



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.

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

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



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 chatiin: **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.





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.

Tule juttelemaan, kun:

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

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

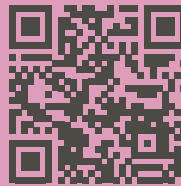


Saat chatista:

- 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.





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.

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

"Tämä auttoi ensiapuna vauva-arjen jaksamisen haasteisiin."



Saat chatista:

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

ma-pe klo 12-16

vauvaperhe.fi/palvelut/apua-verkossa/



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





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"*

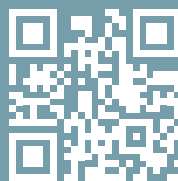


Saat chatista:

- 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

ma-pe klo 15–18

Täältä chattiin: **onksok.fi**



**ONKS
OK
CHAT**

WWW.ONKSOK.FI

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