



# Lapsiperheiden sosiaalineuvonta



Perhekeskus tarjoaa matalan kynnyksen palveluja  
helsinkiläisille pikkulapsiperheille sekä  
teineille ja heidän vanhemmilleen.

Helsinki

# Lapsiperheiden sosiaalineuvonnan puhelinpalvelu



## Apua arjen haasteisiin

Tarvitsetko neuvontaa, ohjausta tai apua perheesi arkeen?

Voit ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä meihin. Ratkotaan yhdessä kasvatuspulmia, vanhemmuuden haasteita tai kuormittavaa arkea. Saat neuvoja ja apua myös teini-ikäisten asioihin.

Palvelunumerossa sinua auttavat sosiaalialan ammattilaiset, soita rohkeasti.



# Perheneuvola

Kasvatus- ja perheneuvonta on tarkoitettu 0–17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. Perheneuvolasta saa apua:

- lapsen tai nuoren kehitykseen ja kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä
- pulmallisissa perhetilanteissa
- lasta tai perhettä kohdanneissa kriiseissä

## Terapeuttinen vauvaperhetyö

Terapeuttista vauvaperhetyötä voidaan tarvita, kun läheisten tai neuvolan ja muiden perustason palveluiden tuki ei riitä. Terapeuttisessa vauvaperhetyössä tuetaan lasta odottavia ja alle yksivuotiaiden lasten perheitä, joissa on esimerkiksi:

- ahdistusta tai huolta odotusaikana tai vauvan syntymän jälkeen
- vaikeuksia vuorovaikutuksessa vauvan kanssa
- itkuinen, levoton tai vaikeasti rauhoiteltava vauva
- ongelmia vauvan nukkumiseen tai syömisen kanssa
- pulmia perheen yhteiselämässä ja arkisessa selviytymisessä

## Pariterapia

Pariterapia on tarkoitettu lapsiperheille, joilla on parisuhteeseen liittyviä ongelmia.

Ongelmia voivat olla esimerkiksi:

- parisuhteen kriisit perheen eri kehitysvaiheissa
- vuorovaikutus- ja kommunikaatiovaikeudet parisuhteessa
- uskottomuus ja erouhka
- uusperheongelmat



# Lapsiperheiden sosiaaliohjaus

Lapsiperheiden sosiaaliohjaus on 0–16 -vuotiaiden lasten perheille tarkoitettua tukea, ohjausta ja neuvontaa

- erilaisissa elämäntilanteissa
- vanhemmuuteen ja lasten kasvattamisen liittyvissä kysymyksissä
- uniohjauksessa
- vanhemmuuden haasteissa ja väsymyksessä
- koululaisen koulussa käymättömyydessä

## Lapsiperheiden kotipalvelu

Kotipalvelun tarve voi kohdata kun:

- tarvitset tukea lasten hoidossa ja kasvatuksessa
- tarvitset konkreettista apua arjen sujumiseen
- olet huolissasi omasta jaksamisestasi
- perheen vanhempi on sairastunut fyysisesti tai psyykkisesti
- tarvitset tilapäistä lastenhoitoapua asiointikäyntien ajaksi



# Tarvitsen apua -nappi

Kuormittavassa perhetilanteessa, paina Tarvitsen apua -nappia. Napin avulla voit pyytää matalalla kynnyksellä lapsiperheellesi apua ja oikeanlaista tukea. Autamme sinua ja teitä kuormittavassa elämäntilanteessa, sekä pienempien ja isompien lasten kasvatuspulmissa. Nappi on käytettävissä 24/7. Yhteydenottoosi vastaavat sosiaalialan ammattilaiset kolmen arkipäivän kuluessa.

Tarvitsen apua -nappi mahdollistaa, että sinun ei tarvitse asiakkaana tietää, mistä palvelusta juuri sinun perheesi hyötyisi. Ammattilaiset selvittävät sen puolestasi.

Tarvitsen apua -nappi sivulla: [www.hel.fi/perheentuki](http://www.hel.fi/perheentuki)





## **Lapsiperheiden sosiaalineuvonnan puhelinpalvelu**

**09 3101 5454  
arkisin klo 9–12**

ruotsinkieliset työntekijät vastaavat samassa numerossa  
maanantaisin klo 9–12

**Lapsiperheiden kotipalvelun osalta palveluajat  
arkisin klo 8–13**  
(asiakaskäyntien muutokset klo 7–13)

**Helsinki**

**HELSINGIN SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMIALA**  
Perhe- ja sosiaalipalvelut  
<https://www.hel.fi/sote/>