

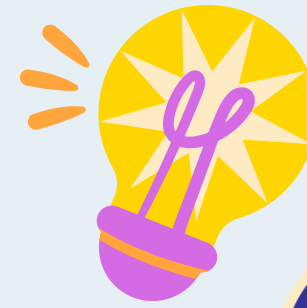
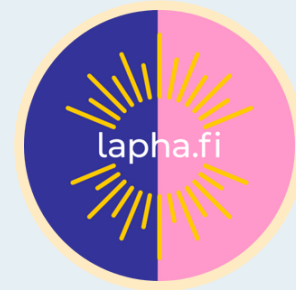
Perhearjen työkalupakki

Tietoa!

PERHEARKI KOOSTUU USEIN PIENISTÄ KOHTAAMISISTA, JOISSA TEEMAT JA TUNTEET VOIVAT VAIHDELLA NOPEASTI. TYÖKALUPAKIN AJATUS ON AUTTAA PERHETTÄ LÖYTÄMÄÄN KEINOJA ARKEEN HELPOMMIN, EMME OLE LUONEET MITÄÄN UUTTA JA MULLISTAVAA, VAAN KOKOSIMME KESKEISIÄ MATERIAALEJA PAKETIKSI

TYÖKALUPAKETTEJA ON KAKSI:
HYVINVOIVAN MIELEN TYÖKALUPAKKI KOKO PERHEELLE
JA
PERHEARJEN HAASTEIDEN TYÖKALUPAKKI

SEURAAVA >>





Kielikotona

Tietoa saamen kielten siirtämisestä sukupolvelta toiselle erilaisissa perhetilanteissa ja olosuhteissa on tarjolla melko vähän ja se saattaa olla vaikeaselkoista. Tämä opaskirja on laadittu nimenomaan saamenkielisiä perheitä varten. Se voi olla hyödyksi myös esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden kautta saamelaisperheitä kohtaaville ammattilaisille.



Kehotunnekasvatus

Kehotunnekasvatus on laaja asia. Siihen kuuluu kahdeksan eri aihetta, jotka täytyy käsitellä lapsen kanssa. Silloin kasvatus on kokonaisvaltaista, riittävää ja ohjeiden mukaista.

Unihygienia

Nukkuessa keho ja mieli palautuvat päivän rasituksesta ja elimistö tekee korjaustoimia. Uni vaikuttaa ajatteluun, toimintakykyyn, muistiin ja tunteisiin. Riittävä uni parantaa jaksamista ja tarkkaavaisuutta ja vaikuttaa elimistön puolustusjärjestelmään.



Hyvinvoivan mielen työkalupakki koko perheelle on rakennettu perheille arjen tueksi. Lisäksi perheille on koottu arjen haasteiden työkalupakki. Työkalupakki kokoaa valmiita materiaaleja linkkeinä, jotka voi avata älypuhelimien kameralla tai tietokoneella klikkaamalla.

— ”
**HYVINVOIVAN MIELEN
TYÖKALUPAKKI KOKO
PERHEELLE**
” —

Lisää arjen työkaluja

Arjessa voi myös tulla tarvetta puhua seksuaalisuudesta tai perehtyä lasten ruokailu rutiineihin. Täältä löydät tietoa päivittäisestä ravinnosta, sekä löydät suomeksi ja saamen kielillä seksuaalisuuden sanakirjan

Turvallisesti digitaalisissa ympäristöissä

Jokaisella lapsella on oikeus medioiden käyttöön, osallisuuteen ja mediakasvatukseen. Mediakulttuurissa ja digitaalisissa ympäristöissä eläminen kuitenkin vaatii monipuolisia taitoja ja valmiuksia, joiden vahvistamisessa tarvitaan aikuisia.

Kaveritaidot

Hyvät kaveritaidot eivät ole juuri kenessäkään meistä automaattisesti, vaan jokainen tarvitsee harjoitusta ja rohkaisua ainakin johonkin osaluueeseen. Mutta mitä ovat kaveritaidot, miten niitä voi harjoitella ja mitä nuoret itse ajattelevat kaveruudesta ja yksinäisyydestä?

Lapsiperheen ruutu-aika

Viriketulva on valtava ja aivoissa ruuhkaa, kun samanaikaisesti käytetään useampaa laitetta, kuten älypuhelin, tabletti ja televisiota. Lapsen perusarki sisältää jo itsessään paljon virikkeitä. Pelit ja sosiaalinen media lisäävät entisestään viriketulvaa ja erityisesti lasten aivot kuormittuvat nopeasti. Liikakuormittunut lapsi on väsynyt, ärtynyt ja huono keskittymään. Myös levottomuus ja aggressiivisuus voivat lisääntyä.



Puheeksioton opas

Usein voi tuntua, että olisi vain helpompaa jättää puuttumatta ja mennä eteenpäin. Onko sivuuttamisen sijaan jotain tehtävissä? Voiko toisen tilanteeseen puuttua?
Ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia tai ottaa huolta puheeksi. Tyyliään kannattaa miettiä ennakoivasti, vaikka aitoon kohtaamiseen ei tarvitakaan valmiita vuorosanoja. Omaan suuhun sopivien sanojen tunnustelu etukäteen helpottaa kohtaamista tai puheeksi ottoa.

Ohjeita oireilevan lapsen vanhemmalle

Jos lapsesi psyykinen vointi haastaa vanhemmuuttasi ja voimavarojasi tai tunnet itsesi vanhempänä keinottomaksi, löydät työkaluja oman hyvinvointisi tueksi tästä

Keskittymisvaikeudet

Meillä kaikilla on toisinaan haasteita keskittymisessä. Joskus keskittymishaasteet hankaloittavat elämää ja tavoitteiden saavuttamista, jolloin niihin kannattaa puuttua.

Nepsy työkalut

Neuropsykiatriset piirteet ovat synnynnäisiä ja usein perinnöllisiä ominaisuuksia. Nuori ja perhe voi hyötyä erilaisista työkaluista arjen sujuvoittamiseksi.



Tästä työkalupakin sivusta löydät apua arje haastaviin tilanteisiin. Työkalut on tarkoitettu käytettäväksi ennaltaehkäisevästi tai kun huoli nuoresta tai lapsesta herää. Suositus on aloittaa puheeksi ottamisen oppaasta.

PERHEARJEN HAASTEIDEN TYÖKALUPAKKI

Lisää haasteiden työkaluja

Täältä löydät apua vielä lisäksi **Syömishäiriöön** ja **Eeroon**. Materiaalit ovat suomeksi ja kaikilla saamen kielillä.

Ahdistus

Jokainen kokee joskus ahdistusta. Ahdistus on tunne, jonka tehtävänä on varoittaa uhkaavista tilanteista. Ahdistus kertoo tarpeesta pysähtyä tai rauhoittua. Jos ahdistus pitkittyy, kannattaa hakea apua.

Masennus

Jokaisella on joskus elämäntilanteeseen liittyvää mielihapaa ja surua, jonka voi aiheuttaa esimerkiksi lemmikin tai läheisen kuolema tai kaverin muutto toiselle paikkakunnalle. Tällaiset tunteet ovat eri asioita kuin masennus, mutta pitkittyessään ne voivat johtaa masennukseen. Masennus on Suomessa hyvin yleinen vaiva.

Itsetuhoisuus

Nuoren itsetuhoisuuteen kannattaa hakea matalalla kynnyksellä apua. Läheisellä on myös tärkeä rooli olla läsnä ja kuunnella. Kun itsetuhoisuus tuntuu ainoalta ratkaisulta, soita 112.

Mistä apua?

Tiedämme että avun löytäminen on haasteellista jo pelkästään palveluiden monimuotoisuuden ja erityisyyden vuoksi. Kokosimme tänne paikkoja joista Lapissa löydät apua!

◀ EDellinen



SEURAAVA ▶



SÁMEDIGGI
SÁMETIGGE
SÁÁ'MTE'Gġ
SAAMELAISKÄRÄJÄT



KIELI KOTONA

OPAS KIELEN SIIRTÄMISEEN

Oppaassa käsitellään saamen kielten ja saamelaislasten kannalta elintärkeää aihetta: saamen kielen käyttämistä perheessä.

Saamelaisyhteisö elää nopeasti muuttuvassa kielitilanteessa, jota määrittävät niin kielenvaihto kuin kielenelvytys. Samaan aikaan kun kielelliset oikeudet vahvistuvat monilla aloilla, niiden toteutuminen käytännössä on edelleen usein heikkoa. Vanhemmat eivät aina löydä omassa arjessaan tarvittavaa tukea saamen kielen siirtämisen, lapsen kielenkehityksen ja kielellisten oikeuksien parhaaksi.

Tietoa saamen kielten siirtämisestä sukupolvelta toiselle erilaisissa perhetilanteissa ja olosuhteissa on tarjolla melko vähän ja se saattaa olla vaikeaselkoista. Tämä opaskirja on laadittu nimenomaan saamenkielisiä perheitä varten. Se voi olla hyödyksi myös esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden kautta saamelaisperheitä kohtaaville ammattilaisille.



Onko kieli kotona? Saamen kielen siirtäminen lapselle

Leago giella ruovttus? Sáme giela sirdin mánnái



Lij-a kiöll dááma? Sáá'mkiöl serddmōš páärnže



Lii-uv kielâ pääihist? Sámikielâ sirdem párnázân



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

DIGITURVALLISUUS

TURVALLISESTI DIGITAALISISSA YMPÄRISTÖISSÄ

Jokaisella lapsella on oikeus medioiden käyttöön, osallisuuteen ja mediakasvatukseen. Mediakulttuurissa ja digitaalisissa ympäristöissä eläminen kuitenkin vaatii monipuolisia taitoja ja valmiuksia, joiden vahvistamisessa tarvitaan aikuisia.



Tutustu Mannerheimin lastensuojeluliiton turvallisesti digiympäristössä materiaaliin tästä (Linkki aukeaa mll.fi -sivustolla)



KEHOTUNNEKASVATUS

KEHOTUNNEKASVATUS ON LAAJA ASIA. SIIHEN KUULUU KAHDEKSAN ERI AIHETTA, JOTKA TÄYTYY KÄSITELLÄ LAPSEN KANSSA. SILLOIN KASVATUS ON KOKONAISVALTAISTA, RIITTÄVÄÄ JA OHJEIDEN MUKAISTA.

Kun kysymys on pienistä lapsista, puhutaan kehotunnekasvatuksesta, ei seksuaalikasvatuksesta.

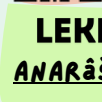
Kehotunnekasvatus-sana kuvaa paremmin pienten lasten kehitystä ja tarpeita. Kehotunnekasvatuksen kahdeksan aihtetta ovat:

1. Keho ja kehitys
2. Tunteet
3. Läheisyys, hyväolo ja itsetunto
4. Ympäristö ja muut ihmiset
5. Hyvinvointi ja terveys
6. Lisääntyminen
7. Normit ja tavat
8. Oikeudet

AVAA OPAS
SUOMEKSI Tästä



RABA BAGADUSA
DÁVVISÁMEGILLII DÁS



LEKKÂ UÁPIS
ANARÁŠKIELÁNTÁÁGU



ÁÁ'VEED MÁTTTÖS
SÁÁ'MKIÖLL TÁÁIG

Jokaiseen aiheeseen kuuluu tietoja ja taitoja, jotka on syytä opettaa lapselle. Opetuksen pitää tapahtua niin, että se sopii lapsen ikätasolle. Myös myönteisen asenteen opettaminen kuuluu kehotunnekasvatukseen ja sen kaikkiin aihealueisiin.



UNIHYGIENIA

VALTAOSA IHMISSISTÄ KOKEE UNETTOMUUTTA JOSSAIN VAIHEESSA ELÄMÄÄNSÄ. UNETTOMUUS VOI OLLA VAIKEUTTA NUKAHTAA, VAIKEUTTA PYSYÄ UNESSA TAI HERÄILYÄ ÖISIN. NOIN JOKA KYMMENES NUORI KÄRSII UNETTOMUUDESTA.

Unen laatuun on mahdollista vaikuttaa erilaisin unihuoltomenetelmin. Nuoren kanssa voi käydä yhdessä läpi hänelle ja teidän perheelle sopivia iltarutiineja. Alla on muutamia esimerkkejä:

1. Sellaisten nettisivujen tai sovellusten välttäminen, joista tulee ahdistunut, stressaantunut tai hyvin innostunut olo
2. Elektronisten laitteiden sulkeminen
3. Hiilihydraattipitoinen iltapala, josta ei jää nälkä, mutta jonka jäljiltä olo ei ole epämukavan täysi
4. Jokin mukava rentouttava tekeminen, esimerkiksi kirjan lukeminen, käsitöiden tekeminen tai rauhallinen kävely ulkona
5. Suihku tai muu peseytyminen, hampaiden pesu

Muita hyvää unihygieneiaa edistäviä asioita:

1. Mene vuoteeseen vasta sitten, kun olet väsynyt.
2. Käytä vuodetta vain nukkumiseen. Esimerkiksi television katselu, syöminen ja lukeminen kannattaa tehdä muualla.
3. Mikäli uni ei tule 15–20 minuutissa, poistu vuoteesta ja palaa vasta sitten, kun väsyttää.
4. Vältä päiväunia



Lisätietoa nuoren unettomuuden hoidosta Mielenterveystalon sivuilla

Lue lisää unen hoidosta uniliiton sivuilta





OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Mielenterveystalo.fi

mieli



KAVERITAIIDOT KUULUVAT KAIKILLE



Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja Muumien tapaan -oppimateriaali ja Kaveritaitoja-ohjelma vahvistavat lasten ja nuorten vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja, lisäävät itsetuntemusta ja auttavat lievittämään nuorten yksinäisyyttä (linkki aukeaa punainenristi.fi -sivustolla)

Mieli ry on tehnyt kaverikortit kaveritaitojen harjoitteluun. Ladattavat kaveritaitokortit on suunniteltu lasten sosiaalisten taitojen opettamiseen ja harjoitteluun. Kortteja on yhteensä 20. (linkki aukeaa mieli.fi -sivustolla)



Kaveritaidot ovat harjoiteltavia taitoja, lue opetushallituksen vinkit ja ohjeet kaveritaitoihin täältä (linkki aukeaa oph.fi -sivustolla)

Kaveritaitoihin löytyy myös mielenterveystalo.fi -sivustolta omahoito -ohjelmia:

[kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma](#)



[Yksinäisyyden omahoito ohjelma](#)

TERVEYSKYLÄ.FI

LAPSIKERHEEN RUUTUAIKA SOPIMALLA KOHTI JÄRKEVÄÄ RUUTUARKEA

Lapsen perusarki sisältää jo itsessään paljon virikkeitä. Pelit ja sosiaalinen media lisäävät entisestään viriketulvaa ja erityisesti lasten aivot kuormittuvat nopeasti.

Liikakuormittunut lapsi on väsynyt, ärtynyt ja huono keskittymään. Myös levottomuus ja aggressiivisuus voivat lisääntyä. Lapsen aivot tottuvat sähköisen maailman nopeaan vauhtiin. Kun pelaaminen tai katsominen pitää lopettaa, aivoihin jää vauhti päälle ja olo on levoton. Lapsen herkkyyys ja temperamentti vaikuttavat viriketulvaan sopeutumiseen. Toisilla kuormitus näkyy nopeammin käytöksessä.



Lue lisää, tutustu ohjeisiin ja vinkkeihin yhteisten näkemysten ja sopimusten luomiseksi ruutuajan suhteen perheen arjessa (linkki aukeaa terveyskyla.fi -sivustolla)

« EDellinen



SEURAAVA »

KESKITTYMISVAIKEUDET APUA OHIMENEVÄÄN JA SYNNYNAISEEN KESKITTYMISEN HAASTEEN

Keskittyminen on jokaiselle toisinaan hankalaa. Toisilla haasteet ovat synnynnäisiä ja pysyviä, toisilla taas tilapäisempiä. Jos keskittymishaasteet hankaloittavat elämää ja tavoitteiden saavuttamista, niihin kannattaa puuttua. Paljon voi tehdä itse.

Keskittymisvaikeuksien omahoito ohjelma sopii kaikille iästä riippumatta.



Nuorten omahoito ohjelma on räätälöity etenkin nuorille, joiden arjessa on keskittymisen haasteita.

NEPSY TYÖKALUT Ei "HOIDETA POIS", VAAN OPETELLAAN SUJUVOITTAMAAN ARKEA

Neuropsykiatriset piirteet ovat synnynnäisiä ja usein perinnöllisiä ominaisuuksia. Niiden taustalla on aivojen tietynlainen tapa käsitellä ympäristöstä tulevaa tietoa ja reagoida siihen. Neuropsykiatrisista piirteistä käytetään usein sanaa neopsyirteet.

Lapha:ssa on koottu myös oma diginepsyklinikka. Klinikka tarjoaa neurokirjoon kuuluville erilaisia etäpalveluita ja lisäksi sivustolle on koottuna tietoa sekä käytännön työssä hyväksi koettuja konkreettisia työkaluja ja vinkkejä.



Siirry diginepsy klinikan sivuille tästä (linkki aukeaa ekollega.fi -sivustolla)



Neuropsykiatristen vaikeuksien teema -sivulta löydät helposti kaiken mielenterveystalo.fi sivuston aiheet nepsy -asioista.

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma sopii sinulle, joka haluat saada tietoa neuropsykiatrisista piirteistä ja löytää myönteisiä keinoja tukea lastasi haastavissa tilanteissa. Tarkoitus ei ole "hoitaa pois" lapsen piirteitä vaan sujuvoittaa arkeanne.




Autismin kirjon omahoito ohjelma on tarkoitettu autismikirjolla oleville yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille nuorille. Omahoitoa voivat käyttää myös aikuiset.

PUHEEKSIOTON OPAS

TOISINAAN MEIDÄN ON VAIKEA LÖYTÄÄ SANOJA
TAI TAPOJA, JOILLA OTTAA HUOLI PUHEEKSI.
TÄLTÄ SIVULTA LÖYDÄT VINKKEJÄ PUHEEKSI
OTTOON.

Mitä tehdä, kun herää huoli?
Lue vinkkejä Mieli ry:n blogista



 Mieli ry:n sivuilta löydät
vinkkejä, kuinka harjoitella
kuuntelemisen taitoa

Tästä pääset Mielenterveystaloon
lapsen ja vanhemman
välisen vuorovaikutuksen
omahoito-ohjelmaan



OHJEITA OIREILEVAN LAPSEN VANHEMMALLE

MIELENTERVEYTEEN LIITTYVÄT OIREET
OVAT LAPSILLA JA NUORILLA YLEISIÄ.
OIREILU HERÄTTÄÄ PERHEESSÄ HUOLTA JA
VOI KUORMITTAA PERHEENJÄSENTEN
VÄLEJÄ.

Mielenterveystalon omahoito-ohjelmasta saat tietoa lapsen oireilusta ja tukea vanhempana jaksamiseen. Omahoito-ohjelmasta hyötyy jokainen vanhempi, joka haluaa muuttaa perheen ilmapiiriä myönteisemmäksi.



Pääset omahoito-ohjelmaan tästä

Mieli ry:llä on myös opas vanhemmalle,
jolla on mielenterveysongelmia.
Pääset oppaaseen tästä



AHDISTUS

MIELENTERVEYSTALOLLA ON OMA TEEMASIVU AHDISTUKSESTA. MIELENTERVEYSTALOLN USEISTA OMAHOITO-OHJELMISTA LÖYTYY TYÖKALUJA MM. KEHON RENTOUTTAMISEEN SEKÄ OMIEN AJATUSTEN TUNNISTAMISEEN JA HAASTAMISEEN.

Nuorten ahdistuksen
[omahoito-ohjelma](#)



Paniikin
[omahoito-ohjelma](#)

Viiltelyn
[omahoito-ohjelma](#)



Ahdistuksen
[omahoito-ohjelma](#)

Rentoutuksen ja hengityksen
[omahoito-ohjelma](#)



MASENNUS

MASENNUS ON YKSI YLEISIMMISTÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖISTÄ. APUA KANNATTAA HAKEA, KUN OIREILU ON PITKITTÄNYTTÄ JA VOIMAKASTA. MIELENTERVEYSTALOLLA ON OMA TEEMASIVU MASENNUKSESTA

Mielenterveystalolta löytyvä nuorten masennuksen omahoito-ohjelma on tarkoitettu yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille nuorille. Nuori, jolla ilmenee alakuloista oloa, kiinnostuksen menettämistä asioihin, syllisyydentunteita, itseluottamuksen menetystä tai aloitekyvyttömyyttä, voi hyötyä ohjelmasta löytyvästä tiedosta ja harjoituksista. Sivuston avulla nuori voi esim. tarkastella omia ajatuksia ja opetella löytämään vaihtoehtoisia ajattelutapoja, harjoitella rentoutumista tai tarkastella oman elämän arvoja.



[Avaa nuoren omahoito-ohjelma tästä](#)

Mikäli perheessä on huoltajalla masennuksen oireita, niin aikuisen [masennuksen omahoito-ohjelmasta](#) löytyy apua





Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



NUORAIDRÄÄDI
NUORAIRÄÄDI
NUORISUÄVTÖS
NUORISONEUVOSTO



LISÄÄ ARJEN TYÖKALUJA

TÄÄLTÄ LÖYDÄT LISÄÄ
TUKEA JA TIEOTA ARKEEN

Ravinto-opas perheen arkeen

SYÖDÄÄN YHDESSÄ -ruokasuositukset lapsiperheille on kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta. Suosituksissa kuvataan terveyttä edistävän monipuolisen ruokavalion periaatteet sekä keinoja sen toteuttamiseen lapsiperheissä. Suosituksissa painotetaan ruokakasvatusta, lapsen syömään oppimisen tukemista ja ruokailoa.



Tutustu oppaaseen tästä (linkki aukeaa julkari.fi -sivustolla).

Seksuaalisuuden sanakirja:

Nuorisoneuvoston teemana vuonna 2018 toimi seksuaaliterveysasiat. Nuorisoneuvosto haluaa myös kannustaa saamelaisnuoria käyttämään saamenkieliä.



Seksuaalisuuden sanakirjan löydät täältä (linkki aukeaa nuor.fi -sivustolla).

Sanakirja on lanseerattu yhdessä saamelaiskäräjien nuorisoneuvoston ja väestöliiton kanssa. Sanakirjan löydät saamenkielillä (Inarin, Koltan ja pohjoissaame) ja suomeksi

LISÄÄ ARJEN HAASTEIDEN TYÖKALUJA



PERHEKESKUS
Mukana elämässä.



Syömishäiriöliitto
- SYLI

TÄÄLTÄ LÖYDÄT LISÄÄ
TYÖKALUJA ARJEN HAASTEISIIN

Apua syömishäiriöön:

Syömishäiriöliitto on tehnyt tietopaketin syömishäiriöstä. Esitteet löytyvät myös saamenkielillä. Paketin löydät täältä (linkki aukeaa syomishairioliitto.fi -sivustolla).



Apua eroon:

Joskus erilaiset tilanteet ja asiat ajavat harkitsemaan eroa tai eroon. Eron aikana pitäisi pyrkiä arkea ja hoitaa esimerkiksi asumiseen ja lasten asioihin liittyviä järjestelyitä. Tilanne voi olla henkisesti hyvinkin kuormittava. Erotilanteessa voi olla vaikeaa hyvä yhteistyö vanhemmuudessa, mutta vanhempien sovinnollisuus auttaa lasta sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Tukea on saatavilla usealta eri taholta, jos olet eroamassa, juuri eronnut tai harkitset eroa. Hae apua matalalla kynnyksellä. Apua eroon -esite löytyy suomeksi ja saamenkielillä.



Mielenterveystalo.fi
ITSETUHOISUUS

ITSEMURHA-AJATUKSIA ESIINTYY MONILLA
IHMISSILLÄ JOSSAKIN ELÄMÄNVAIHEESSA.
SUOMALAISISTA NOIN JOKA VIIDES JA NUORISTA
AIKUISISTA JOKA KOLMAS KERTOO JOSKUS
ELÄMÄNSÄ AIKANA AJATELLENSA VAKAVASTI
ITSEMURHAA.

Saatamme usein pelätä itsetuhoisuudesta kysymistä.
Pelkona voi olla, että puheeksi ottaminen lisää toisen
ihmisen itsetuhoisia ajatuksia tai olemme itse
keinottomia auttamaan. Asia ei kuitenkaan ole näin.
Kysymällä ja puheeksi ottamalla osoitamme toiselle, että
hänet on nyt kuultu ja nähty.

Itsetuhoisuuteen kannattaa hakea matalalla kynnyksellä
apua. Jos nuoren elämää hallitsee itsetuhoiset ajatukset
ja se tuntuu ainoalta ratkaisulta, tulee aina olla
yhteydessä 112.

Itsetuhoisuuden omahoito-
ohjelmat ja tietopaketit
Mielenterveystalon sivuilla



MISTÄ APUA?

KIIRETTÖMÄN AVUN JA TUEN PALVELUITA LAPISSA

Pyydä apua
inarinasaameksi



Pyydä apua
pohjoissaameksi



Pyydä apua
suomeksi



Pyydä apua! -nappi on matalan
kynnyksen yhteydenottokanava
lapsiperheiden ja nuorten
palveluihin.

Usein oman avuntarvetta vastaavan
palvelun löytäminen on vaikeaa,
tämän vuoksi on kehitetty pyydä
apua -palvelu.

Palvelua voi käyttää kiirettömässä
tilanteissa matalalla kynnyksellä.

Lapin hyvinvointialueen palvelut:

kouluterveydenhuolto ja oppilashuolto
opiskeluterveydenhuolto ja opiskeluhoito
terveysasemat
mielenterveyspalvelut



Saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö

Uvjj - Uvja - Uvja

Yksikkö tarjoaa saamelaiskulttuurin
mukaisia ja saamenkielisiä
mielenterveyspalveluita matalla
kynnyksellä. Palvelu on maksutonta.



Lapin alueen kriisikeskukset

mieli
Meri-Lapin
mielenterveys ry



LAPIN ENSI-
JA TURVAKOTI
EY



Seurakunnat

Muista myös oman alueesi
seurakunnat, joissa on
keskustelutukea saatavilla
elämän eri tilanteisiin.

SUOMEN
EV. LUT.
KIRKKO



SUOMEN
ORTODOKSINEN
KIRKKO



Löydä järjestöt läheltäsi

Lähellä.fi -palvelusta löydät
järjestöt ja merkityksellistä
toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja
osallistumismahdollisuuksia.



lähellä.fi

