

# **MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUOPAS OMAISILLE**

2022



Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa yhdistyksessä toimivia vapaaehtoisia ohjaamaan omaisia palveluihin. Oppaan avulla löytää Turun kunnan tarjoamia mielenterveys- ja päihdepalveluita asiakkaiden tarpeisiin. Opas sisältää tietoa myös omaishoidosta sekä sosiaaliturvasta. Turun kunnan palveluiden lisäksi oppaassa on tietoa seurakunnan ja eri järjestöjen tarjoamista palveluista.

Kunakin palvelun kohdalla kerrotaan lyhyesti palvelun sisältö sekä puhelinnumero, johon voi soittaa. Esittelyn yhteyteen on liitetty linkki verkkosivustolle, josta saa lisää tietoa palvelusta/järjestöstä.

Vuoden 2023 alusta lähtien vastuu perusterveydenhuollon, mielenterveys- ja päihdepalvelujen, erikoissairaanhoidon sekä sosiaalihuollon palvelujen järjestämisestä siirtyy Turun kunnalta Varsinais-Suomen hyvinvointialueelle. Uudistuksessa sovitetaan palveluita yhteen muodostaen palvelukokonaisuuksia tai palveluketjuja asiakkaiden ja asiakasryhmien tarpeisiin. (THL 2022.)

Opas on tehty opinnäytetyön toimeksiantona Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:lle.

Tarja Grönlund & Milja Talsi

Tehty opinnäytetyönä 2022

**TURKU AMK** 

## Sisällysluettelo

<b>TURUN KUNNAN PALVELUT</b> .....	4
1. Kiireellisissä hätätilanteissa .....	4
2. Terveysasemat .....	4
3. Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut .....	5
4. Opiskeluterveydenhuolto .....	5
5. Lukiolaisen hyvinvoinnin tukeminen .....	6
6. Kouluterveydenhuolto .....	6
7. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut .....	6
8. Turun lastenneuvolat .....	7
9. Perheneuvola .....	7
10. Päihdepalvelut täysi-ikäisille .....	7
11. Päihdepalvelut alaikäisille, Nuorisopoliklinikka .....	8
12. Mielenterveystalo .....	8
<b>OMAISHOIDONTUKI</b> .....	9
13. Turun omaishoidon tuki, yhteystiedot yli 18-vuotiaille: .....	9
14. Kauppatorin Monitori .....	9
<b>SOSIAALITURVA</b> .....	10
15. Asumistuki .....	10
16. Mielenterveyden häiriötä sairastavan kuntoutuskurssit .....	10
17. Perustoimeentulotuki .....	10
18. Osatyökyvyttömyyseläke .....	11
19. Työkyvyttömyyseläke .....	11
20. Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki .....	11
<b>SEURAKUNTA</b> .....	12
21. Perheasian neuvottelukeskus, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä .....	12
22. Sururyhmät, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä .....	12
<b>JÄRJESTÖT</b> .....	13
Paikallisia yhdistyksiä .....	13
23. Syömishäiriöt, Lounais-Suomen SYLI ry .....	13
24. Varsinais-Suomen Mielenterveysomaiset – FinFami ry .....	13
25. Varsinais-Suomen Sininauha ry .....	14
26. Tukenasi ry .....	14
27. Turun A-Kilta ry .....	14
29. Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry .....	15
30. Turun seudun mielenterveyspalveluyhdistys ry .....	15

31. Turun tyttöjen talo .....	16
Valtakunnallisia yhdistyksiä .....	16
32. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry .....	16
34. Itsemurhan tehneiden läheisille, Surunauha ry .....	17
36. Mannerheimin lastensuojeluliitto .....	18
37. Mieli Suomen mielenterveys ry – Turun kriisikeskus.....	18
38. Mielenterveyden keskusliitto .....	19
39. Pelastakaa perheet ry .....	19
40. Suomen punainen risti .....	19
41. Äidit irti synnytysmasennuksesta, Äimä ry .....	20

# TURUN KUNNAN PALVELUT

## 1. Kiireellisissä hätätilanteissa

Turun alueen **Mielenterveys- ja päihdepäivystys** toimii yhteispäivystyksen yhteydessä. Päivystysyksikkö palvelee äkillisissä kriisitilanteissa vuorokauden ympäri. Yksikössä arvioidaan avun tarve ja ohjataan tarvittavaan jatkohoitoon.

Puhelin: 02 313 8800

Kuulovammaisten tekstipalvelu: 050 592 4740

<https://www.vsshp.fi/fi/paivystys/paivystyspisteet/Sivut/mielenterveys-ja-paihdepaivystys.aspx>

## 2. Terveysasemat

Puhelimitse yhteyttä otettaessa, voi joko jättää takaisinsoittopyynnön tai jäädä odottamaan linjalle. Hoitaja arvioi hoidon tarpeen, ja ohjaa tarvittaessa vastaanotolle tai moniammatillisen tiimin hoidettavaksi.

Puhelin: 02 266 1130

<https://www.turku.fi/terveysasemat>

Yhteyttä voi ottaa myös sähköisen asiointipalvelun, eTerveyspalveluiden, kautta. Palveluun kirjaututaan pankkitunnistuksella tai mobiilivarmenteella.

<https://www.turku.fi/sahkoisen-asioinnin-palvelut-yhdessa-paikassa>

### **3. Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut**

Palveluihin pääsee matalan kynnyksen palvelupiste Palmikon kautta. Palveluissa saa apua, kun on huolissaan voinnistaan tai päihteidenkäytöstään sekä saa keskustelutukea hankalassa mielenterveyteen tai päihteisiin liittyvässä elämäntilanteessa. Palmikossa sairaanhoitajat arvioivat asiakkaan tilannetta, antavat tukea sekä ohjaavat tarvittaessa jatkoavun piiriin.

Puhelin: 040 708 5905

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/aikuisten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Sähköinen yhteydenottolomake:

<https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/5f1f3ee4-36c0-4457-a2ab-d0cd650305d5?displayId=Fin2384916>

### **4. Opiskeluterveydenhuolto**

Opiskeluterveydenhuollon palvelut on tarkoitettu toisen asteen ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden opiskelijoille, jotka opiskelevat opintotukeen oikeutetuissa koulutuksissa. Lääkärin ja terveydenhoitajan vastaanotot ovat opiskelijalle maksuttomia. Terveydenhoitajaan saa yhteyden Wilman kautta, ja ensisijaisesti yhteyttä otetaan oman oppilaitoksen terveydenhoitajaan.

Neuvontapuhelin: 02 266 1570

16 vuotta täyttäneille opiskelijoille on myös tarjolla Chat-palvelu.

<https://www.turku.fi/opiskeluterveydenhuolto>

## 5. Lukiolaisen hyvinvoinnin tukeminen

Lukion psykologi ja koulukuraattori tekevät yhteistyötä kotien ja muiden tarvittavien verkostojen kanssa. Koulukuraattoriin sekä koulupsykologiin voi ottaa yhteyttä Wilman kautta. Opiskelija voi varata keskusteluajan mieltä painavista asioista. Opiskelija voi myös pyytää opoa, ryhmänohjaajaa, huoltajaa tai terveydenhoitajaa ottamaan psykologiin yhteyttä puolestaan.

Lukioiden opintopsykologien yhteystiedot löytyvät sivulta:

<https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/lukiokoulutus/opiskelun-tuki/apua-mielen-hyvinvointiin-ja-oppimiseen>

## 6. Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuolto tarjoaa terveydenhoitajan ja lääkärin palveluita. Koulun terveydenhoitajaan voi olla yhteydessä Wilman kautta. Terveydenhoitajan kanssa sovitaan koululääkärin vastaanotoista.

Turun kouluterveydenhuollon toimipisteet:

<https://www.turku.fi/palvelut/kouluterveydenhuolto-0>

## 7. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut

Lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmassa otetaan yhteys oman alueen terveysasemaan, neuvolaan tai kouluterveydenhoitajaan.

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/lasten-ja>

## 8. Turun lastenneuvolat

Lastenneuvolat tarjoavat perheiden hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää ammatillista tukea. Neuvolan lisäksi neuvolapalveluihin kuuluu lapsiperheiden kotipalvelut, perheneuvonta ja Torin kulma. Palveluista saa tukea ja apua vanhemmuuteen liittyvissä haasteissa.

Puhelin: 02 266 2223

<https://www.turku.fi/neuvolat>

## 9. Perheneuvola

Perheneuvola palvelee maksutta turkulaisia perheitä, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia.

Puhelin: 02 262 6853

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolapalvelut/perheneuvola>

Turun kaupungissa on käytössä lapsiperheille suunnattu matalan kynnyksen sähköinen kanava; Pyydä apua -nappi, jonka kautta saa ohjausta oikean avun piiriin. Sähköisen lomakkeen voi täyttää nimettömänä.

Pyydä apua -nappi: <https://pan.mednet.fi/lomake?lang=fi>

## 10. Päihdepalvelut täysi-ikäisille

Päihdepalveluista löytää tietoa Turun kaupungin verkkosivuilla saatavilla olevasta oppaasta. Opa on suunnattu päihdepalveluja hakeville täysi-ikäisille turkulaisille. Oppaassa on tietoa myös läheisille suunnatuista palveluista, auttavista puhelimista, vertaisryhmistä ja verkkopalveluista.

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut-0>



## **11. Päihdepalvelut alaikäisille, Nuorisopoliklinikka**

Suunnattu alle 18-vuotiaille turkulaisille, joilla on päihdekokeiluja tai päihteiden käyttöä. Palvelut ovat maksuttomia, eikä lähetettä tarvita.

Puhelin: 02 266 1155

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/laakarien-ja-hoitajien-vastaanotot/lasten-ja-nuorten-5>

## **12. Mielen terveystalo**

Tarjolla on tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita ja palveluhakuja. Lisäksi saatavana nettiterapiaa lääkärin läheteellä.

<https://www.mielen terveystalo.fi/Pages/default.aspx>

## **OMAISHOIDONTUKI**

### **13. Turun omaishoidon tuki, yhteystiedot yli 18-vuotiaille:**

Tarjoaa tietoa omaishoidon tuesta ja omaishoitoon liittyvistä palveluista.

Puhelin: 02 262 6777

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihmisten-palvelut/kotiin-annettavat-palvelut/omaishoidon-tuki>

### **14. Kauppatorin Monitori**

Saatavilla maksutonta neuvontaa ja tietoja tukipalveluista, kuten ruoka-, kotihoito- ja siivouspalveluista, erilaisista kuljetuspalveluista sekä omaishoidosta. Palveluohjaajat voivat myös tulla käymään asiakkaan kotona.

Puhelin: 02 262 6164

<https://www.turku.fi/toimipaikat/kauppatorin-monitori>

## **SOSIAALITURVA**

### **15. Asumistuki**

Asumistukea voi saada joko vuokra- tai omistusasuntoon. Asumistuen tarkoituksena on auttaa selviytymään asumismenoista.

Puhelin: 020 692 210

<https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki>

### **16. Mielenterveyden häiriötä sairastavan kuntoutuskurssit**

Kelan järjestämällä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilla saa tukea elämäntilanteen hallintaan, keinoja sairaudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja käytännön ongelmien ratkaisemiseen. Kelan kuntoutushakemukseen liitetään lääkärilausunto B.

Puhelin: 02 069 2205

<https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit>

### **17. Perustoimeentulotuki**

Sosiaaliturvalla turvataan riittävä toimeentulo ja huolenpito ihmisen kaikissa elämäntilanteissa. Perustoimeentulotukea haetaan Kelalta. Kelaan saa yhteyden joko käymällä toimipisteessä, asioimalla netissä tai puhelimitse.

Puhelin: 020 692 207

<https://www.kela.fi/suomen-sosiaaliturva>

## 18. Osatyökyvyttömyyseläke

Silloin kun pärjää osa-aikatyössä tai kevyemmissä tehtävissä, on mahdollisuus hakea osatyökyvyttömyyseläkettä.

Osatyökyvyttömyyseläkettä haetaan omalta työeläkelaitokselta.

<https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/tyokyvyttomyyselake-tyokyvyn-heiketessa/>

## 19. Työkyvyttömyyseläke

Työkyvyttömyyseläkettä on mahdollisuus saada, jos työkyky on alentunut sairauden vuoksi vähintään vuoden ajan. Etuutta haetaan Kelan palveluiden kautta.

Puhelin: 020 692 202

<https://www.kela.fi/tyokyvyttomyyselake-ja-kuntoutustuki>

## 20. Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki

Tukea haetaan kunnan sosiaalitoimistosta. Toimeentulotukeen liittyvää palvelua on saatavilla joko puhelimitse, chat-palveluna tai käymällä joko Monitorin tai Linnankadun infopisteellä.

Puhelin: 02 262 5001

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/toimeentulotuki/toimeentulotuen-neuvonta-ja-ajanvaraus>

## SEURAKUNTA

### **21. Perheasian neuvottelukeskus, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä**

Kun on huolissaan parisuhteesta, perheen tilanteesta tai on muuten hankalassa elämäntilanteessa, on mahdollisuus keskustella asiasta perheneuvojan kanssa.

Seurakuntayhtymä palvelee seuraavissa kunnissa:

Huittinen (Vampula), Kaarina (Piikkiö), Kemiönsaari (Dragsfjärd, Kemiö, Västanfjärd), Koski TI, Lieto (Aura, Ilmarinen, Tarvasjoki), Loimaa (Alastaro, Mellilä), Parainen (Houtskari, Iniö, Korppoo, Nauvo), Marttila, Masku (Lemu, Askainen), Mynämäki (Mietoinen), Naantali (Merimasku, Rymättylä, Velkua), Nousiainen, Paimio (Sauvo-Karuna), Pöytyä (Yläne), Raisio, Rusko (Vahto), Säkylä (Köyliö), Turku, Vehmaa.

Puhelin: 040 341 7249

<https://www.turunseurakunnat.fi/yhteystiedot/perheasiain-neuvottelukeskus>

### **22. Sururyhmät, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä**

Seurakunnan palveluissa tarjolla on myös sururyhmiä. Ne ovat määräaikaisia ja kokoontuvat tavallisimmin 7 kertaa, puolitoista tuntia kerrallaan. Ryhmän jäsenien läheisen menetyksestä on kulunut vähintään neljä kuukautta. Luottamuksellisissa ryhmissä jäseniä on 4–10, ja ohjaajina kaksi seurakunnan työntekijää.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Katja Koskinen, katja.koskinen@evl.fi

Puhelin: 0403417249

<https://www.turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/suru-ja-kuolema>

## JÄRJESTÖT

### Paikallisia yhdistyksiä

#### **23. Syömishäiriöt, Lounais-Suomen SYLI ry**

Saatavana tietoa syömishäiriöistä sekä tukea ammattiavun hakemiseen. Tarjolla on erilaista maksutonta ryhmä- ja vertaistukitoimintaa sekä sairastavalle että hänen läheisilleen. Toimintaan osallistuminen ei edellytä diagnoosia.

Puhelin: 040 595 8542

<https://www.syliin.fi/>

#### **24. Varsinais-Suomen Mielensterveysomaiset – FinFami ry**

Kun lähipiirissä ilmenee mielensterveys- tai päihdeongelmia, saatavilla on maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua ajanvarauksella sekä omaisneuvontaa päivystyspisteillä. FinFami tarjoaa kurssseja, ryhmiä, tukihenkilöitä ja vertaistukea omaisen ja perheiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Neuvontapuhelin: 044 793 0580

<https://www.vsfinfami.fi/>

## **25. Varsinais-Suomen Sininauha ry**

Tarjoaa matalan kynnyksen tukea pitkäaikaistyöttömille, opintojen ja työmarkkinoiden ulkopuolella oleville nuorille, päihde- ja mielenterveysongelmallisille, rikostaustaisille sekä heidän läheisilleen.

Puhelin: 040 549 3813

Yhteyttä voi ottaa myös sähköisen lomakkeen kautta.

<https://vs-sininauha.fi/yhteystiedot/>

## **26. Tukenasi ry**

Tarjolla on tukea vaikeissa elämäntilanteissa oleville nuorille aikuisille sekä yli 60-vuotiaille.

Puhelin: 040 5410 718

<https://tukenasi.fi/>

## **27. Turun A-Kilta ry**

Yhdistys ylläpitää matalan kynnyksen päihteettömiä toimintakeskuksia Pääskyvuorella ja Jyrkkälässä. Toiminnassa on mahdollisuus saada vertaistukea ja palveluohjausta.

Pääskyntupa. Pääskyvuorenrinne 1, 20610 TURKU

Jyrkkälän asukastupa. Jyrkkälänkatu 4, 20210 TURKU

Puhelin: 040 0632 306

<https://www.turun-a-kilta.fi/>

## **28. Turun ensi- ja turvakoti ry**

Saatavilla apua kriisi- ja väkivaltatilanteeseen, tukea vauva- ja pikkulapsiarkeen sekä erotilanteeseen.

Puhelin: 02 513 4100

Yhteyttä voi ottaa myös chat-palvelun kautta.

<https://tuentu.fi/>

## **29. Turun Mielensterveysyhdistys ITU ry**

Psyykkisesti sairastuneiden potilasyhdistys, jossa on mahdollisuus osallistua joko ryhmämuotoiseen tai yksilölliseen vapaa-ajan virkistys- ja päivätoimintaan henkilökunnan tukemana.

Puhelin: 044 702 30 15.

<https://www.itu.fi/tietoa-itusta/>

## **30. Turun seudun mielensterveyspalveluyhdistys ry**

Monipalvelukeskus Tsemppi ry tuottaa mielensterveys- ja kuntoutuspalveluja sekä ennalta ehkäiseviä palveluja mielensterveysasiakkaille ja muille haastavassa elämäntilanteessa oleville aikuisille. Saatavana on matalan kynnyksen vertaistukea ja toimintaa.

Puhelin: 0400 842 902

<http://www.tsemppi.net/tsemppitalo.html>



## **31. Turun tyttöjen talo**

12–28-vuotiaille tarjolla erilaisia ryhmätoimintoja sekä apua läksyjen tekoon ja kokeisiin lukemiseen. Jonkin asian painaessa mieltä, voi keskustella kahden kesken luottamuksellisesti aikuisen kanssa. Toimipaikat sijaitsevat keskustassa ja Varissuolla.

Keskustan toimipaikka:

Puhelin: 050 5664079 tai 045 2557170,

Varissuon toimipaikka:

Puhelin: 050 566 3698

Mahdollisuus myös kahdenkeskiseen chat-keskusteluun.

<https://www.mimmi.fi/>

## **Valtakunnallisia yhdistyksiä**

### **32. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**

Tarjoaa tukea elämäntilanteisiin, joissa herää huoli läheisen päihteiden käytöstä tai pelaamisesta.

Päihdeneuvontapuhelin: 0800 900 45

<https://ehyt.fi/>

### **33. Käpy lapsikuolemaperheet ry**

Lapsen kuoleman kokeneille perheille valtakunnallista vertaistukea. Käpy järjestää vertaistukiryhmiä, vertaistukiviikonloppuja ja vertaistapaamisia sekä välittää tukihenkilöitä.

Puhelin: 045 325 9595

<https://kapy.fi/>

### **34. Itsemurhan tehneiden läheisille, Surunauha ry**

Valtakunnallinen vertaistukijärjestö itsemurhan tehneiden läheisille.

Puhelin: 044 751 9916

**Vertaistukipuhelua** voi pyytää myös tekstiviestitse lähettämällä tekstiviestin "Tukipuhelu" numeroon 045 130 8603.

<https://surunauha.net/vertaistuki/>

### **35. Lapsettomien yhdistys Simpukka ry**

Tahattomasti lapsettomien yhteisö, joka tarjoaa vertaistukea vertaisohjaajien ohjaamissa ryhmissä, suljetuissa Facebook-ryhmissä sekä vertais-chateissa.

Puhelin: 040 0844 823

<https://www.simpukka.info/vertaistuki-simpukassa/>

## **36. Mannerheimin lastensuojeluliitto**

Tukee lasten, nuorten ja perheiden arkea sekä vahvistaa kykyä kohdata elämän muutostilanteita, joko kasvokkain, puhelimitse tai verkkopalvelussa.

Puhelin vanhemmat: 0800 92277

Puhelin lapset ja nuoret: 116 111

Barn och ungdomar  
Telefon: 0800 96 116

<https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/>

Vanhempainnetistä tietoa ja tukea lapsiperheen arkeen:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

## **37. Mieli Suomen mielenterveys ry – Turun kriisikeskus**

Kun tarvitsee keskusteluapua vaikeassa elämäntilanteessa, esim. kun on menettänyt läheisen, on haasteita parisuhteessa tai perhesuhteissa, on kokenut traumaattisen tilanteen tai väkivaltaa, on kohdannut onnettomuuden, on sairastunut tai kun läheinen on sairastunut vakavasti, tai jos elämä on solmussa elämänmuutoksen takia, voi varata keskusteluajan joko etävastaanotolle tai oman alueen kriisikeskukseen. Turun kriisikeskuksen toimintaa ylläpitää Mieli Lounais-Suomen mielenterveys ry, Maariankatu 6 b, 3. krs, Turku.

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää 24 h suomeksi.

Puhelin: 09 2525 0111.

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/>

### **38. Mielen terveyden keskusliitto**

Tarjolla mielen terveysneuvontaa, keskusteluapua ja kuuntelua puhelimitse. Etsitään tilanteeseen käytännön ratkaisua yhdessä.

Neuvontapuhelin: 02 039 1920

<https://www.mtkl.fi/>

### **39. Pelastakaa perheet ry**

Järjestää vertais-, koulutus- ja tiedotustoimintaa lastensuojeluperheiden tukemiseksi.

Puhelin: 041 4712619

<https://pelastakaaperheet.wordpress.com/yhdistys/>

### **40. Suomen punainen risti**

Auttaa äkillisissä, yllättävissä sekä ajan myötä muodostuneissa vaativissa elämäntilanteissa.

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/>

## **41. Äidit irti synnytysmasennuksesta, Äimä ry**

Äimä ry auttaa raskausajan tai synnytyksen jälkeistä masennusta sairastavia tai vauva-ajan psykoosin kokeneita äitejä tarjoamalla vertaistukea. Tukea ja keskusteluapua on saatavilla vertaistukiryhmissä, erilaisissa tapahtumissa, vertaistukipuhelimen kautta, tukiäititapaamisissa sekä chatissä.

Puhelin: 040 725 6229

<https://aima.fi/tukea-tarjolla/>