



Yksin ei tarvitse pärjätä

PALVELUT SIEVILÄISILLE
LAPSIPERHEILLE

QR-KOODIN LUKU MOBIILILAITTEILLA

Jotta voisit lukea QR-koodeja mobiililaitteella (matkapuhelimella tai tabletilla), sinulla tulee olla kameralla varustettu mobiililaitte (älypuhelin tai tabletti) ja tähän mobiililaitteeseen asennettu QR-koodin lukijaohjelma (QR code reader).
Internet-yhteys (useimmiten).

QR-koodit hyödyntävät yleensä Internet-yhteyttä. Kuitenkaan kaikkien QR-koodien lukemiseen ei tarvita Internet-yhteyttä (esim. vapaa teksti, puhelinnumero, tekstiviesti, osoitetiedot, kalenteritapahtuma).

QR-koodin lukijaohjelmat ovat yleensä maksuttomia. Joihinkin QR-lukijoihin voi saada (hämmästyttävän) pienellä maksulla lisäominaisuuksia.

Voit lukea QR-koodeja myös web-kameralla varustetulla tietokoneella.

QR-KOODIN LUKIJAN ASENNUS MOBIILILAITTEESEEN

Mobiililaitteiden ilmaisia QR-koodin lukijoita löytyy Internetistä useita.

Kullekin käyttö-järjestelmälle tai laitetyypille (esim. Android, iPhone) on omat QR-lukijansa. Jos mobiililaitteessasi ei ole QR-koodien lukuohjelmaa tai haluat asentaa laitteeseesi jonkin muunkin QR-lukijan, voit ladata ohjelman Internetistä.

Voit ladata verkosta esimerkiksi oman mobiililaitteesi mukaisen ScanLife QR-lukijan menemällä mobiililaitteellasi ScanLifen lataussivulle tai oman mobiililaitteesi verkkokauppaan.

QR-KOODIN LUKU (SKANNAUS)

QR-koodin lukuohjelman asennettua, voit lukea (skannata) QR-koodeja.

- Käynnistä QR-sovellus.
- Lue QR-koodi asettamalla koodi keskelle kameran/tabletin näyttöä tai näytön ikkunaan siten, että koodi näkyy kokonaan.
 - Useissa QR-lukijoissa koodin skannaus tapahtuu automaattisesti. Jos näin ei ole, valitse skannaustoiminto.
- Mobiililaitteesi Internet-selain siirtyy QR-koodin sisältämän informaation mukaiselle web-sivulle tai näyttää muun QR-koodiin sisältyvän informaation.
 - Jos ohjelma kysyy lupaa siirtyä, web-sivulle, hyväksy pyyntö.
 - Joissakin ohjelmissa voidaan asetuksissa määritellä, siirrykö ohjelma heti ko. web-sivulle.

Lukijalle

Sinulla on kädessäsi Sievin kunnan Lape-työryhmän tuottama opas, johon on koottu yksien kansien väliin sieviläisille lapsiperheille suunnatut palvelut. Tämän oppaan avulla haluamme muistuttaa palvelujen olemassaolosta ja siitä, että yksin ei kenenkään tarvitse pärjätä. Monenlaista apua, tukea, ohjausta ja neuvontaa on saatavissa erilaisiin elämäntilanteisiin.

Sievin kunnanhallituksen perustama Lape-työryhmä on monialainen yhteistyöryhmä, jonka toiminnan tavoitteena on kehittää lapsille ja lapsiperheille suunnattuja palveluja, edistää toimijoiden välistä yhteistyötä sekä vahvistaa lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

Palvelut on ryhmitelty tähän oppaaseen palvelun tuottajien mukaan. Vihreiltä sivuilta löytyy kunnan tuottamat palvelut, keltaisilta ppky Kallion, turkooseilta yhdistysten ja pinkeiltä seurakunnan tuottamat palvelut. Lisäksi oppaan lopussa on QR-koodien taakse linkitetty valtakunnallisia sivustoja teemoittain.

Sievin kunnan tuottamia palveluja



Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatustoimisto
Haikolantie 16
85410 SIEVI
etunimi.sukunimi@sievi.fi

varhaiskasvatuksen
palveluohjaaja
044 488 3351

päiväkodin johtaja
044 488 3350



Varhaiskasvatuspalvelut:

- Päiväkotihoidto (Linnunlaulu, Tuulihattu)
- Ryhmäperhepäivähoito (Järvirinne, Kukonkoski)
- Hoitajan kotona tapahtuva perhepäivähoito
- Esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoito (Epelit)
- Varhaiskasvatuskerho (2 x vko)
- Varhaiskasvatusryhmä (20h/vko)

Koulutoimi

Koulutoimisto
Haikolantie 16
85410 SIEVI
etunimi.sukunimi@sievi.fi

koulutoimenjohtaja
044 488 3247

toimistosihtööri
044 488 3246



- Aamu- ja iltapäivätoiminta
- Esiopetus
- Perusopetus
- Oppilaitosten yhteystiedot



Oppilashuollon
toimijoita:

- koulupsykologi
- koulukuraattori
- kasvatusohjaaja
- kouluterveydenhoitajat
- koulupsyykkari

Sievistä löytyy tekemistä

Vapaa-aikatoimi:

- Nuorisopalvelut
(Nuorisotalo Miitti,
loma-ajan toiminta)
- Liikuntapalvelut
- Kirjastopalvelut
- Kulttuuripalvelut



Tapahtumakalenteri



Tapahtumakalenterista
löydät tarkemmat tiedot
myös Sieviläisen
Menovinkki-palstalla
mainituista tapahtumista.

Puuhaparkki,
leikkipuistot
ja skeittiparkki



Sievissä toimivia
järjestöjä



Luontopolkuja,
retkipaikkoja



Muita palveluja

Jelppiverkko

Jelppiverkko on nuorten palvelu, jonka tarkoituksena on yhdessä nuoren kanssa löytää ratkaisuja elämän solmukohtiin.

Jelppiverkon kohderyhmä on 15-28-vuotiaat. Toiminta on nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta.



Työllisyyspalvelut

Sievin työllisyyspalvelujen toiminta on Sievin kunnan tarjoamaa maksutonta, luottamuksellista, yksilöllistä ja joustavaa ohjaus- ja neuvontapalveluita niin sieviläisille työnhakijoille kuin lähialueen yrityksille ja yhdistyksille.



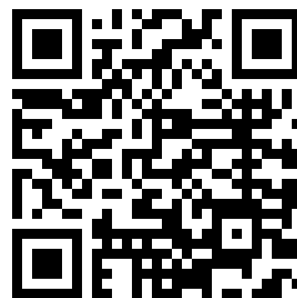
Sievin Vuokrakodit Oy

Sievin Vuokrakodit Oy tarjoaa kuntalaisille viihtyisiä ja nykyaikaisesti varusteltuja vuokrakoteja rauhallisessa sekä turvallisessa asuinympäristössä eripuolilla Sievin keskustaajamaa.



Kunnan vuokra-asunnot

Kunnan vuokra-asunnoista löydät uuden kodin elämän jokaiseen tilanteeseen. Asunnot ovat siistikuntoisia ja sijaitsevat lähellä palveluita.



toimistosihteeri p. 044 488 3204

Ylivieskan seudun
kansalaisopisto



Ylivieskan seudun
musiikkiopisto



Tanssiopisto
Uusikuu



Taito Keski-Pohjanmaa,
Taitokeskus Sievi



Mannerheimin
Lastensuojeluliitto
Sievin yhdistys ry



Sievin Sisu ry.



Peruspalvelukunta- yhtymä Kallion tuottamia palveluja



Perhe- ja sosiaalipalveluiden palveluohjaus

Palveluohjaaja
Nivala-Sievi alue
p. 044 419 6513

ma-ti klo 9–11
ke-to klo 14–16 ja
pe klo 9–11

palveluohjaus@kalliopp.fi



Voit soittaa perhe- ja sosiaalipalveluiden palveluohjaajalle, mikäli sinulla on esimerkiksi perhe-elämään, arjen hallintaan tai talouteen liittyviä haasteita. Palveluohjaaja voi opastaa paitsi Kallion palveluihin, myös esimerkiksi kuntien ja Kelan palveluihin liittyen. Palveluohjauksen tavoite on tunnistaa asiakkaan palveluiden tarve mahdollisimman aikaisessa vaiheessa sekä tukea asiakkaan itsenäisyyttä.

Palveluohjauksen numero ei korvaa sosiaalipäivystystä.

Kiireellisissä tilanteissa ota aina yhteyttä virka-ajan sosiaalipäivystykseen p. 044 419 5709. Virka-ajan ulkopuolella ja viikonloppuisin sosiaalipäivystäjän tavoittaa hätäkeskuksen kautta numerosta 112.

Lastenneuvola

ajanvaraus
p. 08 419 6501

ma-pe 8–13

Numerossa voit jättää
soittopyynnön omalle
terveydenhoitajallesi.



Lastenneuvolassa seurataan ja edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä, lisäksi tuetaan vanhempia turvallisessa, lapsilähtöisessä kasvatuksessa ja lapsen hyvässä huolenpidossa sekä parisuhteen hoitamisessa.

Lastenneuvolassa edistetään lapsen kasvu- ja kehitysympäristön sekä perheen elintapojen terveellisyyttä.

Sairaana lapsen hoitovapaatodistuksen saa puhelimitse neuvolasta. Jos lapsi tarvitsee lääkärin arviota sairautensa vuoksi, vanhempien tulee varata aika terveystieteiden vastuuhoitajalta.

Kouluterveydenhuolto

Alakoulut: Koulukohtaiset
vastaanottoajat ilmoitetaan
syksyisin.

Terveystenhoitajia voi tiedustella
neuvolan ajanvarauksesta.

p. 08 419 6501

ma-pe 8-13

Ilman ajanvarausta voi tulla:

Yläkoulu: ma, ke ja pe klo 11.45-
12.15

Lukio: ke ja to 12-12.30

p. 044 419 6002



Kouluterveydenhuollon tavoitteena on koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukeminen. Työtä tehdään luottamuksellisesti yhdessä oppilaiden, vanhempien, opettajien ja muun oppilashuollon henkilöstön kanssa.

Terveystenhoitaja ottaa vastaan oppilaita koulukohtaisesti sovittuina aikoina. Huoltajat voivat ottaa yhteyttä ja varata ajan oppilaan terveyttä ja hyvinvointia koskevissa asioissa.

Terveystenhoitajan määrääaikaistarkastukset toteutetaan vuosittain.

Lääkärin tarkastus sisältyy laajoihin tarkastuksiin (1lk, 5lk ja 8 lk), joissa arvioidaan koko perheen hyvinvointia ja joihin kutsutaan molemmat vanhemmat mukaan. Osa laajaa tarkastusta on opettajan arvio oppilaasta, johon pyydetään vanhempien kirjallinen suostumus.

Vapaa-ajan tapaturmissa, sairaanhoidollisissa asioissa (esim. korva- ja silmätulehdukset) ja pitkäaikaissairauksien seurannassa vanhempien kannattaa varata aika suoraan terveysteskeskusten vastaanotolta tai kiireellisissä tapauksissa päivystyksestä.

Lanu - yksikkö

Lasten ja nuorten psykiatrinen
yksikkö Lanu
Vierimaantie 5
84100 Ylivieska
Smarthouse 2. kerros

Toimisto 08 419 5320
Avoinna:
ma-to 8-15, pe 8-14



Lanu -yksikössä työskentelee psykiatriaan erikoistuneita sairaanhoitajia, psykiatrian erikoislääkäreitä, psykologeja sekä sosiaalityöntekijä. Yksikössä toimivan koulupsyykkarin tavoitat matalankynnyksen periaatteella. Koulupsyykkarit ovat kouluilla oppilaita, heidän vanhempia, opettajia sekä koulun muuta henkilökuntaa varten. Myös varhaiskasvatuksen henkilökunta voi pyytää konsultaatiota koulupsyykkarilta.

Koulupsyykkari on mukana luokassa ja tekee moniammatillista yhteistyötä. Lanu-yksikön erityistasolla työskentelevät erikoissairaanhoitajat hoitavat vaativampaa psykiatrista hoitoa tarvitsevia lapsia ja nuoria lasten Nupussa sekä nuorten Nupussa. Hoitoon ohjaaminen tapahtuu perustason (koulupsyykkarit, terveydenhoitajat, perheneuvola, koulukuraattori tms.) tekemän lähetteen kautta.

Perheneuvola

Sieviläisiä palvelee
Ylivieskan perheneuvola,
os. Vierimaantie 5.

Ylivieskan perheneuvolan
ajanvaraus ja puhelintunti
ti-to klo 12-13.



Perheneuvola palvelee lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä sekä perhe-elämän ja parisuhteen vaikeuksissa. Perheneuvolassa työskentely painottuu lasten, nuorten ja heidän perheidensä auttamiseen erilaisissa elämäntilanteissa ja niihin liittyvissä ongelmissa. Perheneuvolassa etsitään yhden perheen kanssa ratkaisuja huolenaiheisiin.

Työmuotoja ovat mm.

- ohjaus ja neuvonta
- lapsen kehitykseen ja tunne-elämään liittyvät tutkimukset
- lapsen yksilöpsykoterapia/tukikäynnit
- pari- ja perhesuhteisiin liittyvien ristiriitojen selvittely ja hoito
- perheasiain sovittelu

Perheoikeudelliset palvelut

lastenvalvoja
p. 044 419 6876

Puhelintunnit ti-to klo 12-13

Toimipiste:
Sievin sosiaalitoimisto
Annintie 4, 85410 SIEVI



- isyyden selvittäminen
- lapsen elatusavun vahvistaminen
- lapsen huolto, tapaaminen ja asuminen

Aikuisssosiaalityö

sosiaaliohjaaja
p. 044 419 6221

Puhelinaika ma-pe 12-13

Toimipiste:
Sievin sosiaalitoimisto
Annintie 4, 85410 SIEVI



Voit varata ajan työntekijälle, kun tarvitset ammatillista tietoa, ohjausta tai neuvontaa mm. perhe-elämän ristiriita- ja muutostilanteissa, erilaisten kriisien kohdatessa, sosiaalipalveluista ja - etuuksista, taloudellisen tilanteen selvittämisessä, työhön ja koulutukseen liittyvissä asioissa, terveyteen ja kuntoutumiseen liittyvissä asioissa (kuntouttava työtoiminta) tai erilaisiin riippuvuuksiin liittyvissä asioissa.

Sosiaalihuoltolain mukainen perhetyö ja lapsiperheiden kotipalvelu

perheohjaaja
p. 044 419 6008
perheohjaaja
p. 044 419 6227

tiimivastaava, perheohjaaja
p. 044 419 5119

Lapsiperheiden kotipalvelu
p. 044 419 5721
puhelinaika ti-to klo 9–11



Sosiaalihuoltolain mukainen perhetyö on keskustelua ja neuvontaa, joka tukee vanhemmuutta ja auttaa lapsiperheitä suoriutumaan arjestaan. Perhetyössä tuetaan perheiden elämänhallintaa, vuorovaikutustaitoja ja käytännön lastenkasvatusta. Perhetyötä tehdään koko perheen kanssa pääasiallisesti perheiden kotona. Palvelu on asiakkaalle maksutonta.

Perhetyö on kaikkien perheiden ulottuvilla ja perheohjaajiin voi ottaa puhelimitse yhteyttä. Perheohjaajat tekevät verkostoyhteistyötä asiakasperheidensä asioissa ja tarvittaessa työntekijät ohjaavat perheen muiden palveluiden piiriin.

Lapsiperheiden kotipalvelua myönnetään, kun perhe tarvitsee apua akuutissa, ennalta odottamattomassa tilanteessa, johon perhe ei ole voinut varautua. Palveluseteli voidaan myöntää sosiaalihuoltolain 19 §:n mukaisissa tilanteissa esimerkiksi perhetilanteen, rasittuneisuuden, sairauden, synnytyksen ym. syyn vuoksi. Lapsiperheiden kotipalvelu on tilapäistä apua ja siitä peritään asiakasmaksulain mukainen asiakasmaksu. Lapsiperheiden kotipalvelua tuottavat Kallion hyväksymät yksityiset palveluntuottajat.

Terapiakeskus mielenterveysyksikkö

Puheluihin vastataan
Ylivieskan
Terapiakeskuksen
toimistossa,
puh. 08 419 5320

Avoinna:
ma-to klo 8.00 - 16.00,
pe 8.00 - 15.00



Terapiakeskuksen mielenterveysyksikössä hoidetaan pääasiassa täysi-ikäisiä vakavista mielenterveyden häiriöistä kärsiviä ihmisiä. Palveluun ei tarvita lähetettä, toimimme ajanvarausperiaatteella. Työntekijän tavoittaa parhaiten soittopyynnöllä. Uudet asiakkaat voivat jättää yhteydenottopyynnön, joihin vastataan puhelintunneilla.

Terapiakeskuksen toimintakeskuksissa järjestetään mielekästä tekemistä ja annetaan virikkeitä avohoidon edistämiseksi.

TOIMINTAKESKUS Kerhotupa, Alatalontie 4 as 5-6, 85410 Sievi.
Avoimet ovet: ma klo 9-13, ti klo 10-12 ja ke -pe klo 9-14.

Yhdistysten tuottamia palveluja



Sievin perhe- palvelukeskus ry.

Työntekijät saat kiinni
soittamalla tai viestein
virka-aikana klo 8-16
numeroista
044 972 3240 tai
044 240 0492



Perhepalvelukeskus tarjoaa mm. perheparkkipalvelua ja yhteisiä kokoontumisia Perhemiitissä sekä perhetyötä kodeissa. Toiminta keskittyy nuorisotalo Miittiin monitoimihallin kupeeseen osoitteessa Jussinmäentie 3.

Maanantaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin perhetyötä kodeissa tai yhdityksen toimitiloissa (Kotipesässä). Perhetyön hinta: puolipäivää (3,5h) 15€ jäsenetuhinta, 20€ ei jäsen. Koko päivä (7h) 30€ jäsenetuhinta, 40€ ei jäsen.

Lapsiperheiden kotipalvelua on tarjolla myös joka kuukauden toinen lauantai klo 8-18 välisenä aikana (maks. 7,5h). Varaukset on tehtävä viimeistään 14 pv aikaisemmin. Lauantaisin tehtävän kotipalvelun hinta 40€ jäsen, 50€ ei jäsen.

Perhemiitti tiistaina klo 9.30-12.30 (nuorisotalo Miitti). Rentoa yhdessäoloa, lapset voivat leikkiä ja telmiä salissa. Keittoruoka (sis. jälkiruokakahvit) on tarjolla klo 10.30. Ruuan hinta on 2e/lapsi ja 3e/aikuinen.

Sievin 4H-yhdistys

Toiminnanjohtaja
p. 050 559 3454

Haikolantie 16
85410 SIEVI
Toimisto sijaitsee
kunnantalolla
2. kerroksessa.



Tarvitsetko apua kodin askareisiin? 4H-yhdistyksellä työskentelee yli 15v. nuoria, jotka tekevät töitä opiskeluiden oheella siivoustöitä mm. viikkosiivousta, ikkunanpesua, pihatöitä mm. nurmikonleikkuuta ja kukkapenkkien siistimistä. Korvaus määräytyy voimassa olevan tuntihinnan mukaisesti. Laskutus 4H:lta seuraavan kuukauden alussa ja laskuun lisätään käsittelymaksu. Minimilaskutus 1h/käynti. Asiakkaalla on kotitalousverovähennysoikeus nuorten tekemistä töistä.

Muut palvelut:

- ryhmätoiminta (kerhot ja päiväleirit)
- nuorten koulutukset ja työllistäminen
- nuorten yritykset
- muu toiminta: mm. kotitalousrinki, marjanosto, varainhankintaa nuorille

Sievin Sievät Martat

Sievin Sievät Martat
ry:n ajantasaiset
yhteystiedot löydät
sivuston kautta.



Sievin Sievät Martat kokoontuvat säännöllisesti tekemään erilaisia kotiin ja perheisiin liittyviä asioita ruuan ja ravitsemuksen, talousasioiden sekä kestävien arjen valintojen parissa. Toiminta on kaikille avointa. Tavoitteena on oppia uutta ja toimia yhdessä. Näiden lisäksi yhdistys tekee kahvitusta ja muonitusta talkootyönä.

Seurakunnan tuottamia palveluja



Sievin seurakunta

Sievin seurakunta
Kirkkotie 7
85410 Sievi
puh. 044 700 1310

sievi.seurakunta@evl.fi



Työmuodot:

- Diakoniatyö
- Lapsityö
 - päiväkerho
 - perhekerho
 - pikkukirkko
- Varhaisnuorisotyö
- Nuorisotyö
- Jumalanpalvelus
- Lähetystyö
- Musiikki
- Rippikoulu ja isostoiminta
- Pyhäkoulu

Kalajoen rovastikunnan perheneuvonta

Terveystie 11, E-ovi,
84100 Ylivieska

Ajanvaraus
ma-to 12-13
p. 08 425 990



Perheneuvonnassa työ rakentuu kohtaamiselle. Ihmisiä kohdataan sielunhoidollisen ja terapeuttisen keskustelun avulla parisuhteen ja perheen eri vaiheissa sekä kriisitilanteissa. Keskusteluissa selvitetään puolisoiden yhteisiä kysymyksiä perheneuvojan kanssa ja etsitään uusia tapoja ratkaista parisuhteen pulmia. Keskusteluihin voi tulla yksin tai puolison kanssa. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Ota yhteyttä kun:

- meillä ei puhuta, ilmapiiri kotona on ahdistavaa ja hiljaista
- on jatkuvasti riitoja
- puoliso on pettänyt
- kaikki on aina sitä samaa vanhaa
- ei ole mitään yhteistä puolison kanssa
- olet yksinäinen suhteesi sisällä
- ero on käynyt mielessä
- on mustasukkaisuutta
- koet väkivaltaa tai väkivallan uhkaa
- parisuhde on päättynyt

Lapsiperhearkea tukevia linkkejä

Mannerheimin lastensuojeluliitto

MLL on koonnut sivustolle tietoa ja toiminnallista tekemistä lapsiperhearkeen. Sivustolta löytyy erikseen osia tekemistä ja tukea nuorille.



Kannustava Vanhemmuus, Väestöliitto

Kannustavan Vanhemmuuden tuottamat palvelut ja tietosisällöt on suunniteltu perheen tueksi. Meihin voit ottaa yhteyttä, kun mietit lasten kasvatusta, parisuhteen haasteita, arjessa jaksamista tai eroa.



Terveyskylä

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.
Tervetuloa!



Lapsiperhearkea tukevia linkkejä

Hyvä kysymys

Hyvä kysymys on maksuton verkkopalvelu, joka tukee ja kannustaa ihmisiä löytämään ratkaisun mieltä askarruttaviin elämäntilanteisiin. Palvelu on tarkoitettu meille kaikille. Palvelun tuottaa Väestöliitto kumppaneineen.



Martat lapsiperheen arjessa

Martta-järjestö on koonnut sivuille vinkkejä, tietoa ja ajankohtaisia asioita lapsiperheille. Tervetuloa viihtymään!



Neuvokas perhe

Neuvokas perhe tuo iloa ja hyvinvointia perhearkeen. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutuaika tai lapsen keho pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Vinkkimme arjen valintoihin pohjautuvat tutkittuun tietoon.



Linkkejä kasvun tukemiseen

Mukuoppi



Mukuopin tavoitteena on auttaa lapsia kehittämään niitä erityisiä taitoja, joita he tarvitsevat voittaakseen ongelmansa.

Mukuoppi-sovellus



Mukuopin tiedot on koottu sovellukseen, joka on ilmaiseksi ladattavissa omasta sovelluskaupasta.

Positiivinen kasvatus



Kasvatuksen tueksi vanhemmille ja muille kasvattajille – Empatialla ja rakkaudella kohti yhteistä hyvinvointia.

Viitottu rakkaus



Viitottu Rakkaus tarjoaa kasvatuksen, opetuksen ja ohjauksen tukimateriaaleja koteihin ja ammattilaisille.

Leikitään ja keskitytään



Sivustolla on vinkkejä ja ohjeita lapsen toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn tukemiseen

Familyboost



FamilyBoost on syntynyt tarpeesta olla lapsiperheiden vanhempien tukena silloin, kun he apua kaipaavat.

Lasten mielenterveystalo



Lasten mielenterveystalon on osa mielenterveys.fi-nettipalvelua.

Linkkejä kasvun tukemiseen

Isot tunteet tulevat ja menevät -kirja



Kirjassa opetetaan lapsille pelon ja traumaattisten tapahtumien jälkeisistä normaaleista kehon reaktioista ja tunteidensäätelytaitoja reaktioiden hallitsemiseksi.

Mun Mieli -sovellus



Suomen Mielenterveys ry:n kehittämä ilmainen sovellus kouluikäisille. Sovellus esittää helppoja kysymyksiä arkeen liittyen ja antaa vastausten perusteella palautteen käyttäjälle.

Yle oppiminen, mediakasvatus



Yle on koonnut kasvattajille perustietoa liittyen lasten ja nuorten median käyttöön. Sivusto on tuotettu yhdessä muiden media-alan ammattilaisten kanssa.

Netari.fi



Netari on oma nuorisotalosi netissä. Olemme auki su-to. Netarissa voit hengaila rennosti kavereiden kanssa tai jutella mieltäsi askarruttavasta asiasta luotettavan aikuisen kanssa.

Tekniikka avuksi puhelimenkäytön valvontaan:

- Screen Time: <https://screentimelabs.com>
- Norton Family-lapsilukko: <https://family.norton.com/web>
- Kids Play Parental Control: <https://kiddoware.com/kids-place-parental-control-for-android-devices/>
- Family Link: <https://families.google.com/intl/fi/familylink/>

- **Linkkejä perheen erotilanteeseen**
- **ja kahden kodin arkeen**

**Ppky Kallion
eroperheen tuki**



**Apua eroon.fi
-sivusto**



**Lapset ja ero -
väestöliiton sivu**



**Eron omahoito -
sivusto**



**Pienperhe-
yhdistys**



**Yhden vanhemman
perheiden liitto**



**Suomen
Kasper**



- **Linkkejä perheväkivaltatilanteen**
- **kohtaamiseen ja käsittelyyn**

Faktatietoja perheväkivaltaan liittyen



Poliisin sivut



Mielenterveystalon sivu

Nollalinja



Sivustolta löydät tietoa
lähisuhdeväkivallasta ja
maksuttoman numeron.

Väkivallasta selviytyminen



Ensi- ja turvakotien liiton
kokoamia tarinoita
väkivallasta selviämiseen.

Lyömätön linja miehille



Lyömätön Linja on lähisuhde- ja
perheväkivaltaan erikoistunut
toimintamuoto miehille.

Naisten linja



Neuvontaa ja tukea
väkivallasta huolestuneille
naisille ja tytöille.

TURVAVERKKONI

Kuka on minulle tärkeä?

Kehelle herron kuulumisiani?



LÄHEISET

Isä Äiti
Huoltaja
Isovanhemmat
Sisarukset
Läheiset Ystävät
Sukulaiset

KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit
Terveystenhoitaja
Kuraattori Esimies
Opettaja koulukaverit
Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

Valmentaja Harrastusohjaajat
Naapurit Terapeutti
Kirjaston henkilökunta
Nettikaverit Harrastusporukat
Sosiaalitoimikijä
Seurakunnan työntekijät
Joukkuekaverit
Nuorisotoimikijät

mieli
mielenterveysseura.fi

www.mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/turvaverkko-uusi