



Mistä apua?

Ole fiksu: hae apua, jos tarvitset sitä!

Jokaiselle meille tulee tilanteita, joissa apu on tarpeen. Jokaisella meillä on oikeus saada apua, kun omat voimavarat ovat loppumassa. Ota rohkeasti yhteyttä auttajiin!

Apua kotikunnassa ja koulussa

Terveyskeskus on kunnan ylläpitämä perusterveydenhuollon palvelu. Siellä työskentelee mm. lääkäreitä, psykologeja ja terveydenhoitajia. Terveyskeskuksesta voi hakea apua kaikissa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin asioissa. Terveyskeskus on monessa tilanteessa ensimmäinen paikka, johon kannattaa ottaa yhteyttä.

Äitiys- ja lastenneuvolat, perheneuvolat, kouluterveydenhuolto ja mielenterveyspalvelut ovat osa terveyskeskuksen toimintaa.

Äitiys- ja lastenneuvolat tukevat vanhempia raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen. Neuvolassa seurataan syntyvän ja alle kouluikäisen lapsen ja perheen terveyttä ja kehitystä, opastetaan vanhempia lapsen hoidossa ja tuetaan vanhempien ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Siellä seurataan raskauden etenemistä, äidin ja syntyvän lapsen vointia sekä ehkäistään ja hoidetaan sairauksia. Neuvolassa keskustellaan myös kasvatusasioista, arkielämän sujuvuudesta ja mahdollisista perhe-elämän ongelmista.

Perheneuvola on hyvä paikka ottaa yhteyttä, jos vanhemmalla on huoli lapsen psyykkisestä kasvusta ja kehityksestä tai perheen ihmissuhteisiin liittyvistä asioista. Perheneuvolapalvelut on tarkoitettu koko perheelle. Perheneuvoloissa työskentelee pääasiassa psykologeja ja sosiaalityöntekijöitä (perheterapeutteja). Psykologit keskittyvät tavallisesti lapsiin ja tarjoavat tapauskohtaisesti terapiaa, arviointitutkimusta tai kriisiapua. Sosiaalityöntekijät keskittyvät vanhempien väliseen vuorovaikutukseen sekä koko perheen sisäiseen vuorovaikutukseen.

Kouluterveydenhuolto sisältää terveydenhoitajan ja lääkärin terveystarkastukset ja tarvittaessa lisätutkimukset.

Kouluterveydenhoitaja huolehtii ensisijaisesti oppilaiden terveydenhoidosta. Hän tekee yhdessä **koululääkärin** kanssa säännölliset terveystarkastukset, joissa mm. seurataan kasvua, ohjataan terveyteen elämäntapoihin ja annetaan ajankohtaiset rokotukset. Terveydenhoitaja antaa ensiapua tapaturmissa tai kun oppilas sairastuu kouluaikana. Terveys- ja seksuaalikasvatus sekä päihdevalistustyö kuuluvat terveydenhoitajan työhön.



Kouluterveydenhoitajalta saa tukea oppilaan psyykkisiin ongelmiin, ehkäisy- ja ihmissuhdeasioihin ja syömishäiriöihin. Hän arvioi oppilaan tilanteen ja ohjaa tämän tarvittaessa jatkotutkimuksiin esimerkiksi lääkärille, psykologille tai nuorisopoliklinikalle.

Koulussa on kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin lisäksi muita terveys- ja sosiaalialan ammattilaisia, jotka kaikki ovat mukana ns. oppilashuoltotyössä. Oppilashuoltotyö tehdään yhteistyössä kotien kanssa. Se on luottamuksellista ja ryhmän jäsenet ovat salassapitovelvollisia. Osallistujilla on silti lastensuojelulain mukainen ilmoitusvelvollisuus lastensuojelun tarpeesta olevasta lapsesta. Oppilashuoltoryhmät koordinoivat oppilashuoltotyötä. Ryhmään voi kuulua kouluterveydenhoitajan lisäksi mm. koulukuraattori, koulupsykologi ja erityisopettaja.

Koulukuraattori on koulun sosiaalityöntekijä. Hänen tavoitteenaan on tukea oppilaan sosiaalista kasvua ja toimintakykyä. Käytännössä koulukuraattori pyrkii havaitsemaan, ehkäisemään ja poistamaan oppilaan koulunkäyntiä vaikeuttavia ongelmia, kuten kiusaamista, tahallisia poissaoloja, päihteiden käyttöä ja ongelmia kavereiden kanssa. Koulukuraattori tekee yhteistyötä oppilaan, vanhempien, koulun ja tarvittavien koulun ulkopuolisten tukipalveluiden kanssa. Hän arvioi jatkotutkimusten tarvetta ja ohjaa tarvittaessa lapsen, nuoren tai perheen esimerkiksi nuorisopoliklinikalle, lastensuojeluun tai perheneuvolaan.

Koulupsykologi auttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen liittyvissä pulmissa. Niitä pyritään selvittämään keskusteluilla ja mahdollisilla psykologisilla tutkimuksilla. Psykologi opastaa koulun henkilökuntaa ja neuvoa vanhempia lapsen ja nuoren kehitykseen liittyvissä asioissa. Tarvittaessa hän ohjaa oppilaan jatkotutkimuksiin tai -hoitoon.

Erityisopettaja huolehtii koulun erityisopetuksesta. Erityisopetuksen tarkoituksena on tukea oppilasta tilanteessa, jossa hän ei suoriudu kaikista perusopetuksen oppimistavoitteista. Jos oppilas on jäänyt koulunkäynnissä jälkeen esim. sairauden vuoksi, hänellä on oikeus saada tukiopestusta aineen opettajilta. Jos tukiopeetus ei riitä tai oppilas tarvitsee sitä jatkuvasti, harkitaan erityisopetusta.

Apuja erityistilanteissa

Lastenpsykiatrian poliklinikka auttaa lähinnä 0–12 -vuotiasta lasta, jolla on mielenterveyden häiriöitä. Tutkimuksissa arvioidaan, onko lapsella psyykkisen kehityksen häiriö, tarvitaanko hoitoa ja millaista. Poliklinikan työryhmään kuuluu yleensä lääkäri, psykologi, sosiaalityöntekijä ja/tai sairaanhoitaja. Työryhmä tutustuu lapsen elämäntilanteeseen tapaamalla tämän perhettä ja haastattelemalla vanhempia. Lapsi pääsee yksilöllisiin tutkimuksiin, joita ovat mm. lapsen haastattelu/leikkitarkkailu ja lääkärin ja psykologin tekemät tutkimukset. Lastenpsykiatrian poliklinikalle tarvitaan tavallisesti yleislääkärin (koulu- tai terveyskeskuslääkärin) lähete.

Nuorisopsykiatrian poliklinikka tarjoaa tukea ja hoitoa 13–19 -vuotiaiden nuorten psyykkisiin ongelmiin. Ikärajat vaihtelevat paikkakunnittain. Nuorisopoliklinikalla hoidetaan muun muassa nuorten itsetuhoisuutta, masentuneisuutta, erilaisia pelkoja ja jännityksiä ja syömishäiriöitä.



Erilaiset kriisit ja sosiaalisten suhteiden vaikeudet vaativat joskus nuorisopsykiatrista osaamista. Poliklinikan työryhmään kuuluu yleensä lääkäri (nuorisopsykiatri), erikoissairaanhoitaja, psykologi ja sosiaalityöntekijä. Työmuotoina käytetään yksilöterapiaa ja -keskusteluja, koko perheen ja nuoren läheisten tapaamisia, tarvittaessa lääkehoitoa ja erilaisia tutkimuksia. Nuorisopoliklinikalle tarvitaan lähete koulukuraattorilta tai -terveydenhoitajalta, osaan yleislääkäriltä, joihinkin nuori tai vanhemmat voivat varata ajan ilman lähetettä.

Psykiatrian poliklinikka on erikoissairaanhoidon avohoitoyksikkö, josta aikuiset saavat apua elämän kriisitilanteisiin, mielenterveysongelmiin ja psyykkisiin sairauksiin. Psykiatrian poliklinikat ovat erikoissairaanhoitoa ja niihin hakeudutaan esim. terveyskeskus- tai työterveyslääkärin läheteellä. Tavallisesti hoito alkaa tutkimusjaksolla, jonka aikana kartoitetaan asiakkaan tuen tarve ja laaditaan yhdessä hoitosuunnitelma. Hoitomuotoina käytetään yksilökeskusteluja, ryhmäterapiaa ja perhetyötä (tiivis yhteistyö perheen kanssa).

Lastensuojelun sosiaalityö huolehtii kunnissa siitä, että lapsella on turvallinen ja vakaa kasvuympäristö. Lastensuojelun sosiaalityö tarjoaa avohuollon tukitoimia, (esim. taloudellinen apu, tukihenkilö, perhetyö, asunnon hankinta, lyhytaikaiset sijoitukset kodin ulkopuolelle, perheen yhteinen hoitojakso), sijaishuollon palveluja (lapsen sijoittaminen kodin ulkopuolelle perheeseen tai laitokseen, tukea sijoitetun lapsen vanhemmille) sekä jälkihuoltoa (tuki lapselle, nuorelle ja perheelle sijoituksen päättymisen jälkeen). Lastensuojelun asiakkuus voi alkaa lastensuojeluilmoituksen kautta. Vanhempi tai lapsi voi myös ottaa itse yhteyttä lastensuojeluun. Lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä on tavallisesti puhelinaika, jolloin heidät tavoittaa parhaiten. Sosiaalityöntekijöiden yhteystiedot selviävät esim. kunnan puhelinvaihteesta. Yhteydenotto lastensuojeluun ei tarkoita, että lapsi otetaan huostaan. Sosiaalityön ammattilaiset arvioivat perheen tilannetta kokonaisvaltaisesti ja tarjoavat monenlaista tukea.

Sosiaalitoimen lastenvalvoja hoitaa lapsen huoltoon, elatukseen ja tapaamisoikeuksiin liittyviä asioita ja tekee muun muassa yhdessä eroavien vanhempien kanssa kirjallisen sopimuksen lapsen huollosta. Lastenvalvoja sovittelee vanhempien erimielisyyksiä (tapaamiset, elatusmaksut) ja antaa tarvittaessa lausuntoja huoltajuuskiistoissa käräjäoikeuteen. Lastenvalvojalla on tavallisesti puhelinaika, jolloin vanhemmat tavoittavat hänet parhaiten.

Kunnan aikuissosiaalityö turvaa aikuisten toimeentuloa, edistää asiakkaidensa työllistymistä ja avustaa asumisessa. Sen tavoitteena on auttaa asiakkaitaan niin, että he pärjäisivät mahdollisimman itsenäisesti. Sosiaalitoimesta voi varata ajan sosiaalityöntekijälle toimeentulotuen hakemista varten.

Sosiaaliasiamies puolustaa sosiaalipalvelujen asiakkaan oikeuksia. Hän neuvoo ja tiedottaa palveluista ja etuuksista. Häneltä saa apua myös muistutuksen tekemiseen, jos asiakas on tyytymätön saamaansa palveluun tai kohteluun. Sosiaaliasiamiehen palveluista vastaa kunta. Yhteystiedot löytyvät kunnan nettisivuilta, puhelinvaihteesta tai sosiaalivirastosta.

Oikeusapua voi saada kaikenlaisten oikeudellisten asioiden hoitamiseen. Tuen kustannuksista



vastaa osittain tai kokonaan valtio. Suomessa on yli 40 oikeusaputoimistoa. Apua voi hakea mistä tahansa oikeusaputoimistosta. Oikeusavun saamiseen vaikuttavat hakijan tulot ja varallisuus. Apua ei yleensä myönnetä, jos hakijalla on oikeusturvavakuutus, josta kulut voidaan korvata. Oikeusaputoimistoissa apua tarjoavat julkiset oikeusavustajat. Oikeusapua antavat myös asianajajat ja muut yksityiset lakimiehet.

Päihdeklinit (A-klinit) ovat avohoitoyksikköjä, jotka on tarkoitettu erilaisista päihde- ja riippuvuusongelmista kärsiville henkilöille sekä heidän läheisilleen. Hoidossa käsitellään päihiteisiin ja muihin riippuvuuksiin liittyviä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia ja järjestetään tarvittaessa tukitoimia ja jatkohoitoa. A-klinoilla hoidetaan myös krapula- ja vieroitusoireita ja annetaan avokatkaisuhoitoa, jossa asiakas viettää illat ja yöt kotonaan. Hoito on luottamuksellista, ja käynnit klinikalla ovat maksuttomia. A-klinikalle ei tarvita lähetettä, vaan ajan voi varata itse. Useilla klinikoilla on myös päivystysaika, jolloin hoitoon voi tulla ilman ajanvarausta.

Nuorisoasemat ovat A-klinikkasäätiön ja kuntien ylläpitämiä palveluja. Ne ovat nuorille ja heidän läheisilleen tarkoitettuja avohoitoyksiköitä, joista saa apua päihde- ja riippuvuusongelmiin sekä yleensä erilaisiin nuoruusikään liittyviin kriiseihin. Hoito on luottamuksellista ja asiakkaalle yleensä maksutonta. Nuorisoasemalle ei tarvita lähetettä. Joillakin nuorisoasemilla on päivystysaika, jolloin hoitoon voi tulla ilman ajanvarausta.

Kirkon perheasiain neuvottelukeskukset tarjoavat tukea ja apua parisuhteen ongelmiin sekä elämän kriisitilanteisiin. Työmuotoina ovat terapeutit yksilö- tai parikeskustelut ja asiakkaan halutessa sielunhoito. Perheasiain neuvottelukeskusten palvelut ovat avoimia myös muille kuin kirkon jäsenille.

Ensi- ja turvakodit ovat Ensi- ja turvakotienliiton ylläpitämiä paikkoja perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreille sekä vauvaperheiden vanhemmille.

Turvakodit auttavat lähisuhteessa väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneita. Turvakodit ja avopalvelut ovat avoinna naisille, lapsille ja miehille. Turvakodit päivystävät ympäri vuorokauden ja niillä on myös puhelinneuvontaa. Turvakodissa voi asua väliaikaisesti kriisitilanteen vaatiman ajan, tavallisimmin muutamasta päivästä pariin kuukauteen. Vuorokausimaksut vaihtelevat kunnittain. Tarvittaessa maksuista sovitaan kunnan sosiaalitoimen kanssa.

Ensikodit tukevat perheitä vanhemmuudessa ja arjessa selviytymisessä. Äiti voi tulla ensikotiin odotusaikana tai pienen vauvan kanssa. Tarvittaessa myös isä voi asua ensikodissa. Ensikodissa tuetaan vauvan ja vanhemman hyvää suhdetta ja opetellaan vauvan hoitoa ja arjessa selviytymistä kädestä pitäen. Hoitomaksusta tehdään sopimus asuinkunnan sosiaaliviraston kanssa.

Lähde: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/mista_apua/