

LÄHEISEN MENETYS – palveluopas auttajille

Turku 2011

**Kädessäsi oleva palveluopas on tarkoitettu
työntekijöille, jotka kohtaavat työssään
läheisensä menettäneitä ihmisiä.**

**Palveluoppaaseen on kerätty Turun
alueelta sekä valtakunnallisesti löytyvät
palvelut, joihin voit ohjata läheisensä
menettäneen asiakkaasi.**

SISÄLTÖ

NÄIN KOHTAAT LÄHEISENSÄ MENETTÄNEEN ASIAKKAASI	2
KRIISIRYHMÄT	3
JULKISEN SEKTORIN PALVELUT	3
SEURAKUNNAT JA USKONNOLLISET YHTEISÖT	4
TERAPIAPALVELUT	5
LAPSET JA NUORET	5
ERITYISPALVELUT ULKOMAALAISILLE	7
JÄRJESTÖJEN TARJOAMAT PALVELUT	7
ARJEN TUKEMINEN	9
VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT PUHELIMET	9
KRIISIPALVELUT NETISSÄ	10

NÄIN KOHTAAT LÄHEISENSÄ MENETTÄNEEN ASIAKKAASI

Surevan kohtaaminen

- Luo ystävällinen, arvostava ja turvallinen ilmapiiri
- Kysy avoimia kysymyksiä, kuten ”miten voit?”
- Aina ei ole oikeita sanoja: läsnäolo ja kuunteleminen ovat tärkeämpiä kuin lohduttaminen tai neuvominen
- Vältä mitätöiviä fraaseja, kuten ”ymmärrän miltä sinusta tuntuu” tai ”aika parantaa haavat”
- Auta ymmärtämään, että voimakkaat tunteet ja keholliset reaktiot ovat normaaleja: kaikki tunteet ovat sallittuja, rohkaise ilmaisemaan niitä.
- Pidä lupauksesi
- Pyri hienotunteisuuteen
- Kohtaa asiakas ihmisenä
- Huomioi eri-ikäiset lapset ja puhu heille kuolemasta rehellisesti
- Muista vaitiolovelvollisuutesi median kanssa

Arjen tukeminen

- Kartoita asiakkaan omat tukiverkostot, ja tarvitseeko hän apua arjen asioiden järjestämiseen (lastenhoito, taloudelliset asiat, ikäihmisillä liikkuminen, asioiden hoito)
- Kannusta pitämään kiinni arjesta ja elämänrytmistä, vaikka vain pienissä paloissa: syöminen, lepo, pienet kävelylenkit, läheisten tapaaminen, työ sitten kun siltä tuntuu

Jatkoavun piiriin ohjaaminen

- Kartoita millaista apua asiakas on jo saanut, mitä vielä tarvitsee ja mitä hän toivoo
- Kartoita, ketkä muut ovat avun tarpeessa
- Kannusta ottamaan vastaan apua
- Ota tarvittaessa asiakkaan puolesta yhteyttä jatkohoitopaikkaan
- Voit pyytää lupaa saada välittää asiakkaan yhteystiedot jatkohoitopaikkaan, josta voidaan olla häneen päin yhteydessä
- Mikäli asiakas ei halua jatkohoitoa, kysy saatko ottaa häneen myöhemmin yhteyttä, esimerkiksi kuukauden kuluttua
- Anna mukaan kirjallista materiaalia (vertaistukiyhdistysten esitteet, kriisiavun yhteystiedot, omat yhteystietosi jne.)

Oma jaksaminen

- Älä säikähdä, jos asiakas on vihainen tai torjuva: ensireaktiot kuten viha ja pettymys voivat kohdistua auttajaan, mutta se ei ole henkilökohtaista
- Surevan kohtaaminen voi herättää auttajassa voimakkaita tunteita ja omia suruja: huolehdi jaksamisestasi, käytä esimerkiksi työnohjausta ja omia rentoutumiskeinoja tunteiden käsittelyyn
- Ole salliva itsellesi: surevan kohtaaminen on haastavaa, ja pienikin tuki voi olla merkittävä

KRIISIRYHMÄT

Turun Kaupungin kriisiryhvät päivystävät ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä. Kriisiryhvät tarjoavat välitöntä henkistä ensiapua suuronnettomuustilanteissa ja poikkeusoloissa. Arkipäivän äkillisissä kriiseissä, elämän normaalista kulusta voimakkaasti poikkeavissa tilanteissa, päivystävä kriisiryhmä järjestää tarvittaessa debriefing- eli jälkipuintikokouksia.

Päivystävä numero 050 5668 466

Suomen Punaisen Ristin Varsinais-Suomen Henkisen tuen ryhmä koostuu vapaaehtoisista. Heidät on koulutettu antamaan henkistä tukea traumaattisen tapahtuman jälkeen.

Vapaaehtoisten tehtävät ovat henkistä tukea ja vierellä oloa esimerkiksi suruviestin jälkeen, seuraa ja apua henkilöille, joita ei voi jättää yksin sekä aineellista apua. Päivystys 24h/vrk numerossa 020 701 2425. Numero on tarkoitettu vain viranomaiskäyttöön.

TYKS Suuronnettomuus-valmiusryhmä Katastrofitilanteissa, kun sairaalassa annetaan suuronnettomuushälytys tai sairaalaan tuodaan yli kymmenen traumaattisen tapahtuman kokenutta uhria, ensiapupoliklinikalta otetaan yhteys yleissairaalapSYkiatrian osastolle PT715. Hälytys välitetään edelleen päivystävälle psykiatrille, psykiatrisen valmiusryhmän johdolle ja valmiusryhmän jäsenille. Katso psykologisen ensiavun periaatteet katastrofien yhteydessä:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/nix01371>

JULKISEN SEKTORIN PALVELUT

Terveysasemat Turussa on yhdeksän alueellista terveysasemaa. Terveysasemilla toimii sekä lääkäreiden että hoitajien vastaanotot. Siellä arvioidaan hoidon tarve ja suunnitellaan hoito tilanteen vaatimalla tavalla ja kirjoittamalla tarvittaessa läheteet jatkohoitopaikkoihin. Arkipäivisin 8.00–16.00 ensisijainen palvelupiste on oma terveysasema, joka määräytyy katuosoitteen ja postinumeron mukaan. Tiedot omasta terveysasemasta löytyvät esimerkiksi Turun kaupungin internet-sivuilta. Muina aikoina kiireellistä hoitoa tarvitsevia palvelee terveyskeskuspäivystys osoitteessa Kunnallissairaalantie 20 20700 Turku. Sairaanhoidon neuvontaa on puhelimitse saatavissa ympärivuorokautisesti numerosta 10023.

Työterveyshuolto tarjoaa apua työssäkäyville ihmisille. Työterveyshuollosta asiakas ohjataan eteenpäin tarvittavan hoidon pariin.

Turun terveystoimen psykologipalvelut aikuisväestölle

■ psykologipalvelut perusterveydenhuollossa 16–64 -vuotiaat

Tavallisimmat käyntien syyt ovat elämäntilanteiden kriiseihin liittyvät ahdistuneisuus ja lievät mielialaoireet. Palvelumuotoja ovat arviointi, ohjaus, neuvonta ja selvittely. Vastaanotolle tarvitaan terveystoimen lääkärin tai terveydenhuollon ammattihenkilön lähete.

■ psykologipalvelut aikuispsykiatriassa 18–64 -vuotiaat

Psykiologit työskentelevät moniammatillisissa työryhmissä avohoidossa, avokuntoutuksessa ja sairaalaosastoilla. Keskeisiä palvelumuotoja ovat psykologiset tutkimukset ja erilaiset psykoterapiat.

Lisätietoa Turun terveystoimen tarjoamista psykologipalveluista aikuisväestölle internetsivuilta www.turku.fi/terveys => mielen terveys => psykologipalvelut.

TYKS tarjoaa kriisiapua läheisen menettäneelle, jos tämä on potilaana jollakin TYKS:n poliklinikalla tai osastolla. Tällöin somaattisen puolen lääkäri kirjoittaa läheteen TYKS:n kriisipoliklinikalle tai -osastolle. Lähte voidaan toimittaa myös VSSHP:n psykiatrian tulosalueen muille poliklinikoille (Kaarina, Lieto, Loimaa, Raisio, Salo, Uusikaupunki).

Turun sairaalapapit toimivat työalueillaan potilaiden, omaisten ja henkilökunnan tukena. Sekä Kaupunginsairaalan että TYKS:n sairaalapappeihin saa yhteyden TYKS:n keskuksen kautta 313 0000.

Hätänumero 112 Soitto hätänumeroon on tarkoituksenmukaista kiireellisissä, todellisissa vaaratilanteissa hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan.

www.112.fi

POLIISI

www.poliisi.fi

Varsinais-Suomen Poliisilaitos
(Turku, Kaarina, Länsi-Turunmaa, Salo, Loimaa, Raisio, Uusikaupunki)
PL 51, 20101 Turku
0718740261

Turun Pääpoliisiasema
Eerikinkatu 40–42
20100 Turku
p. 0718740261
sähköposti: palaute.varsinais-suomi@poliisi.fi

Kasvatus- ja perheneuvola

Kasvatus- ja perheneuvola palvelee turkulaisia lapsiperheitä. Neuvolasta saa apua ja tukea lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen sekä vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä. Yhteyttä voi ottaa myös perheen vuorovaikutusongelmissa sekä silloin, kun lasta tai perhettä on kohdannut äkillinen traumaattinen tapahtuma (esim. perheenjäsenen kuolema, onnettomuus, vakava sairaus). Palveluun ei tarvita lähetettä vaan vanhemmat voivat varata ajan neuvonta- ja ajanvarauspuhelimista 02 2626 853 ja 02 2626 820 ma-pe klo 12.00–13.00.
Kurjenmäenkatu 6, rakennus 31, 20700 Turku.

YTHS - Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö tarjoaa terveydenhuoltopalveluja yliopistojen, tiede- ja taidekorkeakoulujen opiskelijoille. Ajanvaraus yleis- ja erikoislääkäreille ja terveydenhoitajille 046 710 1050 ja mielenterveyspalveluihin 046 710 1045.
Kirkkotie 13 20540 Turku.

Yliopistopapit Peter Gustavson 040 3417 296, peter.gustavson@evl.fi ja Mia Pusa 040 3417 308, mia.pusa@evl.fi

SEURAKUNNAT JA USKONNOLLISET YHTEISÖT

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä

02 261 7111
Eerikinkatu 3A 20100 Turku.
www.turunsrk.fi

■ **seurakuntien työntekijät** antavat keskusteluapua. Keskustelemaan pääsee soittamalla ja sopimalla keskusteluajan haluamansa työntekijän kanssa. Työntekijöiden yhteystiedot löytyvät seurakuntien internetsivuilta.

■ **diakoniatyö** tarjoaa keskusteluapua paikallisseurakunnissa ja diakoniakeskuksessa. Diakoniatyöntekijät tekevät tarvittaessa kotikäyntejä. Lisätiedot 040-3417 740
Puutarhakatu 22 20100 Turku.

■ **perheasiain neuvottelukeskus** antaa keskusteluapua läheisen menetyksen tuomiin parisuhdevaikeuksiin. Ajanvaraus 040-3417 249
Eerikinkatu 1 A 17, 5 krs 20100 Turku.

■ **sururyhmät** ovat vertaisryhmiä, paikkoja jakaa kaikkea sitä, mitä läheisen kuolemaan liittyy. Sururyhmiin voi osallistua myös muualla kuin Turussa asuvat. Keväisin ja syksyisin on pyritty järjestämään sururyhmiä itsemurhan tehneiden omaisille sekä esimerkiksi lapsensa menettäneille. Lisätiedot 02 261 7207

■ **kansainvälisen työn ja oppilaitostyön** työntekijöihin saa yhteyden numerosta 040 341 7308

Turun Helluntaiseurakunta tarjoaa sielunhoitoa / keskusteluapua tueksi surusta selviytymiseen. Ajanvaraus 045 3247757 tai sielunhoito@turunhelluntaiskirkko.fi. Seurakunnan työntekijöihin saa yhteyttä soittamalla suoraan haluamalleen työntekijälle, toimiston kautta 02 231 7187 tai sähköpostitse toimisto@turunhelluntaiskirkko.fi.
www.turunhelluntaiskirkko.fi

Katolinen kirkko Suomessa

Pyhän Birgitan seurakunta
02 231 4389
birgitta@catholic.fi

Turun ortodoksinen seurakunta

02 277 5440
turku@ort.fi

Turun islamilainen yhdyskunta

Keskusteluapua ja tukea läheisen menettäneille
Yliopistonkatu 7
puh. 04171259921
www.tisy.fi
tisy.fi@gmail.com

TERAPIAPALVELUT

Psykoterapiapalvelut ovat suurelta osin psykiatrien, psykologien ja muiden terapeuttien yksityisvastaanottoja. Hoito on yleensä omakustanteista. Psykoterapeuttia voi etsiä esimerkiksi keltaisilta sivuilta tai muista luetteloista. Esim. Psykologiliiton psykoterapeuttiluettelo: www.psyli.fi/files/60/psykoterapeutit.pdf

Lisätietoja Kelan korvaamasta psykoterapiasta www.kela.fi

LAPSET JA NUORET

TYKS nuorisopsykiatrian akuuttityöryhmä
02 314 5000

Turun terveystoimen psykologipalvelut lapsille ja nuorille

■neuvolapsykologit alle kouluikäiset

Neuvolapsykologit palvelevat äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaita seuraavissa tilanteissa: raskauteen tai synnytykseen liittyvät asiat huolestuttavat tai pelottavat, uuteen elämäntilanteeseen tai vanhemmuuteen sopeutuminen on vaikeaa, lapsen kasvuun tai kehitykseen liittyviä kysymyksiä tai huolenaiheita sekä kun lapsen kasvattaminen askarruttaa. Asiakastyö sisältää lyhytaikaista ohjausta ja neuvontaa, asioiden selvittelyä ja lasten psykologisia tutkimuksia. Neuvolapsykologi tekee yhteistyötä muiden lapsiperheiden parissa työskentelevien tahojen kanssa. Neuvolapsykologien vastaanotolle pääsee terveydenhuollon ammattihenkilön tekemällä läheteellä, Psykologiyksikön toimiston kautta 02 266 1062

■nuorten ja aikuisten psykologipalvelut perusterveydenhuollossa 16–64 -vuotiaat

Tavallisimmat käyntien syyt ovat elämäntilanteiden kriiseihin liittyvät ahdistuneisuus ja lievät mielialaoireet. Palvelumuotoja ovat arviointi, ohjaus, neuvonta ja selvittely. Vastaanotolle tarvitaan terveystoimen lääkärin tai terveydenhuollon ammattihenkilön lähete.

■psykologipalvelut lasten ja nuorten psykiatriassa 0-18 -vuotiaat

Psykologit ovat osa moniammatillista työryhmää. Keskeisiä työmuotoja ovat psykologiset tutkimukset, perhearvioinnit ja erilaiset psykoterapiat. Lisätietoja Turun terveystoimen tarjoamista psykologipalveluista lapsille ja nuorille internetosoitteesta www.turku.fi/terveys => mielenterveys => psykologipalvelut.

Kouluterveydenhuolto on 1-9. luokkalaisten ja lukiolaisten ensisijainen avunantaja. Jokaisella koululla on oma terveydenhoitaja sekä lääkäri, jotka tarvittaessa ohjaavat nuoren jatkohoitoon. Terveydenhoitajalle voi varata ajan ilman lähetettä tai mennä suoraan hänen vastaanotolleen.

Perusopetus

■ **koulukuraattorit** toimivat nimetyillä kouluilla yhteistyössä opettajien, huoltajien ja oppilaiden sekä tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa. Koulukuraattorin työn tavoitteena on tukea oppilaan koulunkäyntiä. Koulukuraattorin puoleen voi kääntyä sekä akuuteissa että pitkittyneissä tilanteissa, myös perhettä kohdanneessa surussa. He voivat käydä lapsen tai nuoren kanssa menetyksen aiheuttamia ajatuksia ja tunteita läpi tukikeskusteluissa. Koulukuraattorien yhteystiedot ja koulut löytyvät Turun kaupungin internetsivuilta.

■ **koulupsykologit** voivat tavata parin tukikerran verran oman koulunsa oppilaita ja sen jälkeen jos tarvetta, ohjata eteenpäin. Vanhempi voi soittaa koulupsykologille tai laittaa sähköpostia ja sopia ajan. Puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet löytyvät koulujen kotisivuilta, tiedotteista sekä Netkusta.

Ammatti-instituutti

■ **psykologit** kaksi psykologia antavat Turun ammatti-instituutin opiskelijoille tukea elämän kriisitilanteissa. Lisätiedot 044 907 3476 ja 050 310 1620. Ajan voi varata myös terveydenhoitajan, opinto-ohjaajan tai luokanvalvojan kautta.

■ **sosiaalikirjaaja** on Turun ammatti-instituutin opiskelijoiden tukena opiskeluelämän arjessa ohjaten, neuvoen ja auttaen tukea tarvittavissa asioissa. Lisätiedot 044 907 3479. Ajan voi varata myös terveydenhoitajan, opinto-ohjaajan tai luokanvalvojan kautta.

■ **oppilaitospastori** antaa keskusteluapua mihin tahansa elämään kuuluviin, isoihin ja pieniin asioihin. Lisätiedot 040 3417 349.

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä, Kasvatusasiain keskus Eerikinkatu 3A 20100 Turku.

■ **Lukiopsykologi** Palvelut kuuluvat kaikille Turun suomenkielisissä päivälukioissa opiskeleville, kotipaikkakunnasta riippumatta. Lukiopsykologiin voi ottaa yhteyttä henkiseen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä elämän kriisitilanteissa. Ajanvaraus 044 907 2356 tai 040 127 3138. Ajan voi varata myös terveydenhoitajan, opinto-ohjaajan tai ryhmänohjaajan kautta.

www.turku.fi/lukiopsykologi

■ **SPR:n Nuorten turvatalo** antaa tukea kriisitilanteissa alle 19 -vuotiaille nuorille sekä heidän perheilleen. Palvelu tarjoaa nuorelle kriisiyöpymispaikan, keskusteluapua vanhempien kanssa ja tukea tulevaisuuden rakentamiseen. Työntekijän kanssa voi mennä keskustelemaan ilman ajanvarausta klo 17.00 jälkeen. Arkisin voi soittaa mihin aikaan tahansa tai varata keskusteluajan, mutta viikonloppuisin vain klo 17–10.

p. 02 253 9667

Yliopistonkatu 24 A 21 20100 Turku.

www.nuortenturvatalo.fi

■ **Turun kriisikeskus/ Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry** Kriisityön ammattilaiset tarjoavat yli 13 -vuotiaille nuorille lyhytaikaista keskusteluapua vaikeissa elämäntilanteissa. Läheisen menettäneille lapsille ja nuorille organisoidaan sururyhmiä, vertaisryhmiä ja tukihenkilötoimintaa.

Ma-pe 9.00–16.00 02 233 3442

Yliopistonkatu 12 a B, 6. krs. 20100 Turku.

www.turunkriisikeskus.fi

■ **A-klinikkasäätiön Länsi-Suomen palvelualue Turun A-klinikka** tarjoaa apua 16–24 -vuotiaille päihteitä käyttäville (alkoholi, huumeet, lääkkeet, sekakäyttö) tai muista riippuvuusongelmista (peli- ja nettiriippuvuus) kärsiville nuorille sekä heidän perheilleen. Palvelut ovat tarkoitettu turkulaisten lisäksi myös ympäristökunnissa asuville. Nuorisoasemalle varataan aika puhelimitse, sähköpostitse tai käymällä paikan päällä. Lähetettä ei tarvita.

02 232 1641

Yliopistonkatu 25 A 2. krs. 20100 Turku.

www.turunaklinikka.fi

ERITYISPALVELUT ULKOMAALAISILLE

Turun seudun tulkkikeskus tarjoaa asioimistulkkaus- ja käännöspalveluja maahanmuuttajien kanssa tapahtuvaan asiointiin. Tulkkivälitys on avoinna klo 8.15–16.00. Lisäksi tulkkivälityksen päivystyspuhelin toimii iltaisin ja viikonloppuisin mm. erilaisia kriisitilanteita varten.

Tulkkivälitys 02 2626 321 tulkkaukset.tulkkikeskus@turku.fi
 Käännösvälitys 02 2626 325 kaannokset.tulkkikeskus@turku.fi
 Päivystys virka-aikojen ulkopuolella 0500 788 703
 Asiakaskoulutukset: johtaja.tulkkikeskus@turku.fi
 Käyntiosoite: Rauhankatu 14 b C, 20100 Turku

Ulkomaalaistoimisto tarjoaa sosiaali- ja terveystalveluja Turussa asuville Inkerin paluumuuttajille, pakolaistaustaisille maahanmuuttajille sekä heidän perheenjäsenilleen.

Puhelinaika ma-pe 9.00–10.00 02 262 6111
 Rauhankatu 14 b C, 20100 Turku.

JÄRJESTÖJEN TARJOAMAT PALVELUT

Järjestöissä toimii ammattilaisten lisäksi myös paljon vapaaehtoisia tukihenkilöinä sekä vertaistukijoina.

Turun kriisikeskus/Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry tarjoaa läheisen menettäneille lyhytaikaista keskusteluapua, sururyhmiä ja avoimia tilaisuuksia. Lapsen menettäneille vanhemmille tarjolla vertaistukea. Keskusteluapuun varataan aika puhelimitse ma-pe 9.00–16.00: 02 233 3442. Yliopistonkatu 12a B, 6. krs. 20100 Turku.
www.turunkriisikeskus.fi

Suomen Mielenterveysseura ry tarjoaa kuntoutus- ja vertaistukiryhmiä menetyksen kokeneille. Menetyksiä käsittelevissä ryhmissä tuetaan osallistujia auttamaan itseään ja läheisiään sekä ohjataan löytämään selviytymiskeinoja ja tulevaisuuden näkymiä. Tarvittaessa osallistujat ohjataan jatkotuen piiriin. Ryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea.
 Lisätiedot 09 61551 706 www.mielenterveysseura.fi

Käpy – Lapsikuolemaperheet ry on valtakunnallinen vertaistukiyhdistys. Käpy auttaa kaikkia kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä kuolintavasta ja lapsen iästä riippumatta. Yhdistys järjestää vertaistukihenkilöitä, vertaistukiryhmiä sekä perheviikonloppuja. Ryhmiä myös lapsille ja nuorille.
www.kapy.fi

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry tukee henkirikoksen uhrien läheisiä tarjoamalla heille vertaistukea. Yhdistys järjestää kaksi kertaa vuodessa sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja.
 Lisätiedot 050 304 3332 sekä www.huoma.fi.

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry tukee itsemurhien tehneiden läheisiä järjestämällä vertaistukiryhmiä Turussa. Lisäksi yhdistys tarjoaa keskustelualueen netissä ja järjestää vuosittaisen valtakunnallisen vertaistukeen perustuvan sopeutumisvalmennusviikonlopun. Lisätiedot 040 545 8954
www.itsemurhantehneidenläheiset.net

SYLVA ry on Suomen syöpäsairaiden lasten ja nuorten valtakunnallinen yhdistys, joka auttaa syövän kanssa kamppailevia lapsia, nuoria ja heidän perheitään selviytymään vaikean sairauden tuomista muutoksista. Yhdistys järjestää vertaistukitapaamisia vanhemmille, joiden lapsi on kuollut syöpään. Yhdistys julkaisee myös perheille tarkoitettuja oppaita ja kirjoja.
www.sylva.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry tarjoaa koulutettuja tukihenkilöitä syöpäpotilaiden ja heidän perheidensä tukemiseen sekä auttamiseen sairauden eri vaiheissa. Tukea tarjotaan kuolevien syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä tukemiseen ja auttamiseen. Yhdistys järjestää myös ryhmiä läheisensä menettäneille. Lisätietoa ryhmistä 02 265 7619.
 Muut lisätiedot 02 265 7692 tai 050 5914963
 Seiskarinkatu 35 20900 Turku.
www.lssy.fi

Suomen nuoret lesket ry on työikäisten leskien vertaistukiyhdistys, joka järjestää vertaistukitoimintaa leskille ja heidän lapsilleen. Lisäksi annamme neuvontaa ja ohjausta leskeyteen liittyvissä asioissa.

Yhdistyksen toimintaa ovat: vertaistukiryhmät, vertaistukipuhelin, vertaistukiviikonloput ja leskille tarkoitettu verkkoyhteisö.

Yhdistyksen nettisivuille on koottu paljon tietoa surusta ja leskeydestä.

www.nuoretlesket.fi/yhdistys

puhelinnumero 044 300 6477 ja sähköpostiosoite toimisto@nuoretlesket.fi

■ **Turun Seudun Nuoret Lesket** on vertaistukiryhmä nuorena leskeytyneille. Ryhmässä voi vaihtaa kokemuksia ja samalla antaa ja saada tukea muiden samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa.

Yhteisissä tapaamisissa keskustellaan yksin jäämisen mukanaan tuomista ongelmista ja haetaan keinoja vaikeassa elämäntilanteessa selviämiseen.

Tarjolla on myös vertaistukea lapsille.

Lisätiedot 040 5303593

Yliopistonkatu 24 A, 5.krs. 20100 Turku.

www.nuoretlesket.fi

Eläkeliitto Varsinais-Suomen piiri ry tarjoaa Yhtäkkiä yksin -toimintaa eri elämäntilanteissa leskeksi jääneille. Toimintaan kuuluu sopeutumisvalmennuskursseja, tukihenkilötoimintaa ja keskinäisen avun tukiryhmiä. Lisätiedot 09 7257 1199
www.elakeliitto.fi

Turun Kaupunkilähetys ry/Senioripysäkki tarjoaa tukea eläkeikäisille, yli 60 -vuotiaalle. Senioripysäkin keskusteluryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ikääntymiseen, yksinäisyyteen, luopumisiin, menetyksiin ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita. Ryhmät ovat luottamuksellisia, ammatillisesti ohjattuja ja osallistujille maksuttomia pienryhmiä.

Lisätiedot 040 5291 354 senioripysakki@turkucitymission.fi

Uudenmaankatu 4 D 72 20500 Turku.

www.turkucitymission.fi

Turun ensi- ja turvakoti ry on lastensuojelutyötä tekevä järjestö, joka antaa tukea yksinhuoltajaperheiden ja kriisi- ja väkivaltatilanteessa elävien perheiden sekä niiden jäsenten asemaan ja elinolosuhteiden parantamiseen. Puh. 02 513 4100, Luolavuorentie 7 20810 Turku.

www.turunensi-jaturvakotiry.fi

■ **pilari perhekriisi- ja terapiakeskus** tarjoaa neuvontaa ja lyhytkestoista keskusteluapua kriiseihin. Palvelu on tarkoitettu perheille, perheenjäsenille, pareille, avoliitossa ja seurustelusuhteessa oleville ja eronneille.

Ajanvaraus ma-pe 11.00–12.00 02 277 6900

Perhetalo Heideken Sepänkatu 3 sisäpiha C-rappu 20810 Turku.

www.pilari.fi

■ **rikosuhripäivystys** tarjoaa tukea rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaan. Palveluun pääsee puhelimitse tai täyttämällä ja lähettämällä www.sivuilla löytyvän yhteydenottopyynnön.

Lisätiedot 050 340 3580

Yliopistonkatu 24 B 28 20100 Turku. www.riku.fi

Turun Seudun Yksinhuoltajat ry tarjoaa yksinhuoltajien vertaisryhmä- eli olohuonetointia. Palvelu on tarkoitettu yhden vanhemman perheille. Olohuone -palvelu tarjoaa vanhemmille tilaisuuden keskustella yksinhuoltajuutta koskevista asioista ja viettää aikaa toisten vanhempien kanssa. Lisätiedot 044 358 8599

Perhetalo Heideken Sepänkatu 3 20700 Turku.

www.turunseudunyksinhuoltajat.com

Operaatio Toivo ry järjestää tukea erilaisille perheille niiden kehitys- ja kriisivaiheissa. Yhdistys tarjoaa vanhempainkouluja, itsetuntemuskursseja ja tukea yksinhuoltajaperheille. Lisäksi yhdistys toimii päihteitä käyttävien tai niiden käytön seurauksiin kuolleiden henkilöiden vanhempien ja muiden läheisten auttamiseksi.

Lisätiedot ma-pe toimistoaikana 040 595 0789

Puutarhakatu 24 C 26 20100 Turku.

www.operaatiotoivo.fi

MLL

■ **lapsiperheiden tukihenkilötoiminta** antaa tukea erityisesti perheille, joissa on alle 2-vuotias lapsi sekä lasta odottaville perheille. Perhe ohjautuu palveluun kunnan työntekijöiden kautta. Lisätiedot 045 1263 801

■ **ammattillinen perhepalvelu** on yhdistyksen tarjoamaa kotipalvelua ja perhetyötä. Perhe ohjautuu palveluun kunnan työntekijöiden kautta.

■ **paikallisyhdistykset tarjoavat** monenlaista paikallista toimintaa. Lisätiedot <http://varsinaissuomenpiiri.mll.fi>

A-klinikkasäätiön Länsi-Suomen palvelualue Turun A-klinikka tarjoaa palveluja yli 25-vuotiaille päihdeongelmallisille sekä muista riippuvuusongelmista kärsiville kuten peli- ja nettiriippuvuus sekä heidän läheisilleen. Palvelut on tarkoitettu turkulaisille ja ympäristökuntien asukkaille. Lähetettä ei tarvita. Hoitoon hakeudutaan varaamalla aika puhelimitse 02 210 4400. Brahenkatu 12 A 7. krs 20100 Turku. www.turunaklinikka.fi

Omaiset mielenterveystyön tukena Lounais-Suomen yhdistys ry tukee mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien omaisia ja läheisiä. Yhdistys tarjoaa ohjausta ja neuvontaa, kurssi-, ryhmä- ja tukihenkilötoimintaa, virkistystä, yleisöluentoja ja omaisteniltoja.

Omaisten ohjaus- ja neuvontapuhelin sekä keskusteluajan varaukset ma-pe 10.00–14.00 02 251 8858. Lisätietoa ohjauksesta ja neuvonnasta myös sähköpostitse omtl@netti.fi

Itäinen Pitkäkatu 11 A, 20520 Turku.
www.omtl.net

ARJEN TUKEMINEN

Sosiaali- ja terveystoimi

■ **lapsiperheiden sosiaalityö** toteutetaan alueellisissa sosiaalitoimistoissa, erityissosiaalitoimistossa ja ulkomaalaistoimissa. Palveluihin pääsee ottamalla yhteyttä virka - aikana Turun sosiaalipäivystykseen (lastensuojelu) 02 2626 003 ja virka - ajan ulkopuolella 112 (mukana olevat kunnat Turku, Kaarina, Lieto, Paimio, Sauvo, Masku, Naantali, Nousiainen, Raisio, Rusko ja Mynämäki).
Toimeentulotukiasiat 02 262 5001. Ma-pe 08.30 - 15.00.

■ **lastensuojelun perhetyö** vaatii lastensuojeluasiakkuuden ja perheen oman sosiaalityöntekijän arvion. Palvelu on tarkoitettu perheille, joilla on vaikeuksia selvitä jokapäiväisestä elämästä; lasten hoidosta, äkillisistä tai pitkittyneistä kriisitilanteista.

Lisätiedot 02 262 6111 tai virka-aikana sosiaalipäivystyksen kautta 02 2626 003 tai virka - ajan ulkopuolella 112.

■ **vanhuspalvelujen sosiaalityö** sosiaalityöntekijät selvittävät vanhuksen ja hänen omaisensa kanssa erilaisia elämään kuuluvia ongelmatilanteita kuten puolison sairaus, kuolema ja surutyö.

Lisätiedot 02 2626 111.

MLL lastenhoitoapu on tarkoitettu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen lastenhoidon tarpeeseen Turussa ja sen lähikunnissa asuville. Lastenhoito maksaa perheille 8,20 €/ tunti (puolen tunnin tarkkuudella).

Hoitajavälitys arkisin 8.00–13.00 puh. 02 235 4720

Perhetalo Heideken Sepänkatu 3 20700 Turku.

www.turku@mll.fi

Lomatoiminta Raha-automaattiyhdistyksen tukemia lomiamyönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Lomia järjestää usea järjestö. Lomajärjestö myöntää lomalaisille lomatuen, joka kattaa pääosan loman hinnasta. Lomalle lähtijä maksaa omavastuun ja matkat. Sosiaalitoimisto tai seurakunta voi myöntää tukea omavastuuosuuden maksamiseen.

Lisätiedot www.lomajarjestot.fi

VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT PUHELIMET

Valtakunnallinen kriisipuhelin 01 019 5202, ma-pe 9-16, la 15–06, su 15–22.

Seurakunnan palveleva puhelin 01 019-0071 suomenkielisille, **01 019-0072** ruotsinkielisille. Suomenkielinen päivystys su-to 18–01, pe-la 18–03, ruotsinkielinen päivystys joka ilta 20–24.

KELA Puhelinpalvelu omaisensa menettäneelle 020 692 208 ma-pe 8-18.

Käpy –Lapsikuolemaperheet ry Auttava puhelin 0800-95959 ma & to 8.30–11.30

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry. Vertaistukipuhelimeen 050 576 3311 voi jättää tekstiviestin tai viestin ja sinuun ottaa yhteyttä koulutettu tukihenkilö.

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry. Vertaistukipuhelin 041 1308 603 Varaa soittoaika lähettämällä tekstiviesti "soittoaikavaraus" ja tieto toivotusta soittoajankohdasta (viikonpäivä, päivämäärä ja kellonaika). Viimeistään viikon sisällä varauspyynnöstä tulee tekstiviestillä vahvistus varatusta soittoajasta sekä tieto puhelun vastaanottavasta vertaistukijasta ja numerosta, johon hänelle voi soittaa.

Rikosuhripäivystyksen

■ **valtakunnallinen auttava puhelin 02 03 16116** ma-ti 13–21, ke-pe 17 - 21

■ **juristin puhelinneuvonta 0203 16117** ma-to 17–19

■ **help line 0203 16118** ulkomaalaistaustaisille rikoksen uhreille, palvelee ma - ke 15–18 suomeksi ja englanniksi.

MLL Vanhempain puhelin 0600 12 277 ti 10–13, 17–20, to 14–20, su 17–20

Puhelimeen voi soittaa kaikissa vanhemmuuteen, lapsiperheiden arkeen sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä ja pohdinnoissa.

MLL Lasten ja nuorten puhelin 0800 120 400 ma-pe 14–20, la-su 17–20.

Palvelu on tarkoitettu kaikille alle 20-vuotiaille.

Poikien puhelin 0800-94884 ma-pe 13–18

Palvelu on tarkoitettu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille.

Operaatio Toivo ry. 040 595 0789 puhelinpäivystys toimistoaikana päihderiippuvaisen nuoren läheisille.

KRIISIPALVELUT NETISSÄ

www.tukinet.net – kriisikeskus netissä. Palvelu tarjoaa henkilökohtaista tukea kriisikeskusten työntekijöiltä tai vapaaehtoisilta, mahdollisuutta osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin tai mahdollisuutta etsiä tietoja Tukinetin palveluhausta tai aineistokannasta.

www.apua.info Palvelu tarjoaa henkilökohtaisen tuen yhteystietoja, selviytymistarinoita, tietoa auttavista verkkopalveluista, vertaisryhmiä, oman avun välineitä, neuvontapalveluja ja artikkeleita.

www.nyyti.fi – opiskelijoiden tukikeskus. Palvelu tarjoaa Virtuaaliolkapään, nettiryhmiä ja kotisivut.

www.lastenjanuortennetti.net - MLL:n lasten ja nuorten netissä ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset vastaavat käyttäjien kirjeisiin. Vaatii kirjautumisen.

www.evl.fi/palvelevanetti Seurakunnan palveleva netti.

www.enkelinkosketus.net Keskusteluryhmä raskaudenkeskeytyksen sikiöpoikkeavuuden takia kokeneille sekä heille, joilla se on ehkä edessä.

Lisätiedot, korjaukset ja palautteet

Feeniks- läheisen menettäneille suunnattujen tukimuotojen kehittämis- ja koordinoitihankkeen hanketyöntekijöille **02 233 3442**.

Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry./ Turun kriisikeskus

www.turunkriisikeskus.fi

Päivitetty 26.10.2011