



TUKEA VANHEMMUUTEEN



PERHEKESKUS

Mukana elämässä.

KASVUA, KYSYMYKSIÄ JA KOHTAAMISIA

Vanhemmaksi tuleminen on iso asia elämässä. Vanhemmuuteen kasvetaan vähitellen ja siihen kuuluu ajatuksia siitä, olenko riittävä ja hyvä vanhempi. On ok olla välillä väsynyt tai kiukkuinen, kaivata tukea arkeen ja vanhemmuuden erilaisiin kysymyksiin. Tärkeää on rakentaa omanlaista vanhemmuutta ja perhe-elämää. Hyvä vanhempi voi olla monella tapaa.

Vanhemmuuteen ja perhearkeen vaikuttavat esimerkiksi lapsen eri ikävaiheisiin liittyvä kasvu ja kehitys, elämäntilanteiden muutokset sekä vanhemman omat lapsuuden kokemukset. Vanhemman on tärkeä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, sillä se vaikuttaa aina myös lapsiin ja koko perheeseen.

Omien kysymysten tai huolien kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Arkiset juttutuokiot esimerkiksi perhekahvilassa toisten vanhempien kanssa ovat arvokkaita. Myös ammattilaisten puoleen kannattaa kääntyä ennen kuin huolet kasvavat liiaksi. Tutusta neuvolasta, päiväkodista ja koulusta saa tukea ja ohjausta monenlaisiin tilanteisiin. Usein pienikin keskustelu vie asioita eteenpäin.

TUEKA HELPOSTI JA NOPEASTI

Enjaksa.fi

Enjaksa -verkkopalvelusta löytyy videoita, joista saa vinkkejä ja apua perhe-elämään. Videoissa käsitellään mm. perhearkea, hyvinvointia, vanhemmuutta, kasvatusta, jaksamista ja parisuhdetta. Videot antavat tietoa ja niiden avulla voit löytää uusia näkökulmia omaan tilanteeseen. Sivustolta pääset myös chatiin ja Pyydä apua -palveluun.



Apua huoliin -chat

Apua huoliin -chatissä pääsee keskustelemaan nimettömänä Lapin alueella perheiden parissa työskentelevän ammattilaisen kanssa. Voit jutella mistä tahansa mielen päällä olevasta asiasta tai kysyä neuvoa. Löydät chatin osoitteesta lapha.fi/apua-huoliin.

Pyydä apua!

Pyydä apua! -nappi on helppo yhteydenottokanava perheiden ja nuorten palveluihin. Nappia painamalla avautuu yhteydenotto-lomake, jolla voit kysyä neuvoa tai pyytää apua omaan tai läheisesi tilanteeseen liittyen. Voit asioida nimellä tai nimimerkillä. Palvelu on käytössä suomeksi, pohjoissaameksi ja inarinsaameksi. Löydät eri kieliset yhteydenottokanavat osoitteesta lapha.fi/pyyda-apua.



Perheohjaamo

Perheohjaamossa tarjotaan kertaluonteista keskusteluapua lasten ja nuorten vanhemmille. Vanhempana saat tukea perheen arkitilanteisiin ja konkreettisia keinoja sekä materiaalia kotona kokeiltavaksi. Voit tulla keskustelemaan myös parisuhteeseen tai eroon liittyvistä kysymyksistä. Perheohjaamo palvelee toistaiseksi Rovaniemellä ja Kittilässä. Ajanvarauskalenterin löydät osoitteesta lapha.fi/perheohjaamo.

TUKEA VANHEMMUUTEEN OMALLA PAIKKAKUNNALLA TAI LAPIN ALUEELLA

Kasvatus- ja perheneuvonta

Lapin hyvinvointialueen kasvatus- ja perheneuvolat tarjoavat tukea mm. vanhemmuuteen, lapsen ja nuoren hyvinvointiin, perhesuhteisiin ja erotilanteisiin. Kasvatus- ja perheneuvonnan työntekijät auttavat perheitä myös silloin, kun arjesta suoriutuminen ja omien voimavarojen riittävyys tuottavat huolta. Neuvontaan sisältyy koko perheen tilanteen arviointia, ohjausta ja tukea. QR-koodin avulla löydät lisätietoa sekä oman alueesi kasvatus- ja perheneuvolan yhteystiedot.



Vauva- ja pikkulapsiperheiden avopalvelu

Lapin ensi- ja turvakodin vauva- ja pikkulapsiperheiden avopalvelu tarjoaa tukea, ohjausta ja neuvontaa vanhempien jaksamiseen, vuorovaikutukseen perheessä sekä lapsen unipulmiin 0-6-vuotiaiden lasten vanhemmille koko Lapin alueella. Yhteydenpito ja tapaamiset ovat asiakkaille maksuttomia. Halutessaan voi olla yhteydessä nimettömänä. Lisätietoa ja yhteystiedot löytyvät QR-koodin kautta.



Erityislusten Omaiset ELO ry.

Erityislusten Omaiset ELO ry. on erityislapsiperheiden vertaistukiyhdistys Lapissa. Yhdistys järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia sekä vanhemmille että koko perheelle. Toiminnasta saa vertaistukea, arjen vinkkejä, virkistystä ja tukea jaksamiseen. Löydät lisätietoa QR-koodilla.



Lähisuhde- ja väkivaltatyön avopalvelu

Lapin ensi- ja turvakodin lähisuhde- ja väkivaltatyön avopalvelu tarjoaa maksutonta keskustelutukea esimerkiksi vanhemmuuden ja vuorovaikutuksen pulmiin, parisuhdevaikeuksiin, erotilanteisiin, kiusaamisen ja yksinäisyyden kokemuksiin sekä väkivallan tunnistamiseen ja siitä selviytymiseen koko Lapin alueella. QR-koodin avulla löytyy lisätietoa ja yhteystiedot palveluun.



Perheiden sosiaalipalvelut

Perheiden sosiaalipalveluista saa tukea esimerkiksi arjessa jaksamiseen ja haasteisiin lasten kasvatuksessa. Lapsiperheiden sosiaalityö on ennaltaehkäisevää työtä, joka tukee perheen arjen sujumista. Perheiden sosiaalipalveluissa tuetaan sekä lapsen että vanhempien hyvinvointia. Palveluihin kuuluu esimerkiksi lapsiperheiden kotipalvelu, tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta sekä perhetyö- ja -ohjaus. QR-koodin kautta löydät oman alueesi palveluiden yhteystiedot.



Paikalliset perhekeskukset

Lapin kaikissa kaikissa kunnissa toimii paikallinen verkostomainen perhekeskus, joka kokoaa yhteen paikkakunnan perheiden palvelut ja toiminnan. Perhekeskuksiin kuuluu myös kohtaamisaikatoimintaa, jota ovat esimerkiksi erilaiset perhekahvilat ja -kerhot. Löydät lisää tietoa ja linkit paikkakuntien omiin sähköisiin perhekeskuksiin QR-koodin avulla.



VALTAKUNNALLISIA PALVELUITA VANHEMMILLE

Perhepulma

Väestöliiton Perhepulma-palvelu tarjoaa keskustelutukea lapsiperheille vanhemmuuden ja vanhempien pari- ja perhesuhteiden sekä seksuaalisen hyvinvoinnin tueksi. Palveluun kuuluu maksutonta keskustelutukea 1-5 kertaa asiantuntijan kanssa. Keskustella voi esimerkiksi vanhemmuuteen, lasten kasvatukseen, ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Perhepulma palvelee ajanvarauschatissa ja puhelimessa. Lisätietoa ja yhteystiedot löydät QR-koodin avulla.



Vanhemmuuden Apuu

SOS-Lapsikylän VanhemmuudenApuu chat tarjoaa keskustelutukea isompiin ja pienempiin vanhemmuuden pohdintoihin. Chatissa keskustellaan ammattilaisen tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Löydät sivustolta myös Vanhemmuuden Puntarin, joka voi auttaa hahmottamaan niitä osa-alueita, jotka perheessä ovat hyvin ja oivaltamaan ne, joihin voisi tarvita tukea. Löydät chatin ja puntarin viereisen QR-koodin kautta.



Vanhempien akatemia®

Vanhempien Akatemia® on suunnattu 0–16-vuotiaiden lasten vanhemmille. Toimintaan kuuluu esimerkiksi verkkoluentoja, -kursseja ja -ryhmiä. Verkkosivustolta löytyy myös vanhemmille koottu tietopankki. Pääset tutustumaan Vanhempien Akatemian® toimintaan QR-koodin kautta.



Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus

Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus tarjoaa tietoa ja tukea sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluville sekä heidän läheisilleen perhe-, rakkaus- ja läheissuhteiden tueksi. Perhesuhdekeskuksesta saa tukea kaikenlaisten lapsiperheiden tilanteisiin, joissa kuka tahansa perheenjäsen on sateenkaari-ihminen. Palveluihin kuuluu mm. chat- ja puhelinpalvelut, tukikeskustelut ja vertaistoiminta. Lisätietoja löydät QR-koodin avulla.



Isille.info

Isille.info on valtakunnallinen isämedia. Sivustolta löytyy kattavasti tietoa ja isille suunnattuja palveluita, julkaisuja, tutkimuksia ja isätarinoita. Pääset tutustumaan sivustoon viereisellä QR-koodilla.



Vanhempainnetti ja Nuorisoneuvola

Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhempainnetti tarjoaa tietoa ja tukea perheiden arkeen. Löydät sivustolta tietoa esimerkiksi lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä ikävaiheittain sekä tukea erilaisiin elämäntilanteisiin. Vanhempainnettiin kuuluu myös vanhempainpuhelin, chat ja nettikirjepalvelu. Sivuston Nuorisoneuvola -osio on nuorten vanhemmille suunnattu tukisivusto. Tutustu viereisen QR-koodin kautta.

