



**Luottamuksellista  
ja maksutonta  
lähiapua  
lapsiperheille  
ja heidän  
läheisilleen**

**PERHEL | NJA**



Tukea. Ratkaisuja. Tulevaisuutta.

# Jos kaikki ei ole hyvin, meiltä saat apua

Perhelinja kokoaa yhden nimen alle lasten, nuorten ja lapsiperheiden sekä heidän läheistensä auttamiseen keskittyneitä paikallisia järjestöjä.

Kun arjessasi on ongelma, iso tai pieni, riittää kun otat yhteyttä Perhelinjaan. Autamme löytämään oikean avun nopeasti, luottamuksellisesti ja maksuttomasti.

Perhelinjan palvelut ovat juuri sinulle, joka mietit helpotusta tilanteeseesi tai saatat jo olla avun piirissä, mutta kaipaat lisätukea. Saatat olla myös huolissasi läheisestäsi. Palvelumme kattavat monia arkielämän osa-alueita.

## **Missä Perhelinja toimii?**

Tällä hetkellä keskusteluapua ja neuvontaa saat Turussa, Uudenkaupungissa, Laitilassa sekä Kemiönsaarella.

## **Miten löydän oikean avun?**

Kun mieli on maassa, avun etsimiseenkään ei tahdo löytyä voimavaroja. Saat meihin suoran yhteyden joko soittamalla numeroon 044 535 5140 tai verkkosivujen kautta [www.perhelinja.fi](http://www.perhelinja.fi)

## **Aina luottamuksellista ja maksutonta**

Kaikki Perhelinjan palvelut ovat sinulle maksuttomia. Emme ole viranomainen, vaan toimintamme perustuu alueellisten järjestöjen tekemään työhön. Kaikki Perhelinjassa työskentelevät ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka kohtaavat päivittäin hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä.



## VAPAA-AIKA

Ovatko päiväsi pitkiä lasten kanssa yksin kotona?

Kaipaatko yhteistä tekemistä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa tai vapaa-ajallesi mielekästä tekemistä?

Olisiko sinusta vapaaehtoiseksi perheisiin?

Tarjoamme toimintaa perheille Perhelinjan sekä siinä mukana olevien järjestöjen kautta.



## PÄIHTEET

Oletko huolissasi omasta, puolisosasi tai läheisesi päihteiden käytöstä ja sen vaikutuksista lapsiisi ja perheeseesi? Mitä asialle voisi tehdä?

Vauvaa odottavien ja 0-3-vuotiaiden lasten vanhemmille keskusteluapua sekä palveluohjausta, kun oma tai läheisen päihteiden käyttö mietityttää.



## VANHEMMUUS

Käykö uhmaikäinen tai teini hermoillesi? Riidelläkö teillä peli-, nukkumaanmeno- tai kotiintuloajoista? Tuntuuko, että kaikki keinot on käytetty?

Puhutaan yhdessä perheesi arjesta ja miten sen voisi saada toimivammaksi.



## MIELENTERVEYS

Onko perheessäsäsi tai lähipiirissäsi joku, joka oireilee tai kamppailee mielenterveys- tai päihdeongelman kanssa?

Oletko ajatellut omaa jaksamistasi?

Meiltä saat tukea ja tietoa jaksamiseen ja esimerkiksi miten ottaa asia puheeksi alaikäisen lapsen kanssa.



## JAKSAMINEN

Tuntuuko siltä, että arki on aina sitä samaa? Oletko huolissasi omasta tai läheisesi jaksamisesta vanhempana?

Jutellaan arjesta ja mietitään yhdessä keinoja saada se toimivammaksi.



## VÄKIVALTA

Pelottaako riitely? Oletko joutunut lähisuuhdeväkivallan kohteeksi tai kokenut sen uhkaa? Oletko itse käyttäytynyt väkivaltaisesti ja haluaisit päästä tavasta eroon?

Apua ja tukea väkivaltaa käyttäneille ja sitä kokeneille.



## SYÖMISHÄIRIÖT

Onko itselläsi tai läheiselläsi toistuvia negatiivisia ajatuksia ruoan suhteen tai olet muuten huolestunut omasta tai läheisesi syömisestä tai ruokailutottumuksista?

Tietoa, tukea ja keskustelu-apua syömishäiriötä epäileville, sairastaville ja heidän läheisilleen.



## ERO

Mietitkö eroa ja siihen liittyviä, kuten lapsen - huoltoa, asumista, elatusta tai tapaamisoikeuksia? Oletko lähiaikoina eronnut tai erostasi on jo aikaa ja kaipaisit vertaisten ajatuksia siitä, miten he ovat selvinneet?

Tietoa laista ja sosiaaliturvasta sekä kursseja, vertaisryhmiä ja mukavaa yhteistä tekemistä eroperheille.

# Varaa aika helposti!

1. Mene osoitteeseen perhelinja.fi
2. Löydät ajanvarauksen heti etusivulta
3. Valitse paikkakunta, aihealue ja sopiva aika
4. Saat varausvahvistuksen ja muistutuksen omasta tapaamisesta sähköpostitse

Tarjoamme apua myös anonyymisti.  
Soita meille numeroon 044 535 5140, niin jutellaan tarkemmin miten voimme tukea juuri sinua.





# Muista!

Perhelinjan tapaaminen on:



AIKA



PAIKKA

PERHELINJA