**Apuaeroon.fi**

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

# Apua eroon -chat

## Kun ero on mielessä, älä jää yksin

**Apua eroon -chat on sinulle, joka vasta pohdit eropäätöstä, käyt parhaillaan läpi eroa tai rakennat uutta arkea ja vanhemmuutta eron jälkeen. Autamme kaikkia eron osapuolia.**

*”Auttoi, kun sai puhua tilannetta auki ja sai kuulla, että tunteet on ihan normaaleja tässä vaiheessa.”*

### Tule juttelemaan, kun:

- ristiriidat tai väkivalta parisuhteessa saa sinut miettimään eroa
- eropäätös, erokriisi tai erosta toipuminen kuormittaa
- haluat tukea tunteiden käsittelyyn tai arjen järjestämiseen
- mietit vanhemmuutta eron jälkeen tai lapsen huomioimista erossa
- lasten asioista sopiminen toisen vanhemman kanssa on vaikeaa

### Saat chatista:

- tukea tilanteen pohtimiseen ja omaan jaksamiseen
- tietoa eroamisen käytännöistä
- neuvoja lapsen asioista sopimiseen ja lapsen huomioiseen
- tukea eron jälkeiseen vanhemmuuteen
- tietoa muista eropalveluista



ma–pe klo 12–18

Täältä chattiin: **apuaeroon.fi**

**Sinua kohtaamassa on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksen eroauttamisen ammattilainen tai koulutettu chatvertainen, joka on itse eron läpikäynyt vanhempi. Chatissa jutellaan nimettömästi. Palvelu on maksuton.**

nettiturvakoti.fi

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

# Apua väkivaltaan -chat

## Kun lähisuhteessasi on väkivaltaa, älä jää yksin

**Apua väkivaltaan -chat on kaikille, joita lähisuhteissa tapahtuva väkivalta koskettaa. Voit tulla juttelemaan omasta tai läheisesi tilanteesta. Sinun ei tarvitse olla varma, onko kyseessä väkivaltaa. Autamme kaikkia väkivallan osapuolia: väkivallan kokijoita ja väkivaltaa käyttäneitä, väkivallalle altistuneita sekä huolestuneita läheisiä.**

*”Oli tärkeää kuulla, että toisen toiminta on oikeasti väkivaltaa.”*

### Tule juttelemaan, kun:

- pohdit, onko kokemasi väkivaltaa
- koet vähättelyä, nöyryyttämistä, syyllistämistä, uhkailua tai kontrollointia
- sinua on satutettu fyysisesti
- sinua pelottaa läheisissä ihmissuhteissa
- olet huolissasi omasta käyttäytymisestäsi tai pelkäät käyttäväsi väkivaltaa
- olet altistunut väkivallalle tai huolissasi läheisestäsi
- tarvitset apua, kuten tietoa turvakodeista tai väkivaltatyön palveluista

### Saat chatista:

- tukea väkivallan tunnistamiseen
- tukea turvasuunnitelman tekoon ja uhkaavissa tilanteissa toimimiseen
- tietoa sinua lähellä toimivasta turvakodista tai väkivaltatyön keskusteluavusta
- neuvoja lapsen huomiointiin



ma–pe klo 12–18
Täältä chattiin: **nettiturvakoti.fi**

**Sinua kohtaamassa on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksen lähisuhdeväkivaltatyön ammattilainen tai koulutettu chatvertainen, joka on itse selviytynyt lähisuhdeväkivallasta. Chatissa jutellaan nimettömästi. Palvelu on maksuton.**

vauvaperhe.fi

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

# Vauvaperheiden chat

## Kun vauva-arki kuormittaa tai huolettaa, älä jää yksin

**Vauvaperheiden chatissa voit jutella vauvatyön ammattilaisen kanssa vauva-arjesta, vauvan unipulmista, vauvan hoidosta, omasta jaksamisesta ja koko perheen tilanteesta.**

*”Tämä auttoi ensiapuna vauva-arjen jaksamisen haasteisiin.”*

### Tule juttelemaan, kun:

- olet väsynyt, yksinäinen tai voimasi ovat vähissä
- vauvan hoito tai vanhemmuus tuntuu epävarmalta
- vauvan uni, itkuisuus, vatsavaivat tai päivärytmi huolettaa
- parisuhde tai perheen tilanne kuormittaa
- oma tai kumppanisi mieliala huolestuttaa
- kaipaat kuuntelijaa, neuvoja tai ohjausta avun piiriin

### Saat chatista:

- tukea tilanteen kartoittamiseen ja haasteiden tunnistamiseen
- konkreettisia keinoja kokeiltavaksi arkeen
- voimavarojen tunnistamista jaksamisen tueksi
- tietoa vauvaperheiden palveluista



ma–pe klo 10–16

**vauvaperhe.fi/palvelut/apua-verkossa/**

**Sinua kohtaamassa on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksen vauvatyön ammattilainen. Chatissa jutellaan nimettömästi. Palvelu on maksuton.**

onksok.fi

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

# OnksOK-chat lapsille ja nuorille

Kun tuntuu että sun ihmissuhteissa ei oo kaikki OK, tuu juttelemaan.

**Chatissa jutellaan kaikista oman elämän ihmissuhteista: perheestä ja kodista, kavereista, ihastuksista, seurustelusta ja eroamisesta.**

## Tule juttelemaan, kun:

- kotona riidellään, huudetaan, pelotellaan tai satutetaan
- vanhempien ero surettaa
- haluat puhua omasta erostasi
- seurustelusuhde ahdistaa tai tuntuu kontrolloivalta
- mietit, onko kokemasi seurusteluväkivaltaa
- olet huolissasi kaverista tai läheisestä
- sinua kiusataan tai koet yksinäisyyttä
- mietit, onko kokemasi tavallista tai OK

*”Tuntu turvalliselt puhuu ja oli kiva et autettiin löytää lisää tietookin”*

## Saat chatista:

- kuuntelevan aikuisen, joka ei tuomitse tai vähättele kokemustasi
- tukea pohtimaan yhdessä tilannetta ja miettimään miten tästä eteenpäin
- tarvittaessa saat apua miettimään, mistä löytyisi sopivaa jatkotukea

ONKS OK CHAT
WWW.ONKSOK.FI

ma–pe klo 15–18
Täältä chattiin: **onksok.fi**

**Sinua kohtaamassa on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksen työntekijä, joka kohtaa työssään lapsia ja nuoria. Chatissa jutellaan nimettömästi. Palvelu on maksuton.**