



**Luottamuksellista
ja maksutonta
järjestöjen apua
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 järjestöjä Varsinais-Suomessa.

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?

Keskusteluapua, neuvontaa ja ohjausta saat koko Varsinais-Suomen alueella etänä, puhelimitse tai sovitusti lähivastaanotolla.

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

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.



PÄIHTEET

Oletko huolissasi omasta, puolisisi 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 päihteidenkäyttö mietityttää.



MURROSIKÄISTEN PERHEET

Riidelläänkö teilläkin peli-, nukkumaan-meno- tai kotiintuloajoista? Tai haluatko aukaista perheesi vuorovaikutuksen solmuja? Nuori, onko sinulla huolia ja kaipaat tukea? Vanhempi, huolestuttaako sinua oma jaksaminen? Keskusteluapua 10–18 vuotiaille nuorille, heidän vanhemmille tai koko perheelle.



PIENTEN LASTEN VANHEMMAT

Joskus elämä haastaa jokaisen meidän arkea ja koettelee jaksamista vanhempana. Puhutaan yhdessä vanhemmuudesta ja jaksamisesta tai perheesi arjesta ja miten sen voisi saada toimivammaksi.



MAAHANMUUTTAJA- PERHEET

Tarvitsetko apua esimerkiksi Kelan asioiden hoitamisessa tai opiskelua ja työnhakua koskevissa asioissa? Haluatko keskustella vanhemmuudesta ja arjen jaksamisesta? Palveluohjausta ja arjen tukea monikulttuurisille perheille ja maahanmuuttajille.



MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISET

Onko perheessäsi 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.



VÄKIVALTA

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

Apua ja tukea väkivaltaa käyttäneille ja sitä kokeneille. Keskusteluapua seksuaaliväkivaltaa kohdanneille 12–28-vuotiaille tytöille ja naisille.



ERO

Oletko vanhempi ja pohdit eroa tai olet eroamassa? Mietitkö siihen liittyviä asioita, kuten lapsen huoltoa, asumista, elatusta tai tapaamisoikeuksia?

Tietoa eroon liittyvien käytännön asioiden hoitamisesta, laista ja sosiaaliturvasta.

Tarkempaa tietoa Perhelinjan kaikista palveluista löydät
www.perhelinja.fi

Järjestämme myös tapahtumia ja jaamme tietoa järjestöjen toiminnasta. Tarkista ajankohtaiset tiedot Perhelinjan Facebookista
www.facebook.com/perhelinja

Lue lisää meistä ja ota yhteyttä

www.perhelinja.fi

Puh. 044 535 5140

Voit olla yhteydessä myös anonyymisti.





Muista!

Perhelinjan tapaaminen on:



AIKA



PAIKKA

PERHELINJA