



**PERHEKESKUS**  
Mukana elämässä

## Perhekeskuksen palveluita lapsiperheille ja nuorille

Oletko jo kuullut perhekeskuksesta?

Perhekeskus on monialainen perheiden palveluiden verkosto. Sen tehtävänä on tukea ja edistää lasten ja nuorten hyvää arkea sekä koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Perhekeskuksen palvelut tarjoavat tietoa, ohjausta ja tukea eri elämäntilanteisiin ja ikävaiheisiin. Perhekeskus ei ole yksittäinen rakennus tai uusi palvelu, vaan kattaa kaikki lapsille, nuorille ja perheille suunnatut palvelut ja toiminnan kunnissa, hyvinvointialueella, järjestöissä ja seurakunnissa.

Perhekeskustoimintaa kehitetään ja vakiinnutetaan koko Lapin alueella. Kehittämistyössä ollaan hyvin eri vaiheissa eri kunnissa. Tässä muutamia perhekeskusverkoston tarjoamia matalan kynnyksen palveluita lapsiperheille ja nuorille.

- **Pyydä apua!** on lapsiperheiden ja nuorten matalan kynnyksen sähköinen yhteydenottokanava. Pyydä apua! –nappia painamalla voit kysyä mieltäsi askarruttavaa asiaa juuri silloin, kun se sinulle sopii. Yhteydenottoihin vastaavat perhekeskuksen työntekijät 1–2 arkipäivän aikana. Pyydä apua! on käytössä suomeksi, pohjoissaameksi ja inarinsaameksi. Löydät sen osoitteesta [lapha.fi/pyyda-apura](https://lapha.fi/pyyda-apura).
- **Apua huoliin -chat** tarjoaa apua lappilaisten nuorten ja lapsiperheiden vanhempien huoliin. Vastaajana lappilaisia nuorten ja perheiden kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Chat on avoinna maanantaista keskiviikkoon klo 15–17. Löydät chatin osoitteesta [lapha.fi/apua-huoliin](https://lapha.fi/apua-huoliin).
- [Samasta osoitteesta](#) löydät myös nuorille ja nuorille aikuisille suunnatun **seksuaalineuvojan chatin**, joka palvelee joka keskiviikko klo 17-19 sekä **nepsy-chatin**, joka auttaa nuoria, nuoria aikuisia ja vanhempia neurokirjoon ja yleisesti arjen pulmiin liittyvissä kysymyksissä. Nepsy-chat on auki joka torstai klo 15-17. Pohjoissaamenkielistä ja kulttuurinmukaista palvelua on saatavilla joka kuukauden 2. ja 4. torstai. Löydät chatin myös osoitteesta [lapha.fi/nepsy-chat](https://lapha.fi/nepsy-chat).
- Vanhempien **En jaksa** –verkkopalvelusta ja nuorten **Onks tää normaalia?** –verkkopalveluista löydät lyhyitä videoita tueksi perhearkeen ja erilaisiin elämäntilanteisiin. Vanhemmille suunnatun sivuston löydät osoitteesta [enjaksa.fi](https://enjaksa.fi) ja nuorten sivuston osoitteesta [normaali.fi](https://normaali.fi). Näiden sivustojen kautta pääset myös chatteihin ja Pyydä apua! –palveluun.
- Lapin perhekeskuskoordinaattorit järjestävät kuukausittain kaikille avoimia, maksuttomia **vanhemmuuden webinaareja**. Webinaarit järjestetään teamsissä ja osallistua voi nimellä tai nimimerkillä. Webinaareja on kaksi kertaa kuukaudessa, tiistaisin klo 18-19. Joka toisella kerralla on saameteema, niiden aiheet tarkentuvat syksyn kuluessa. Mukaan pääsee osoitteesta [bit.ly/perheweb](https://bit.ly/perheweb).

Syksyn 2024 webinaarit tiistaisin klo 18-19

8.10. Aistiyliherkkyydet neurokirjon näkökulmasta  
22.10. Saamewebinaari  
12.11. Perhearjen pelisäännöt  
26.11. Saamewebinaari  
10.12. Sateenkaariperhe

Tutustu ja lue lisää!

- [lapha.fi/perhekeskukset](https://lapha.fi/perhekeskukset)