

Tarvitsetko tukea tai apua?

Opiskeluhuollon kuraattorin ja psykologin toimintaa jatketaan normaalisti niin pitkään kuin olosuhteet ja henkilöstöresurssit sen mahdollistavat. Opiskeluhuollossa toimimme THL:n ja STM:n antamien oheistusten mukaisesti.

Yksittäisiä oppilaita, opiskelijoita ja perheitä voidaan edelleen tavata sopimuksen mukaan. Myös pienimuotoisten palaverien järjestäminen on mahdollista. Olemme laajentaneet puhelinpalveluamme ja käynnin voi sopia kuraattorille tai psykologille myös puhelinkäyntinä (klo 8.00-16.00). Lapsia, nuoria ja perheitä ohjataan ottamaan [yhteys ensin puhelimitse työntekijään](#) ja asioimaan palveluissa paikan päällä vain silloin, kun heillä ei ole hengitystieinfektion oireita. Näin pidämme huolta omasta ja perheiden terveydestä.

Oppilashuollon palvelujen lisäksi monet muutkin lapsiperheille suunnatut tukimuodot toimivat edelleen ja ovat saavutettavissa useampien kanavien kautta. Onks tää normaalia -maakunnallista chat-palvelua laajennetaan niin, että se on auki päivittäin. Meidän oma oppilashuollon väki on vastaamassa lasten ja nuorten kysymyksiin muiden maakunnan ammattilaisten joukossa chat-palvelussa.

Alle on listattu oleellisia paikallisia sekä valtakunnallisia yhteystietoja ja tukikanavia, joihin voi halutessaan olla yhteydessä matalalla kynnyksellä:

Lasten, nuorten ja perheiden asioissa:

Perheneuvola ja varhainen tuki:

perheneuvolan sosiaalityöntekijä Irene Kokko, tavoitettavissa puhelimitse (013 330 7575) ja varhaisen tuen ohjaaja Anne Tahvanainen, tavoitettavissa puhelimitse (013 330 5613)

Koulupsykologi Irma Haanpää, tavoitettavissa puhelimitse (013 330 7653)

Koulukuraattori Helena Kettunen, tavoitettavissa puhelimitse (013 330 5661) sekä Wilmassa viestillä

Lastensuojelu: Sosiaalityöntekijä 013 330 5651 (ma-pe klo 8-15). Muina aikoina yhteydenotot sosiaalipäivystyksen asiakaslinjan numeroon 013 330 9002.

Siun soten sosiaalipäivystys, ympäri vuorokauden 013 330 9002

Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin, päivystys numerossa 09 2525 0111, puheluihin vastataan vuorokauden ympäri. Palvelu on nimetön.

Lapsille ja nuorille:

Sekasin-chat on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja Punaisen Ristin 12-29 -vuotiaille tarkoitettu chat-palvelu, jossa vastaavat järjestöjen ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Chat on auki ma-pe klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24. Palvelu on nimetön. (<https://sekasin247.fi/>)

Siun soten Onks tää normaalia-chat (<https://normaali.fi/siunsote/>) Vastaamassa oman maakunnan ammattilaiset. Avoinna päivittäin. Palvelu on nimetön.

Poikien puhelin on alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille suunnattu puhelin ja verkkopalvelu. Puheluihin vastataan ma-pe klo 13-18 numerossa 0800 94884. Chat avoinna ma-to klo 13-18 ja pe klo 13-15. Palvelut ovat nimettömiä ja puhelut ilmaisia.
(<https://www.hyvakysymys.fi/palvelukortti/poikien-puhelimen-chat/>)

Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin & chat. Puhelut ovat ilmaisia ja niihin vastataan numerossa 116 111 ma-pe klo 14-20 ja la-su 17-20. Palvelut ovat nimettömiä. Chat on auki su-ke klo 17-20. (<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>)

Aikuisille:

Kun kaipaat tukea tai keskusteluapua itsellesi:

Siun soten mielenterveys- ja päihdepalvelut <https://www.siunsote.fi/vastaanotot>

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito, klo 8-21, 013 330 2131

Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainpuhelin ja chat: puhelinnumerossa 0800 92277 vastataan maanantaisin klo 10-13 ja 17-20, tiistaisin klo 10-13 ja 17-20, keskiviikkoisin klo 10-13 sekä torstaisin klo 14-20. Puhelut ovat maksuttomia. Chat päivystää maanantaisin klo 10-13, tiistaisin klo 10-13, torstaisin klo 17-20 ja perjantaisin klo 10-13. Palvelut ovat nimettömiä.

(<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>)

Jos haluat keskustella koronavirukseen liittyvistä kysymyksistä:

Valtakunnallinen koronaneuvontapuhelin, yleistä tietoa koronaviruksesta. Neuvonta palvelee arkisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15 numerossa 0295 535 535