskaaseen arkeen voi saada apua erilaisilta tahoilta, kuten lapsiperheiden kotipalvelusta tai Mannerheimin Lastensuojeluliitolta:

www.mll.fi/.

7.1 Tukiverkosto ja kotiapu

Mannerheimin Lastensuojelu Liitto ry: <http://mll.fi>

Suomen Punainen Risti: <http://punainenristi.fi/>

Porin Seudun Isovanhemmat ry: <http://porinseudunisoivanhemmat.net/>

Porin kaupunki:

<http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/aikuissosiaalityo.html>

Evangelisluterilainen seurakunta: <http://porievl.fi/>

Suomen Monikulttuuriyhdistys: <http://monikulttuuriyhdistys.fi/>

Satakunnan Yhteisökeskus: <http://yhteisokeskus.net/>

Palvelukeskus Soteekki: <http://samk.fi/soteekki/>

Nuoret lesket ry: <http://nuoretlesket.fi/>

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry: <http://yvpl.fi>

Ensi- ja turvakotien liitto ry: <http://ensijaturvakotienliitto.fi>

Aktiivinen synnytys ry: <http://aktiivinensynnytys.fi>

Vanhempainnetti: <http://mll.fi/vanhempainnetti/>

Nuortennetti: <http://mll.fi/nuortennetti/>

Väestöliitto, <http://vaestoliitto.fi>

Helsinkimissio, <http://helsinkimissio.fi/>

Apua.info, <http://apua.info/>

Tukinet: <http://tukinet.net/>

Perheaikaa.fi, <http://perheaikaa.fi/>

7.2 Taloudelliset huolet

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, <http://yvpl.fi/>

Martat: <http://www.martat.fi/>

Porin kaupunki:

<http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/aikuissosiaalityo.html>

Toimeentulotuen sähköinen hakemus:

<http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/toimeentulotuki.html>

Toimeentulotuen kirjallinen hakemus:

<http://www.pori.fi/perusturva/lomakkeet.html>

Velkaneuvonta:

<http://www.pori.fi/taloushallinto/talousjavelkaneuvonta.html>

Ilmaista lakineuvontaa:

http://www.pori.fi/kirjasto/lakineuvonta_19.html

Suomen Punainen Risti: <http://punainenristi.fi>

Elämän Eliksiiri: <http://elamaneliksiiri.fi/>

Evangelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyö, <http://porievl.fi/>

Pelastusarmeija, <http://pelastusarmeija.fi>

Porin Pelastakaa Lapset ry, <http://pelastakaalapset.fi/>

3 KRIISIT LAPSIPERHEESSÄ

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu kriisejä. Toiset niistä ovat suurempia ja enemmän voimia vieviä kuin toiset. Kuolema, erotilanteet ja iän tuomat kriisit ovat yleensä sellaisia, jotka jokainen käy läpi jollain tavalla, jossain kohtaa elämäänsä.

Jokaisessa kriisissä ovat vahvasti mukana oma jaksaminen ja uuteen päivään selviytyminen. Joskus saattaa tuntua, että voimat loppuvat raskaan kriisin sattuessa. On tärkeää, että apua haetaan ajoissa.

Jos avun hakeminen tuntuu vaikealta, voit tutustua esimerkiksi SELMA-oma-apuohjelmaan: [http://www.mielenterveysseura.fi/sos-kriisikeskus/selma - oma-apuohjelma kriiseihin](http://www.mielenterveysseura.fi/sos-kriisikeskus/selma-oma-apuohjelma-kriiseihin)

Lapsiperheessä on erityisen tärkeää huolehtia lasten asemasta kriisin keskellä. Monet parisuhteen erotilanteet saattavat olla hyvin vaikeita koko perhettä ajatellen. Onneksi on olemassa useita palveluita, joista voi saada apua eron ratkaisemiseksi.

Sivustolta löydät linkkejä erotilanteisiin ja myös kuolemaan liittyviin kriiseihin. Katso esimerkiksi <http://apuaeroon.fi> sekä Porin kaupungin perheneuvola: <http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/perheneuvola.html>.

Kataja Ry, <http://katajary.fi/>
Suomen Mielenterveysseura ry, <http://www.mielenterveysseura.fi>
Ensi- ja turvakotienliitto ry: <http://apuaeroon.fi>
Väestöliitto: <http://vaestoliitto.fi>
Simpukka ry: <http://www.simpukka.info/>
Rauman Seudun Mielenterveysseura ry, <http://raumankriisikeskus.fi>
Suomen Uusperheiden Liitto ry, <http://supli.fi>
Käpy ry: <http://www.kapy.fi/>
Surunauha ry: <http://www.surunauha.net/vetury.html>
Porin seudun nuoret lesket ry: <http://www.nuoretlesket.fi/>
Äimä ry, <http://aima.fi>
Perheasioiden neuvottelukeskus: <https://porievl.fi/ysk-perheneuvonta>
Kirkkohallitus, <http://parisuhteenpalikat.fi/>
Evangelisluterilainen seurakunnan ja muiden seurakuntien kotisivut
Psykoterapiakeskus Via, <http://psykoterapiakeskusvia.fi/index.html>
Porin psykoterapiakeskus, <http://www.nic.fi/~psykoter/>
Porin perusturvakeskus:
<http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe.html>
Satakunnan Käräjäoikeus: <http://oikeus.fi>

4 LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Lähisuhdeväkivalta tarkoittaa joko perheenjäsenen tai muun läheisen tekemää henkistä, fyysistä tai taloudellista väkivaltaa. Myös seksuaalinen hyväksikäyttö, raiskaus ja kiusaaminen ovat väkivaltaa.

Väkivallan käyttö ei ole milloinkaan hyväksyttävää, mutta silti moni väkivallan uhri kokee, että avun hakeminen tuntuu vaikealta ja kaukaiselta. Tilanne vaatii silti pikaista muutosta, sillä se vaurioittaa monella tavalla etenkin lapsia, jotka joutuvat elämään väkivallan keskellä.

Tälle sivustolle olemme keränneet apukeinoja lähisuhdeväkivaltatilanteiden ratkomiseen sekä seksuaalisen hyväksikäytön tunnistamiseen. Täältä löydät myös neuvoa, mitä tehdä jos sinua on kiusattu, hyväksikäytetty, koet lähisuhdeväkivaltaa tai pelkää itse käyttäväsi väkivaltaa. Auttavia puhelinnumeroita löydät vasemmalla olevasta valikosta "Auttavat puhelimet".

Jos epäilet onko kokemasi tilanne ollut väkivaltaa, voit kysyä neuvoa esimerkiksi Porin kaupungin turva-asumisesta. Voit myös lukea Ensi- ja turvakotien Liiton esitteen: "Hiljaa oleminen ei kyllä enää auta", <http://www.e-julkaisu.fi/esite/vakivaltatyo/>.

Mitä tehdä väkivaltatilanteessa?

Jos olet kokenut väkivaltaa tai nähnyt sitä, ota yhteys poliisiin soittamalla 112. Jos olet epävarma, voit ottaa yhteyttä esimerkiksi nettipoliisiin: <http://www.poliisi.fi/nettipoliisi>.

Voit myös kysyä apua ja neuvoja Porin kaupungin turva-asumisesta, joka palvelee 24/7 numerossa 02 621 0707.

Akuuteissa tilanteissa myös sosiaalipäivystys auttaa virka-ajan ulkopuolella numerossa 112. Sosiaalipäivystyksessä työskentelee viranomaisvaltuudet omaava sosiaalityöntekijä.

<http://www.pori.fi/perusturva/paivystys.html>.

Ankkuriin voit ottaa yhteyttä, kun haluat puuttua tai kysyä neuvoa lasten tai nuorten tekemään rikollisuuteen tai lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä asioissa. Ankkurissa työskentelee sosiaalityöntekijä, sosiaaliohjaaja, psykiatrinen sairaanhoitaja ja erityisnuorisotyöntekijä. Lisäksi Ankkurista löytyy poliisi, joka neuvoo virka-aikana rikosasioissa

<http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/ankkuri.html>.

Turva-asuminen Porissa:

http://www.pori.fi/uutiset/2012/12/kaupunginomaturva-asuminenalkaavuodenvaihteessa.html#.VCk5r_I_tEw

Porin ensi- ja turvakotiyhdistys ry,

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/porin-ensi-ja-turvakotiyhdistys-/>

Ensi- ja turvakotien Liitto ry: <http://ensijaturvakotienliitto.fi>

Ankkuri: <http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/ankkuri.html>

Miessakit.fi, <http://www.miessakit.fi/>

Lyömätön Linja: <http://lyomatonlinja.fi>

Poliisi: <http://poliisi.fi>

Raiskauskriisikeskus Tukinainen: <http://www.nettitukinainen.fi>

Naisten Linja: <http://naistenlinja.fi> sekä <http://omatrajani.fi>

Maria-Akatemia: <http://maria-akatemia.fi>

Nettiturvakoti, <http://turvakoti.net/>

Nettipoliisi, <http://poliisi.fi/nettipoliisi>

5 PÄIHTEET & MIELENTERVEYS LAPSIPERHEESSÄ

Päihteet ovat suuri ongelma suomalaisperheissä. Jopa joka viidennessä perheessä käytetään alkoholia liikaa. Tästä seuraa se, että joka kymmenes lapsi kasvaa Suomessa sellaisessa perheessä, jossa vanhempien päihteidenkäyttö aiheuttaa lapselle akuutteja ja pysyviä haittoja.

Usein päihteet aiheuttavat myös väkivallan käyttöä perheessä. Näkökulmia alkoholin käyttöön lapsiperheessä voit käydä lukemassa Lasten Seurassa -sivustolta: <http://www.lastenseurassa.fi/#!/nakokulmia/>.

Joskus juomisen takana saattaa olla myös esimerkiksi vanhemman uupuminen tai läheisen ihmisen menetys. Alkoholi ja muut päihteet saattavat silloin tuoda hetkellisen helpotuksen vaikeaan oloon, mutta ne eivät tuo lopullista ratkaisua tilanteeseen. Pikkuhiljaa juomisesta kehittyy jokapäiväinen tapa, joka alkaa haitata koko perheen arkea. Usein päihteidenkäyttöön liittyy myös mielenterveysongelmia, joita runsas päihteidenkäyttö lisää.

Jos sinä olet huolissasi omasta tai perheenjäsenesi juomisesta tai jaksamisesta, pyydä rohkeasti apua tilanteen ratkaisemiseksi. On parempi, että siihen puututaan riittävän ajoissa, jolloin tilanne on helpommin ratkaistavissa.

Tältä sivustolta löydät palveluita, joista voit etsiä monenlaisia apukeinoja ja vinkkejä alkoholin käyttöön. Katso esimerkiksi <http://www.lasinenlapsuus.fi/> ja <http://www.paihdelinkki.fi/>.

5.1 Mielenterveys

Mielenterveystalo, <http://mielenterveystalo.fi>

Suomen mielenterveysseura, <http://suomen.mielenterveysseura.fi/>

E-mielenterveys, <http://e-mielenterveys.fi/e-mielenterveys/>

Mielenterveyden keskusliitto, <http://mtkl.fi/>

Omaiset mielenterveystyön tukena -yhdistys, <http://omaisten.org>

Porin Mielenterveystoiminnantuki ry, <http://porinhyvis.fi>

Lounais-Suomen SYLI ry, <http://syliin.fi>

ÄIMÄ RY: <http://aima.fi>

Evangelisluterilainen seurakunta, <http://porievl.fi>

Rauman Seudun Mielenterveysseura ry, <http://raumankriisikeskus.fi>

Porin kaupunki: <http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset.html>

5.2 Päihteet

Porin kaupunki: <http://www.pori.fi/perusturva/psykososiaaliset.html>

A-klinikkasäätiö, <http://www.a-klinikka.fi/>

Varjomaailma: <http://www.varjomaailma.fi/>

Lasinen lapsuus: <http://www.lasinenlapsuus.fi/>

Irti Huumeista Ry: <http://irtihuumeista.fi/>

Elämä on parasta huumetta ry, <http://eoph.fi/>

Päihdelinkki, <http://paihdelinkki.fi/>

5.3 Vertaistukiryhmiä

12 askeleen ohjelmaan perustuvat ryhmät:

- **AA** - Anonyymit Alkoholistit: <http://www.aa.fi/>
- **Al-Anon** - Alkoholistien läheiset: <http://www.al-anon.fi/> sekä <http://www.al-anon.fi/nuorille>
- **NA** - Nimettömät narkomaanit: <http://nasuomi.org/cms/>
- **Nar-Anon** - narkomaanien läheiset: <http://www.nar-anon.org/>
- **OA** - Nimettömät ongelmasyöjät: <http://oafinland.fi/>
- **SAA** - Nimettömät seksiriippuvaiset: <http://saasuomi.ning.com/>
- **GA** - Nimettömät pelurit: <http://www.nimettomatpelurit.fi/>

5.4 Apua tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamiseen

- Stumppi, <http://stumppi.fi/>
- Pökäle huulessa, <http://pokalehuulessa.fi/>
- Fressis, <http://fressis.fi/>

6 ERITYISTÄ TUKEA KAIPAAVAT PERHEET

Kaikilla lapsiperheillä on erilaisia ongelmia, jotka koostuvat monenlaisista asioista. Joskus haasteita arkeen saattaa tuoda vanhemman tai lapsen sairaus. Silloin erilaisilla palveluilla on iso merkitys perheen tukemisessa.

Erityisperheille tarjottavia palveluita on olemassa paljon ja tälle sivustolle olemme koonneet osan niistä. Monia neuvoja esimerkiksi palvelusuunnitelman tekemiseen sekä kuntoutukseen löydät täältä: <http://verneri.net/yleis/arki-ja-palvelut> . Katso myös vinkkejä lapsiperheiden arkeen: <http://www.kvtl.fi/fi/perhesivut/> .

Ideoita helppoihin leikkeihin löydät täältä: <http://vaikuttavavertaistoiminta.fi/perheily-pelikortit/> .

Yhdistykset tarjoavat esimerkiksi vertaistukiryhmiä ja luentoja erilaisia perheitä ajatellen. Myös monenlaisia liikuntamahdollisuuksia on tarjolla lapsille, joilla on erityistarpeita. Katso vaikka Porin kaupungin erityisryhmien liikunnan ohjaus: <http://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunnanohjaus/ohjatutryhmat/erityisryhmat.html>.

Porin Kuuloyhdistys ry Porin Navigaatioseura ry:

<http://www.porinnavigaatioseura.fi/3/>

Porin Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:

<http://www.yhteisokeskus.fi/porin-seudun-kehitysvammaisten-tuki-ry/>

Porin seudun keliakiayhdistys ry:

<http://www.porinseudunkeliakiayhdistys.fi/>

Porin Seudun Työkyvyttömyyseläkeläiset ry POSKEL:

<http://www.saunalahti.fi/mmurola/index.html>

Satakunnan Aivovammayhdistys ry:

<https://sites.google.com/site/satakunnanaivovammayhdistysry/>

Satakunnan Autismi-, ADHD- ja Dysfasiayhdistys SAMDY ry:

<http://www.yhteisokeskus.fi/samdy-ry/>

Satakunnan AVH-yhdistys ry: <http://www.yhteisokeskus.fi/satakunnan-avh-yhdistys-ry/>

Satakunnan Kehitysvammaisten Tukipiiri ry:

<http://www.kvtl.fi/fi/paikallinen-toiminta/tukipiirit-ja-yhdistykset/tukipiirit/?setid=10&tukipiiri=Satakunnan+tukipiiri>

Satakunnan Kilpirauhasyhdistys ry:

<http://www.kilpirauhasliitto.fi/index.php/satakunnan-kilpirauhasyhdistys.html>

Satakunnan Meniere-yhdistys ry:

<http://www.yhteisokeskus.fi/satakunnan-meniere-yhdistys-ry/>

Suomen Meniere-liitto ry:

<http://www.suomenmeniereliitto.fi/index.php?sivu=5766>

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry:

<http://www.sataomaishoitajat.fi/>

Satakunnan Selkäyhdistys ry: <http://www.sataselka.net/>

Kuurojen Liitto ry, <http://www.kl-deaf.fi/>

Satakunnan kuulovammaisten lasten tuki ry:

<http://satakunnanklt.yhdistysavain.fi/>

Suomen cp-liitto: <http://www.cp-liitto.fi/>

Samdy ry (ADD-nuoret, autismi, dysfasia): <http://samdy.info/>

Sata-allergia ry: <http://sata-allergia.fi/>

Porin kaupunki,

<http://www.pori.fi/perusturva/sosiaalijaperhe/vammaispalvelut.html>

Erityisryhmien liikunta: <http://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunnanohjaus/ohjatutryhmat/erityisryhmat.html>

Nepsy ry, www.nepsy.fi/

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry: <http://www.kvtl.fi/>

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu: <http://verneri.net/yleis/>

7 KESKUSTELEMALLA APUA

Joskus ongelmatilanne saattaa ratketa keskustelemalla puhelimesta toisen ihmisen kanssa. Valtakunnallisia keskustelu- ja neuvontanumeroita on olemassa useita. Voit valita niistä juuri Sinun elämäntilanteeseesi sopivan vaihtoehdon.

Esimerkiksi kasvatusasioissa auttaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainpuhelin <http://www.mll.fi/mll/auttavatpuhelimet/vpn/>.

Kriisin sattuessa voit soittaa Suomen Mielenterveysseuran ylläpitämään valtakunnalliseen kriisipuhelimeen http://www.mielenterveysseura.fi/sos-kriisikeskus/valtakunnallinen_kriisipuhelin.

Eropäivystys (YVPL ry): 020 774 9800 (ma-to klo 10–16)

Keskusteluapua 15–29-vuotiaille (Helsinkimissio): 045 341 0583 (ti-to 9–12)

Lasten ja nuorten puhelin (MLL ry): 116 111 (ma-pe 14–20, la-su 17–20)

Vanhempainpuhelin (MLL ry): 0800 92277 (ma-ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20)

Poikien Puhelin (Väestöliitto): 0800 94884 (ma-to 13–18)

Perheverkon puhelin: yhteydenottopyyntö 040 1801500 (jätä viesti vastaajaan ja työntekijä soittaa sinulle takaisin)

Seksuaaliterveysneuvonta: 040 1679005 (ma-ke 13–15)

Valtakunnallinen kriisipuhelin (Suomen Mielenterveysseura): 010 195202 (ma-pe 09–06, la 15–06, su 15–22)

Palvelevapuhelin (Evl-seurakunta):

- suomeksi 01019 0071 (su-to 18–01, pe ja la 18–03), ruotsiksi 01019 0072 (joka ilta 20–24)
- sekä 01019 0071 (su-to klo 18–01, pe-la 18–03, myös juhlapyhät)

Naisten Linja: 0800 02400 (suomeksi ma-pe 16–20), (ruotsiksi ke 16–20, englanniksi pe 16–20)

Rikosuhripäivystys: 020 316116 (ma-ti 13–21, ke-pe 17–21)

Seksuaalinen hyväksikäyttö (Suomen Delfins ry): 050 522 6604 (ma-pe 10–14)