**LÄHEISEN MENETYS**

**– palveluopas auttajille**

 **Turku 2020**

**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 6**

**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 järjestelemiseen (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 kriisiryhmät** päivystävät ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä. Kriisiryhmät tarjoavat ydintoimintanaan arkipäivän äkillisissä kriiseissä, elämän normaalista kulusta voimakkaasti poikkeavissa tilanteissa, tarvittaessa debriefing- eli jälkipuinti-istuntoja. Lisäksi tarjotaan välitöntä henkistä ensiapua suuronnettomuustilanteissa ja poikkeusoloissa.

Päivystävä numero **050 5668 466**

**Suomen Punaisen Ristin Varsinais-Suomen Henkisen tuen ryhmä** koostuu vapaaehtoisista. Heidät on koulutettu antamaan henkistä tukea traumaattisen tapahtuman jälkeen. Vapaaehtoisen tehtävät ovat henkistä tukea ja vierellä oloa esimerkiksi suruviestin jälkeen, seuraa ja apua henkilöille, joita ei voi jättää yksin sekä aineellista apua. Ryhmän tavoittaa hätänumeron 112 kautta.

**Tyks Suuronnettomuus-valmiusryhmä**

Katastrofitilanteissa kun sairaalassa annetaan suuronnettomuushälytys tai sairaalaan tuodaanyli kymmenen traumaattisen tapahtuman kokenutta uhria, ensiapupoliklinikalta otetaan yhteys akuuttipsykiatrian os. A1. Hälytys välitetään edelleen päivystävälle psykiatrille, psykiatrisen valmiusryhmän johdolle ja valmiusryhmän jäsenille. Katso psykologisen ensiavun periaatteet katastrofien yhteydessä: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/nix01371

# JULKISEN SEKTORIN PALVELUT

# Terveysasemat Turussa on 10 alueellista terveysasemaa. Terveysasemilla toimii sekä lääkäreiden että hoitajien vastaanotot. Siellä arvioidaan hoidon tarve ja suunnitellaan hoito tilanteen vaatimalla tavalla ja kirjoittamalla tarvittaessa lähetteet jatkohoitopaikkoihin. Turun terveysasemilla on yksi yhteinen ajanvarausnumero 02 266 1130. Ajanvarausnumero palvelee ma klo 7.30-14.00 ja ti-pe klo 8.00-14.00, paitsi Pansion ulkoistettu terveysaseman ajanvaraus palvelee puh. 02 266 1031 ma-pe 8.00-15.00. Tiedot omasta terveysasemasta löytyvät esimerkiksi Turun kaupungin internet-sivuilta.

# Tyks Yhteispäivystys Muina aikoina ja kiireellistä hoitoa tarvitsevia palvelee Turun alueen yhteispäivystys osoitteessa Tyks T-sairaala, Savitehtaankatu 1, 20540 Turku. Sairaanhoidon neuvontaa on puhelimitse saatavissa ympärivuorokautisesti numerosta 02 313 8800, johon on tärkeää muistaa soittaa ennen päivystykseen hakeutumista.

# Tyks Mielenterveys- ja päihdepäivystys Yhteispäivystyksen yhteydessä toimii Mielenterveys- ja päihdeyksikkö, johon ohjaudutaan yhteispäivystyksen kautta. Mielenterveys- ja päihdeyksikkö palvelee potilaita, joilla on äkillinen mielenterveyden kriisi, muu psyykkisesti erityisen kuormittava tilanne tai päihteiden käyttöön liittyvä kriisitilanne. Tarvittaessa jatko-ohjaus tapahtuu lähetteellä psykiatriseen avo- tai osastohoitoon.

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

**Turun kaupungin terveyspalveluiden aikuisten mielenterveyspalvelut** Mielenterveyteen liittyvissä asioissa turkulaiset aikuiset voivat hakeutua omalle terveysasemalle, jossa lääkäri arvioi hoidon tarvetta ja ohjaa tarvittaessa keskusteluhoitojaksolle psykologin tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Tavallisimmat käyntien syyt ovat (ei-akuutit) elämäntilanteiden kriiseihin liittyvä ahdistuneisuus ja lievät/keskivaikeat mielialaoireet. Palvelumuotoja ovat arviointi, ohjaus, neuvonta ja selvittely. Vastaanotolle tarvitaan terveyskeskuslääkärin lähete.

**Tyks** tarjoaa kriisiapua läheisen menettäneelle jos hän on potilaana jollakin Tyksin poliklinikalla tai osastolla. Lääkäri voi tehdä jatkohoitolähetteen Tyksin (akuutti)psykiatrian poliklinikalle tai osastolle. Lähete voidaan osoittaa myös Tyks Psykiatrian aluepoliklinikoille (Kaarina, Lieto, Loimaa, Raisio, Salo, Uusikaupunki).

**Turun sairaalapapit** toimivat työalueillaan potilaiden, omaisten ja henkilökunnan tukena. Sekä kaupunginsairaalan että Tyksin sairaalapappeihin saa yhteyden itse joko puhelimella, sähköpostilla tai pyytää henkilökuntaa tai sairaalan keskusta ottamaan yhteyttä avuntarvitsijan puolesta. Tyksin keskuksen puh. **02 313 0000** ja suorat yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.tyks.fi > potilaille ja läheisille > sairaalassa olo > sairaalapapit

**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

**Sosiaalipäivystys** palvelee koko Varsinais-Suomen maakuntaa

kaikenikäisiä kiireellisten sosiaalipalveluiden tarpeessa olevia ympäri vuorokauden puh. **02 262 6003**.

**Poliisi**

Lounais-Suomen Poliisilaitos

(Turku, Kaarina, Länsi-Turunmaa, Salo, Loimaa, Raisio, Uusikaupunki ja Satakunta)

PL 51, 20101 Turku

**02 95 440 501**

 www.poliisi.fi

Turun Pääpoliisiasema

Eerikinkatu 40–42, 20100 Turku
**02 95 440 501**

sähköposti: palaute.lounais-suomi@poliisi.fi

**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 ohjaus-, neuvonta- ja ajanvarausnumerosta p**. 02 262 6853** (ma klo 8.30-11.15, ti klo 12.15-15.30, ke ja to klo 8.30-11.15), toimisto p. **02 262 6862**

Kunnallissairaalantie 20 rak. 5, 2 krs.

**YTHS -** Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö tarjoaa terveydenhuoltopalveluja yliopistojen, tiede- ja taidekorkeakoulujen opiskelijoille. **Ajanvaraus** mielenterveyspalveluihin **046 710 1050** ma-to klo 8-15, pe klo 8-14.

Kirkkotie 13, 20540 Turku

**Turun kaupungin opiskeluterveydenhuolto** tarjoaa terveydenhuollon palveluita Turussa sijaitsevien toisen asteen ammatillisten oppilaitoksien ja ammattikorkeakoulujen opiskelijoille. Ajanvaraus ja neuvonta **02 266 1570** ma-to klo 8.00-15.45, pe 8.00-13.45. Terveydenhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta ma-pe klo 8.00 - 11.00

Tarkemmat yhteystiedot löytyvät Turun kaupungin internetsivuilta.

**SEURAKUNNAT JA USKONNOLLISET YHTEISÖT**

**Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä**
**040 341 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 340**

Puutarhakatu 22, 20100 Turku.

**■ Perheasiain neuvottelukeskus** antaa keskusteluapua läheisen menetyksen tuomiin parisuhdevaikeuksiin. Ajanvaraus **040 3417 249**

Eerikinkatu 1 A 17, 5 krs 20100 Turku.

**■ Sururyhmässä** voit puhua kokemastasi ja tunteistasi ja saada vertaistukea. Vuosittain alkaa useita ryhmiä ja niihin voi osallistua myös muualla kuin Turussa asuvat. Keväisin ja syksyisin on pyritty järjestämään myös erityisryhmiä itsemurhan tehneiden omaisille.

Lisätiedot **040 3417 207**.

**■ Kansainvälisen työn** ulkomaalaistyöntekijä Taina Viljanen **040 3417 291**, taina.viljanen@evl.fi

**■ Oppilaitospapit** Turun yliopistot sekä Yrkeshögskolan Novia: Mia Pusa **040 3417 296**, mia.pusa@evl.fi sekä Tiina Hallikainen **040 341 7308**, tiina.hallikainen@evl.fi

Ammatilliset oppilaitokset: Atte Airaksinen **040 341 7349**, atte.airaksinen@evl.fi

**Turun Helluntaiseurakunta** tarjoaa sielunhoitoa / keskusteluapua tueksi surusta selviytymiseen. Ajanvaraus **041 536 3645** torstaisin klo 9-11 tai sielunhoito@turunhelluntaisrk.fi. Seurakunnan työntekijöihin saa yhteyttä soittamalla suoraan haluamalleen työntekijälle, toimiston kautta **041 536 3645** tai sähköpostitse toimisto@turunhelluntaisrk.fi.

www.turunhelluntaisrk.fi

**Katolinen kirkko Suomessa**

Pyhän Birgitan seurakunta

**02 231 4389**

birgitta@catholic.fi

**Turun ortodoksinen seurakunta**

**02 277 5440** ma, ti ja to klo 10-13 sekä ke 14-18

turku@ort.fi (ma-pe)

**Turun islamilainen yhdyskunta**

Keskusteluapua ja tukea läheisen menettäneille

Tiedustelut tisy.fi@gmail.com

Yliopistonkatu 7, 20100 Turku

www.tisy.fi

**TERAPIAPALVELUT**

**Psykoterapiapalvelut** ovat suurelta osin psykiatrien, psykologien ja muiden terapeuttien yksityisvastaanottoja. Hoito on yleensä omakustanteista. Psykoterapeuttia voi etsiä esimerkiksi erilaisista psykoterapeuttiluetteloista esim. Psykologiliiton psykoterapeuttiluettelo: www.psyli.fi/psykoterapeuttiluettelo tai www.minduu.fi

Lisätietoja Kelan korvaamasta kuntoutuspsykoterapiasta www.kela.fi

**LAPSET JA NUORET**

**Turun kaupungin terveyspalveluiden 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 liittyy 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 lähetteellä. Yhteyden saa psykologiyksikön toimiston kautta **02 266 1062**

**■ Nuorten ja aikuisten psykologipalvelut perusterveydenhuollossa** **yli 16-vuotiaille** Tavallisimmat käyntien syyt ovat elämäntilanteiden kriiseihin liittyvät ahdistuneisuus ja lievät mielialaoireet. Palvelumuotoja ovat arviointi, ohjaus, neuvonta ja selvittely. Palveluihin ohjaudutaan lääkärin lähetteellä (AMK:n opiskeluterveydenhuollosta ja neuvoloista myös terveydenhoitajan lähetteellä).

**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. Yläasteikäisten, ammatillisten oppilaitosten ja lukiolaisten käytössä on myös psykiatrisen sairaanhoitajan palvelut, jonne hakeudutaan oman oppilaitoksen terveydenhuollon kautta.

**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**

■ **Opintopsykologit** Turun ammatti-instituutin 6 opintopsykologia antavat opiskelijoille tukea elämän kriisitilanteissa. Yhteystiedot löytyvät www.turkuai.fi ja Wilmasta.

■ **Koulukuraattori** on Turun ammatti-instituutin opiskelijoiden tukena opiskeluelämän arjessa ohjaten, neuvoen ja auttaen tukea tarvittavissa asioissa. Lisätiedot oman koulun kuraattoreista www.turkuai.fi. Ajan voi varata myös terveydenhoitajan, opinto-ohjaajan tai luokanvalvojan kautta.
■ **Oppilaitospappi** antaa keskusteluapua mihin tahansa elämään kuuluviin, isoihin ja pieniin asioihin. Ammattioppilaitospastori Atte Airaksinen **040 341 7349**, atte.airaksinen@evl.fi

**Lukiopsykologi**

Lukiopsykologin palvelut kuuluvat kaikille Turun päivälukioissa opiskeleville, kotipaikkakunnasta riippumatta. Lukiopsykologiin voi ottaa yhteyttä henkiseen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä elämän kriisitilanteissa. Ajanvaraus tapahtuu soittamalla suoraan oman koulunsa opintopsykologille ja yhteystiedot löytyvät Turun kaupungin internetsivuilta. Ajan voi varata myös terveydenhoitajan, opinto-ohjaajan tai ryhmänohjaajan kautta.

**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. Työntekijältä saa tukea ja apua arkipäivinä vuorokauden ympäri ja viikonloppuna ilta- ja yöaikaan. Tilapäinen majoitus on avoinna nuorille joka päivä klo 17-10.

**02 253 9667**

Yliopistonkatu 24 A 15, 20100 Turku

www.nuortenturvatalo.fi

**Turun kriisikeskus**/ **Mieli** **Lounais-Suomen Mielenterveys ry** Kriisityön ammattilaiset tarjoavat yli 13-vuotiaille nuorille lyhytaikaista keskustelu-apua vaikeissa elämäntilanteissa. Läheisen menettäneille lapsille ja nuorille organisoidaan vertaisryhmiä. Palvelut on tarkoitettu turkulaisten lisäksi myös ympäristökunnissa asuville.

Ajanvaraus **040 822 3961** ma-to klo 10.00-15.00

Maariankatu 6 b, 3.krs, 20100 Turku.
www.mielenterveysseurat.fi/turku

**A-klinikkasäätiön Länsi-Suomen palvelualue Turun A-klinikka** tarjoaa apua 16–25 -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. Ajanvaraus ja neuvonta **010 506 5550** arkisin kello 8–18 p. ja sähköpostitse asiakaspalvelu@a-klinikka.fi.

www.turunaklinikka.fi

**ERITYISPALVELUT ULKOMAALAISILLE**

**Turun seudun tulkkikeskus** tarjoaa asioimistulkkaus- ja käännöspalveluja maahanmuuttajien kanssa tapahtuvaan asiointiin. Tulkkivälitys on avoinna. Tulkkivälitys **02 2626 321** arkisin klo 8.15–16.00, sähköposti tulkkaukset.tulkkikeskus@turku.fi

Käännösvälitys **02 2626 321**, sähköposti kaannokset.tulkkikeskus@turku.fi

Asiakaskoulutukset: johtaja.tulkkikeskus@turku.fi

Käyntiosoite: Linnankatu 23, 20100 Turku

**Ulkomaalaistoimisto** tarjoaa sosiaali- ja terveyspalveluja Turussa asuville Inkerin paluumuuttajille, pakolaistaustaisille maahanmuuttajille sekä heidän perheenjäsenilleen. Aukioloajat ja puhelinaika (terveyspalvelut) **02 330 000** (Turun kaupungin vaihde) ma-to 8.15-15.00 ja pe 8.15-14.00.

Käyntiosoite: Linnankatu 23, 20100 Turku

**JÄRJESTÖJEN TARJOAMAT PALVELUT**

Järjestöissä toimii ammattilaisten lisäksi myös paljon vapaaehtoisia tukihenkilöinä sekä vertaistukijoina.

**Turun kriisikeskus/Mieli** **Lounais-Suomen Mielenterveys ry** tarjoaa läheisen menettäneille lyhytaikaista keskusteluapua, sururyhmiä ja avoimia tilaisuuksia. Lapsen menettäneille vanhemmille on tarjolla vertaistukea. Palvelut on tarkoitettu turkulaisten lisäksi myös ympäristökunnissa asuville. Keskusteluapuun varataan aika puhelimitse **040 822 3961** ma-to klo 10.00-15.00. Maariankatu 6 b, 3.krs, 20100 Turku. www.mielenterveysseurat.fi/turku

**Mieli Suomen Mielenterveys ry** tarjoaa kuntoutus- ja vertaistukiryhmiämenetyksen kokeneille. Menetyksiä käsittelevissä ryhmissätuetaan osallistujia auttamaan itseään ja läheisiään sekä ohjataan löytämään selviytymiskeinoja jatulevaisuuden näkymiä. Tarvittaessa osallistujat ohjataan jatkotuen piiriin. Ryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea.

Lisätiedot www.mieli.fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmät, sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi tai soittamalla puh. **040 173 2040**.

**Käpy – Lapsikuolemaperheet ry** on valtakunnallinen vertaistukiyhdistys. Käpy auttaa kaikkia kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä kuolintavasta ja lapsen iästä riippumatta. Yhdistys järjestää vertaistukihenkilötoimintaa, 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 ry – Itsemurhan tehneiden läheiset ry** tukee itsemurhien tehneiden läheisiä järjestämällä vertaistukiryhmiä Turussa. Lisäksi yhdistys tarjoaa keskustelualueen netissä ja järjestää vuosittaisen valtakunnallisen vertaistukeen perustuvan sopeutumisvalmennusviikon-lopun. Lisätiedot **040 545 8954** arkisin klo 9-15 tai toimisto@surunauha.net

www.surunauha.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** tarjoaakoulutettujatukihenkilöitä 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.

Lisätietoja **050 596 0470** tai sähköpostitse turku@lssy.fi

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.
www.lssy.fi

**Suomen nuoret lesket ry** on työikäisten leskien vertaistukiyhdistys, joka järjestää vertaistukitoimintaa leskille ja heidän lapsilleen. Lisäksi 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

Lisätiedot **044 300 6477** ja sähköposti 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.

Yhteystiedot turku.nuoretlesket@gmail.com ja lisätietoja https://nuoretlesket.fi/toiminta/vertaistukiryhmat/turku/

**Eläkeliitto Varsinais-Suomen piiri ry** tarjoaa [Yhtäkkiä yksin](http://www.elakeliitto.fi/toiminta/sosiaalinen%2Bpalvelutoimikunta/yhtakkia%2Byksin/) -toimintaa eri elämäntilanteissa leskeksi jääneille. Toimintaan kuuluu sopeutumis-valmennuskursseja, tukihenkilötoimintaa ja keskinäisen avun tukiryhmiä. Lisätiedot kursseista, ryhmistä jne. **040 7257 561**

www.elakeliitto.fi

**Turun Kaupunkilähetys ry**

**■ Senioripysäkki** tarjoaatukea60+ -vuotiaille. Senioripysäkin keskustelu-ryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ikääntymiseen, yksinäisyyteen, luopumisiin, menetyksiin ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita. Ryhmät ovat luottamuksellisia, ammatillisesti ohjattuja ja osallistujille maksuttomia pienryhmiä.

Lisätiedot **040 5866055**

Kauppiaskatu 11 C 27, 5.krs, 20100 Turku

www.tukenasi.fi

**■ Ikätuki** tarjoaa yksilöllistä tukea vaikeassa elämänmuutostilanteessa oleville 60+ -vuotiaille. Tukijoina toimivat koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. Tuki on määräaikaista, tavoitteellista ja suunnitelmallista.

Lisätiedot **040 5289 103**

Kauppiaskatu 11 C 27, 5.krs, 20100 Turku

www.tukenasi.fi

**Turun ensi- ja turvakoti ry** onlastensuojelutyötä tekevä järjestö, joka antaa tukea yksinhuoltajaperheiden ja kriisi- ja väkivaltatilanteessa elävien perheiden sekä niiden jäsenten asemaan ja elinolosuhteiden parantamiseen.

Puh. **02 513 4100**, Luolavuorentie 7b 20810 Turku.

www.tuentu.fi

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

Yhteystiedot yksikön vastaava **050 408 1806** tai pilari@tuentu.fi

Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, 20700 Turku

**■ Rikosuhripäivystys** tarjoaa tukea rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaan. Palveluun pääsee puhelimitse tai täyttämällä www-sivuilta löytyvän yhteydenottopyynnön.

Yhteystiedot Lounais-Suomen aluetoimisto **02 235 5055** tai alueen toimistojen yhteinen sähköpostiosoite lounaissuomi@riku.fi

Yliopistonkatu 24 C 46, 20100 Turku

**Turun Seudun Yksinhuoltajat ry** tarjoaa yksinhuoltajien vertaisryhmä- eli olohuonetoimintaa. 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** (iltaisin)

Perhetalo Heideken Sepänkatu 3 20700 Turku

www.turunseudunyksinhuoltajat.com

## MLL

## ■ MLL V-S piirin Perhepalvelut Oy tuottaa monimuotoisia sosiaalihuolto- ja lastensuojelulain mukaisia palveluita lapsille, nuorille ja perheille. Palveluja toteuttaa moniammatillinen tiimi, joka toimii lapsiperheiden kotipalvelun tuottajana tiiviissä yhteistyössä varsinaissuomalaisten kuntien kanssa. Palvelut on mahdollista räätälöidä tilaajan tarpeen mukaan ja niitä on saatavilla vuorokauden ympäri viikon jokaisena päivänä. Lisätiedot 044 791 0803

**■ Paikallisyhdistykset tarjoavat** monenlaista paikallista toimintaa.

Lisätiedot http://varsinaissuomenpiiri.mll.fi

**A-klinikkasäätiön Länsi-Suomen palvelualue Turun A-klinikka** tarjoaa palveluja yli 25-vuotiaille päihdeongelmaisille sekä muista riippuvuus-ongelmista kärsiville - kuten peli- ja nettiriippuvuus - sekä heidän läheisilleen. Palvelut on tarkoitettu turkulaisille ja ympäristökuntien asukkaille. Turun A-Klinikalla on myös sivuvastaanotot Liedossa ja Naantalissa, työ on myös jalkautuvaa. Lähetettä ei tarvita.

Hoitoon hakeudutaan varaamalla aika ajanvaraus- ja neuvontanumerosta **010 506 5550** arkisin kello 8–18 tai sähköpostitse

asiakaspalvelu@a-klinikka.fi.
Ajurinkatu 2, 2. krs, 20100 Turku
a-klinikka.fi/a-klinikka-turku

**Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry** tukee mielenterveys- ja päihdepotilaiden ja -kuntoutujien omaisia ja läheisiä. Yhdistys tarjoaa ohjausta ja omaisneuvontaa, kurssi-, ryhmä- ja tukihenkilötoimintaa, virkistystä, yleisöluentoja ja omaisteniltoja.

Ajanvaraus suoraan työntekijältä tai neuvontapuhelimesta **044 793 0582** arkisin klo 9-15 tai täyttämällä www-sivuilta yhteydenottolomakkeen.

Toimisto **044 793 0580**, sähköposti omtls@vsfinfami.fi

Itäinen Pitkäkatu 11 a, 20520 Turku

www.vsfinfami.fi

**ARJEN TUKEMINEN**

**Turun kaupungin perhe- ja sosiaalipalvelut**

■ **Lapsiperheiden sosiaalityö** toteutetaan alueellisissa sosiaalitoimistoissa, erityissosiaalitoimistossa ja ulkomaalaistoimissa. Palveluihin pääsee ottamalla yhteyttä oman asuinalueen mukaiseen lapsiperheiden sosiaalityön yksikköön, yhteystiedot löytyvät Turun kaupungin internetsivustolta (Sosiaali- ja perhepalvelut) ja akuuteissa tapauksissa Turun sosiaalipäivystys 02 2626 003 (auki 24/7) tai soittamalla 112. Yhteydenottopyynnön voi jättää myös lapsiperhesosiaalityo@turku.fi

Kelan toimeentulotuen palvelunumero 020 692 207 arkisin klo 8.00-16.00

**■ 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 5001** tai akuuteissa tapauksissa sosiaalipäivystyksen kautta 02 2626 003 tai 112.

**■ Vanhuspalvelujen sosiaalityön** sosiaalityöntekijät selvittävät vanhuksen ja hänen omaisensa kanssa erilaisia elämään kuuluvia ongelmatilanteita kuten puolison sairaus, kuolema ja surutyö.
Lisätiedot Varsinais-Suomen iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausnumero suomenkielinen palvelu **02 262 6164** arkisin klo 9-15, ruotsinkielinen palvelu 02 262 6174 arkisin klo 9-12 tai yhteydenottopyynnön voi jättää www.asiakasneuvonta.fi/fi/yhteydenottopyynto

### MLL lastenhoitoapu on tarkoitettu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen lastenhoidon tarpeeseen Turussa ja sen lähikunnissa asuville. Lastenhoito maksaa perheille **9 €/tunti (puolen tunnin tarkkuudella, sunnuntaisin tuplapalkka)**. Hoitajavälitys 044 030 3301 ma-pe klo 8–12

Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, 20700 Turku.

www.turku@mll.fi

**Lomatoiminta** Raha-automaattiyhdistyksen tukemia lomia myönnetään 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

**KELAn tuet omaisensa menettäneelle** www.kela.fi > Henkilöasiakkaat > Omaisen kuolema

**VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT PUHELIMET**

**Valtakunnallinen kriisipuhelin** päivystää numerossa **09 2525 0111** suomen kielellä 24/7.

**■ Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja**, Kristelefon, jonne voi soittaa myös englanniksi **09 2525 0112** ma, ke klo 16.00-20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00-13.00

■ **Kriisipuhelimen arabinkielinen linja**, jonne voi soittaa myös englanniksi **09 2525 0113** ma, ti klo 11.00-15.00, ke klo 13.00-16.00 ja 17.00-21.00 sekä to 10.00-15.00

**Seurakunnan palveleva puhelin** **0400 22 11 80** avoinna joka ilta klo 18-24 suomenkielisille, 0400 22 11 90 ruotsinkielisille joka ilta klo 20-23. Kahdenkeskinen Palveleva Chat ma-pe klo 12-20 www-osoitteessa https://kirkonkeskusteluapua.fi/

**Käpy – Lapsikuolemaperheet ry** Tukipuhelin **045 325 9595** keskiviikkoisin klo 9-11 ja 12-14 tai sähköposti tuki@kapy.fi tai yhteydenottopyyntö www.kapy.fi

**Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry** Huoman kriisityön koordinaattori tukee ja auttaa löytämään oikeat ja sopivat palvelut. Koordinaattorin tavoittaa numerosta **050 401 2230** tai sähköpostitse osoitteesta toimisto@huoma.fi.

www.huoma.fi

**Surunauha ry – Itsemurhan tehneiden läheiset ry** Vertaistukipuhelun saa  lähettämällä tekstiviestin ”Tukipuhelu” numeroon **045 130 8603**, niin vertaistukija soittaa takaisin. Surunauha tarjoaa myös lukuisia muita tukimuotoja, lisätietoa saa soittamalla toimistolle **044 751 9916** arkisin klo 9-15 tai sähköpostitse toimisto@surunauha.net

www.surunauha.net

**Rikosuhripäivystyksen**

**■ Valtakunnallinen auttava puhelin** **116 006** suomeksi ma–pe klo 9–20 sekä ruotsiksi ma-pe klo 12–14.

### ■ Juristin puhelinneuvonta 0800 161 177 ma–to klo 17–19.

**■ Riku Chat** palvelee arkisin klo 9-15 ja lisäksi ma iltaisin klo 17-19 osoitteessa www.riku.fi

**MLL Vanhempain puhelin 0800 92277** ma klo 10–13 ja 17–20, ti klo 10–13 ja 17–20, ke klo 10–13 ja to klo 14–20. Puhelimeen voi soittaa kaikissa vanhemmuuteen, lapsiperheiden arkeen sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä ja pohdinnoissa.

**MLL Lasten ja nuorten puhelin 116 111** ma-pe klo 14–20 sekä

la-su klo 17–20. Palvelu on tarkoitettu kaikille alle 20-vuotiaille.

**Väestöliiton Poikien puhelin 0800 94884** ma-pe klo 13–18sekä Chat ma-to klo 13-18 sekä pe klo 13-15osoitteessa www.poikienpuhelin.fi

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

**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.mielenterveystalo.fi -** tietoa, omahoito-ohjelmia, op​paita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa, jonne pääsee lääkärin lähetteellä ympäri Suomen.

**■ Selma – oma-apuohjelma aikuisille** https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/selma/Pages/default.aspx

SELMA - selviytymismatka kriisistä eteenpäin on yksittäisen, järkyttävän tapahtuman kohdanneille tarkoitettu 8 viikkoa kestävä oma-apuohjelma aikuisille.

**■ Toivo - oma-apuohjelma nuorille**

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/default.aspx

TOIVO koostuu 9 mielenterveyttä ja selviytymistä edistävästä

osiosta, joihin liittyy tiedon lisäksi harjoituksia, äänitteitä ja videoita.

Nämä osiot muodostavat yhdessä selviytymismatkan, jonka

tarkoituksena on olla tukena vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä.

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

**www.nuortennetti.net -** MLL:n lasten ja nuorten netissä ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset vastaavat käyttäjien yhteydenottoihin ja, johon on koottu hyödyllistä infoa erilaisiin elämäntilanteisiin.

**www.kirkonkeskusteluapua.fi** Seurakunnan palveleva netti

**Lisätiedot, korjaukset ja palautteet**

Feeniks - läheisen menettäneille suunnattujen tukimuotojen

kehittämis- ja koordinointityön työntekijöille **040 822 3961**

toimisto@turunkriisikeskus.fi

Mieli Lounais-Suomen Mielenterveys ry / Turun kriisikeskus

www.mielenterveysseurat.fi/turku

Päivitetty elokuu 2020