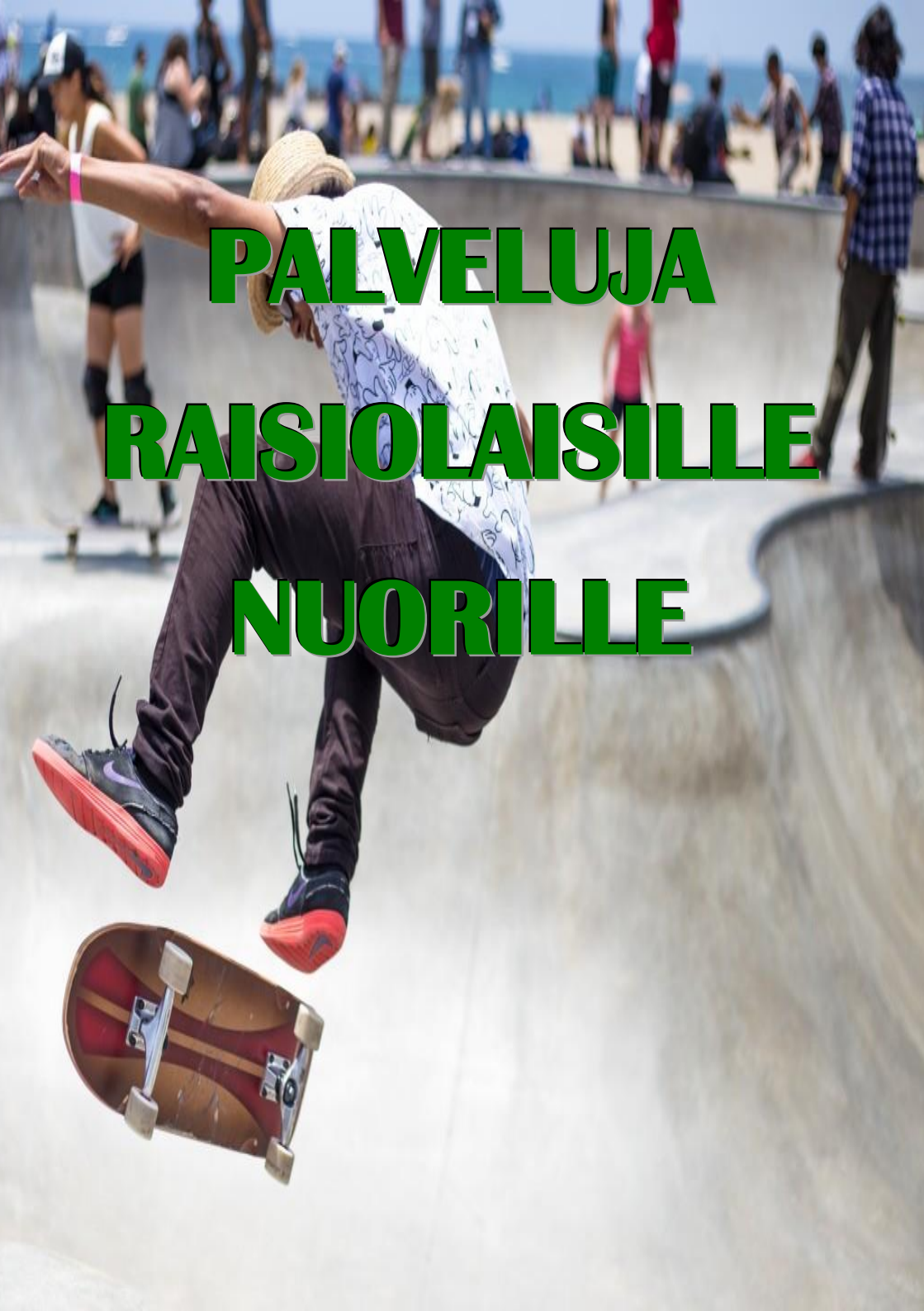


A skateboarder wearing a straw hat, a white t-shirt with a black pattern, and dark pants is captured mid-air, performing a trick. The skateboard is visible below their feet. The background shows a concrete skatepark with other people in the distance.

PALVELUJA RAISIOLAISILLE NUORILLE

Sisällys

Pyydä apua -nappi	3
Hyvinvointi.....	4
Vapaa-aika	13
Auttavia puhelinnumeroita ja nettiapua	16

Pyydä apua -nappi

Painaako mieltäsi joku kysymys, joka liittyy omaan tilanteeseesi tai perheenjäsenen, ystävän tai muun läheisen avun tai tuen tarpeeseen? Pyydä apua perhevalmentajilta. Apua voi pyytää myös nimettömänä ja vastauksen saat seuraavana arkipäivänä.



www.raisio.fi/lapset

Hyvinvointi

Kaupungin palvelut

Vaisaaren yläkoulu

- Terveystenhoitajat
Tarja Laine ma-pe p. 044 797 1080
Anne Tähtinen ti ja pe p. 044 797 1087
- Ajanvaraus koululääkärille terveystenhoitajien kautta
- Koulukuraattori Vuokko Suonpää p. 0400 624 605
- Koulupsykologit
Mirka Hynninen p. 044 797 1744
Suvi Hakomaa p. 040 062 4506
- Psykiatrinen sairaanhoitaja Tarja Salminen
p. 044 797 1494
- Sosiaalityöntekijä Terhi Norrena p. 044 797 1716

Lääkärin vastaanotto/terveyskeskus

- Ajanvaraus arkisin klo 8-10 akuutit asiat
klo 10 - 15.30 kontrollit ja ei-kiireelliset asiat
- Itäinen tiimi p. 02 434 3171
Läntinen tiimi p. 02 434 3183
Pohjoinen tiimi p. 02 434 3195

Ehkäisyneuvola

- Terveystenhoitajat Mari Aaltonen ja Tuija Ekman
p. 044 797 1814 klo 12 - 13

Nuorisopalvelut

- NuoLi-palvelupiste p. 040 797 2217
- Kohdennettu nuorisotyö, erityisnuorisotyöntekijän yksilötyö ja pienryhmätoiminta
- Erityisnuorisotyöntekijä Marko Mustonen
p. 040 568 9899
- Nuorten työpajat
Pajavastaava Nina Hilander p. 040 587 6788
Yksilövalmentaja p. 040 572 2799

Perheneuvola

- Perheneuvolassa autetaan perheitä löytämään keinoja ja ratkaisuja erilaisiin lapsiperhe-elämän pulmiin.
Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä, kun:
- Herää huoli nuoren kehityksestä, käyttäytymisestä tai psyykkisestä hyvinvoinnista
- Aikuiset haluavat tukea ja apua toimintaansa vanhempina ydinperheessä, uusperheessä tai sijaisperheessä
- Perheessä on parisuhteen ongelmia kuten jatkuvaa riitaa, eronuhkaa tai lähisuhdeväkivaltaa

- Vanhemmat tarvitsevat apua eroon liittyvissä pulmissa tai kun yhteistyön tekeminen lapsen toisen vanhemman kanssa ei suju tyydyttävällä tavalla
- Ryhmätoimintana mm. Murkkufoorumi murrosikäisten vanhemmille
- Työskentely suunnitellaan yhdessä perheen kanssa. Se voi sisältää yksilö-, pari- ja perhetapaamisia, nuoren tutkimuksia sekä verkostotyötä esim. perheen läheisten ihmisten ja koulun kanssa.
- Ajanvaraus p. 044 797 2223 klo 8 - 16

Perhetyö

- Perhetyötä voi saada monenlaiseen elämäntilanteeseen. Vauvan syntymä tai perheenjäsenen tai lapsen sairaus ovat tilanteita, jotka toisinaan asettavat vanhempien jaksamisen koetukselle
- Nuoren käytöspulmissa tai muissa kasvatuksellisissa pulmissa voi olla apua lyhytkestoisesta perhevalmennuksesta, jossa voimavarakeskeisesti työskennellään niin, että tilanne helpottuu.
- Toisinaan puhelimesta toteutetulla auttamisellakin päästään jo tuloksiin. Tärkeää on hakea apua mahdollisimman varhain, tällöin pienikin tuki usein auttaa
- Perhetyö sovitetaan sekä muodoltaan että kestoltaan aina perheen tarpeisiin, nuoren tilanteen

turvaaminen on etusijalla. Myös muut ammattilaiset voivat ehdottaa perheelle perhetyötä.

- Perhetyön alkamiseen liittyy aina perheen kokonaistilanteen kartoitus. Sosiaalityöntekijä tapaa perhettä, tekee päätöksen avun tarpeesta ja muodosta yhdessä perheen kanssa.
- Kysy lisää: ennaltaehkäisevä perhetyö, lastensuojelun perhetyö
- Vastaava perhevalmentaja Maiju Hämäläinen p.044 797 1325

Päivystys- ja arviointiyksikkö

- Yhteydenotot sosiaalihuollon tuen tarpeen arvioimiseksi, lastensuojeluilmoitukset, konsultointi lastensuojeluasioissa
- Virka-aikana klo 8.15 – 16 (pe 8.15 - 15)
p. 044 797 1457
- Virka-ajan ulkopuolella 112

Päihde- ja mielenterveysyksikkö

- Päihdehoitopalveluja voivat käyttää 16 vuotta täyttäneet alkoholin, lääkkeiden tai muiden päihteiden käyttönsä liialliseksi ja/tai haitalliseksi kokevat nuoret ja heidän läheisensä
- p. 02 434 3001 klo 8 – 16

Raision nuorisopsykiatrinen poliklinikka

- 13-19-vuotiaille lääkärin läheteellä

Rasekon Ohjaamo

- Maksutonta ohjausta ja neuvontaa nuorille, joilla esim. opinnot ovat keskeytyneet tai vaarassa keskeytyä, työssäoppimispaikan löytämisessä tarvitsevat apua, elämäntilanne kaipaa selkeyttämistä
- p. 044 705 7428
www.raseko.fi/opiskelijalle/nuorten-opiskelu/opintojen-ohjaus/ohjaamo-raksu/

Etsivä nuorisotyö

- Etsivä nuorisotyöntekijä auttaa alle 29-vuotiaita nuoria erilaisissa elämäntilanteissa
- Etsivä nuorisotyöntekijään voi ottaa yhteyttä, jos on esim. vailla opiskelu- tai työpaikkaa, opinnot ovat keskeytymässä ja/tai kaipaa tukea ja ohjausta tulevaisuuden suunnitteluun
- Yhteyttä nuoren puolesta voivat ottaa myös vanhemmat tai ystävät
- Etsivä nuorisotyöntekijä tavattavissa myös kirjastotalolla, nuoriso- ja liikuntapalvelujen **NuoLi-palvelupisteessä maanantaisin klo 16 - 19.**
- p. 044 797 2309
p. 044 797 1806

Karvettä

- Matalankynnyksen paikka Naantalissa 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille, esim. opiskelupaikatta oleville, työttömille sekä mielenterveyspalveluiden asiakkaille
- Nuorisotoiminnasta vastaava ohjaaja Elke Eklöf
p. 045 183 0830
www.karvetinklubitalo.wordpress.com/karvetta

Järjestöjen palveluja

Linkki-toiminta

- Ohjaus, neuvonta ja lyhytkestoinen keskusteluapu 10-18-vuotiaille nuorille ja heidän vanhemmilleen liittyen murrosiän, nuoruuden ja vanhemmuuden haasteisiin
- Keskusteluilla tuetaan vanhemman ja nuoren keskinäistä suhdetta ja nuoren omaa kasvua ja hyvinvointia, myös vertaisryhmiä
- p. 044 535 5400 arkisin klo 8-16
www.linkkitoiminta.fi

Turun Nuorisoasema

- Apua omasta tai läheisen päihteidenkäytöstä huolestuneille 16–25-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen

- Apua myös peli-, netti- ja muiden toiminnallisten riippuvuuksien hoitoon
- p. **040 1368 126**

Raide ry Tukiraide

- Tuki- ja neuvontapiste 12-18-vuotiaille nuorille, joilla on omaan elämänhallintaan tai riippuvuuksiin liittyviä kysymyksiä
- Keskusteluapua kasvotusten ammattilaisen kanssa
- p. **0400 594491**
www.raide.info

Päihdelinkki

- Verkkosivusto tarjoaa tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista
- Testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu
- Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, läheisille, pelaajille, sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille
www.paihdelinkki.fi

SPR Turun Nuorten turvatalo

- Kriisimajoitusta, keskusteluapua, perhe- ja verkostotyötä
- Keskustelujen avulla tuetaan nuorta ja perhettä esim. murrosikään tai elämänkriiseihin liittyvissä tilanteissa

- Chatissa voi keskustella mistä tahansa huolesta tai murheesta www.sekasin247.fi
- p. 02 253 9667
www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta

Turun Kriisikeskus, Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry

- Keskusteluapua kasvokkain yli 13-vuotiaille nuorille ja aikuisille, joilla on kriisitilanne elämässä tai jotka ovat kohdanneet traumaattisen kokemuksen
- Tukihenkilötoimintaa (asiakkuus sosiaalitoimessa tai päihde- ja mielenterveysyksikössä)
- p. 040 822 3961
www.turunkriisikeskus.fi

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry

- Neuvontaa, ohjausta ja tukea kaikenikäisille henkilöille, joita kuormittavat läheisen mielenterveysongelmat
- Ohjausta lapsiperheille, joiden vanhemmilla tai vanhemmalla on mielenterveysongelma
- p. 044 793 0582
www.vsfinfami.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

- Tukihenkilötoimintaa 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille; ehkäisevää avohuollollista lastensuojelua
Juhani Rantanen p. 040 549 6012

- Kaveritoimintaa 6-16-vuotiaille; ennaltaehkäisevää toimintaa
Tuomas Vuorela p. 044 761 8190
<https://varsinaissuomenpiiri.mll.fi/nuorille/kaveritoiminta/>
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111 ma-pe klo 14 - 20, la, su 17-20
- Lasten ja nuorten chat ma-ke klo 17–20
www.nuortennetti.fi

Turun tyttöjen talo

- Ryhmät ja yksilölliset tukikeskustelut 12-28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille
- Pop In -seksuaalineuvontavastaanotto tarjoaa apua esim. seksuaalisuuteen, aikuiseksi kasvuun ja sosiaaliin suhteisiin liittyvissä teemoissa ke klo 17-19
- p. 045 128 9800
www.mimmi.fi

Syömishäiriöliitto Syli Ry -

Lounais-Suomen Syömishäiriöperheet ry

- Tarjoaa tukea, tietoa ja toimintaa kaikille, joita syömishäiriö koskettaa. Palvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka sairastavat syömishäiriötä tai joita toistuvasti askarruttavat ruokaan, syömiseen ja kehonkuvaan liittyvät asiat
- p. 040 595 8542

www.syliin.fi

- Neuvontapuhelin 02 251 9207 ma klo 9 – 15
- SYLI-chat to klo 18–19.30

www.syomishairioliitto.fi/yhteystiedot/syli-chat.html

Vapaa-aika

Kaupungin palvelut

Kirjastopalvelut

- Raision kirjasto
Yhteystiedot ja aukioloajat kirjaston ovesta sekä osoitteessa www.raisio.fi/kirjasto

Nuorten palvelut

- NuoLi-palvelupiste, kirjastotalo
- Klubi-toimintaa
- Tapahtumia, retkiä ja leirejä
- Nuorisopalvelut myös Facebookissa!
www.raisio.fi/palvelut-a-o/nuorten-palvelut/fi_FI/nuorten-palvelut/

Liikunta ja ulkoilu

- Raision tarjoamista palveluista liikunnan ja ulkoilun osalta saa osoitteesta www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu
- Ulpukan uimahalli ja kuntosali: www.raisio.fi/ulpukka
- Frisbeegolf-rata Kuloisissa Vetikonpuiston alueella
- Kerttulan liikuntahallin kuntosali
- Apollo Gymin kuntosali, tarjolla myös ohjattuja tunteja: www.apollogym.fi
- Luontopolut: www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/Liikuntapaikat/fi_FI/luontopolut/

Harrastustoiminta

- Partiot toiminta > raisionkillinallit.fi
www.jokikylanpojat.net
- Jääkiekko, ringette ja jalkapallo > www.rnk.fi,
www.raifu.fi
- Yleisurheilua > raisionkuula.sporttisaitti.com/
- Taitoluistelua > www.rnk.fi/taitoluistelu/
www.skatingteam.com/
- Lentopallo > www.loimujunnut.fi
- Ratsastus > raisionratsastajat.sporttisaitti.com/
- Leirit, kerhot, retket > www.vsnk.fi

Lisää erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja yhdistystoimintaa Raision kaupungin nettisivuilta

www.raisio.fi

Teatteri

- Itseilmaisu ja näytteleminen

www.raisio.fi/palvelut-a-o/kulttuuri/fi_FI/teatteri

Kädentaidot

- Lasten ja nuorten kuvataidekoulut, työväenopisto
- Friisilän verstailla toimii Raision käsityökeskus, Mainostoimisto Hurraa ja Keramiikkapaja Minnaliisa. Lisätietoja osoitteesta

www.raisio.fi/palvelut-a-o/kulttuuri/fi_FI/friisila

Seurakunnan palvelut

- Raision seurakunta järjestää nuorille Hengari-iltoja, Nuorteniltoja ja Musiikkitoimintaa
- Tarkempaa tietoa toiminnan sisällöistä saat sivulta

www.raisioseurakunta.fi/toiminta/nuorille

Auttavia puhelinnumeroita ja nettiapua

AA:n puhelinpäivystys

Apua alkoholiongelmaan

p. 09 750 200 joka päivä klo 9 - 21

www.aa.fi

Al-anon puhelinpäivystys

Apua alkoholiongelmaisen läheiselle

p. 09 750 200 joka päivä klo 9-21

p. (02) 245 2255 ma, ti ja to klo 19-21

www.al-anon.fi

Ev.lut. seurakuntien palveleva puhelin

Keskusteluapua nimettömänä ja luottamuksellisesti

p. 0400 22 11 80 ma-su klo 18 alkaen, pe-la öinä -03

saakka, muina päivinä klo 01 saakka

www.kirkonkeskusteluapua.fi

Irti huumeista ry:n päivystävä puhelin

Läheisille ja käyttäjille tukea sekä tietoa, puhelimeen voi soittaa nimettömänä. Kaikki yhteydenotot ja tiedot käsitellään luottamuksellisina. Soittaminen on maksutonta.

p. 0800 980 66, ma-pe klo 9-15, ma-to klo 18-21

www.irtihuumeista.fi

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin ja netti

MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen voi soittaa maksutta koko maassa. Vastaajana on koulutettu vapaaehtoinen päivystäjä. Keskustelut ovat luottamuksellisia.

Nuortennetin kirjepalveluun voi lähettää kysymyksiä kirjallisena.

p. 116 111, ma-pe klo 14 - 20 ja la-su klo 17 - 20

www.mll.fi/nuortennetti

MLL:n vanhempainnetti

Vanhempainnetti on MLL:n perheille ja vanhemmille suunnattu sivusto, joka tarjoaa mm. paljon tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, tukivinkkejä, keskustelut, blogin, chatin sekä kirjepalvelun

p. 0800 922 77, ma-ti 10-13 ja 17-20, ke 10-13, to 14-20

www.mll.fi/vanhempainnetti

Urpot.fi

Urpot.fi on tarkoitettu kaikille teini-ikäisten vanhemmille, jotka ovat kuulleet olevansa urpoja tai tunteneet olonsa urpoksi. Sivustosta löytyy vinkkejä, apua, vertaistukea ja linkkejä murrosikäisten kanssa toimimiseen.

www.urpot.fi

Poikien Puhelin

Auttava puhelinpalvelu alle 20- vuotiaille pojille ja nuorille miehille.

p. 0800 94884 ma - pe klo 13–18

Poikien Puhelimella on myös arkisin klo 15–17 päivystävä chat

www.poikienpuhelin.fi

Peluuri - auttava puhelin peliongelmissa

Tietoa ja tukea kaikissa peliongelmaan liittyvässä. Voi soittaa maksutta ja nimettömänä.

p. 0800 100 101, ma-pe klo 12 - 18

www.peluuri.fi