

*Sievin kunnassa*

# ET OLE YKSIN

Nuorten palvelut esittäytyvät

# Koulunuorisotyöntekijä

Koulunuorisotyöntekijä työskentelee koululla ja vapaa-ajalla yhtenä työntekijänä nuorten ja vanhempien tukena.

Koulunuorisotyöntekijän tehtäviä ovat mm.:

- yläkoululla kouluviihtyvyyden lisääminen järjestämällä toivottua ja mielekästä välituntitoimintaa
- teemaoppituntien pitäminen
- pienryhmätoiminnan ohjaaminen
- alakoululta yläkoululle siirtymisen helpottaminen mm. ryhmäytyksin ja seiskaleirin kautta
- ryhmäyttämisen eri muodot ryhmän tai luokan tarpeesta riippuen
- yksilökeskustelut hyvinvoinnin lisäämiseksi
- tilailloissa ja tapahtumissa mukana oleminen
- loma-ajan toimintaan osallistuminen

Koulunuorisotyöntekijä on koululla nuoria varten. Työntekijän tarkoitus on auttaa nuoria voimaan hyvin, jotta opiskelu olisi mielekästä.

Koulunuorisotyöntekijä työskentelee osana koulun oppilashuollon henkilöstöä.

MARIKA AHONNISKA

KOULUNUORISO-  
TYÖNTEKIJÄ



Olen ikuinen heppatyttö ja haaveilen jatkavani ratsastusharrastusta sopivan tilaisuuden tullen. Äänikirjat ovat minulle uusi tuttavuus, mutta huippujuttu. Kuuntelen niitä esimerkiksi ajellessani kotien ja työpaikan välisiä matkoja. Tiesitkö, että minulla on kaksi kotia ja tavarat aina väärässä paikassa. Tämä samaan aikaan ihastuttaa ja vihasuttaa minua. Työpäivien jälkeen tykkään geokätköillä yhdessä perheeni kanssa. Talvisaikaan mieli lepää hiihtolenkillä metsän keskellä.

Löydät minut esimerkiksi:

- päivittäin lukion ja Jussinpekan koulun käytäviltä
- viikottain Miitin klubi-illoista
- toimistoltani koululta (Airisto)
- tapahtumista ja retkiltä

"You're braver than you believe, stronger than you seem and smarter than you think."

-Christopher Robin-

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 044 488 3485
- sähköpostitse marika.ahonniska@sievi.fi tai Wilma
- IG: marika\_koulunuorisotyontekija
- Snapchat: miitin\_marika
- FB: Sievin vapaa-aikatoimen nuorisopalvelut
- Discord: Suomensievinmarika#7865

# Kasvatusohjaaja

Kasvatusohjaaja on lähes päivittäin yläkoululla ja lukiolla nuoria varten. Häneen voi ottaa yhteyttä missä tahansa asiassa.

Kasvatusohjaajan työ on ennaltaehkäisevää sekä nuoria tukevaa ja ohjaavaa.

Kasvatusohjaaja on vaitiolovelvollinen ja käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

PIIA-LIISA SOINI

KASVATUSOHJAAJA



Olen koulutukseltani sosionomi (amk).  
Luonto, läsnäolo, ilmaisutaiteet ja kokonaisvaltainen hyvinvointi ovat tärkeitä asioita itselleni. Minulle rakkainta on omat lapset ja muut läheiset sekä koti.

Minun kanssani voi jutella lukiolla huoneessa 104 ja yläkoululla yläkerran työtilassa 211. Myös muita tiloja voidaan käyttää.  
Ruokavälituntisin olen pelihuoneessa.

Aina on toivoa ja joku polku löytyy eteenpäin - oli tilanne mikä tahansa. Ei kannata jäädä yksin miettimään vaan tulla jutusteleen. Kaikkea hyvää sulle! :)

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 044 488 3317
- sähköpostitse piia.soini@edu.sievi.fi
- wilman kautta
- IG: sievinkasvatusohjaaja

# Kuraattori

Kuraattori on koulun sosiaalityöntekijä, joka auttaa ja tukee oppilasta ja opiskelijaa tämän kasvussa ja kehityksessä sekä antaa neuvoja ja tukea kriisitilanteissa.

Kuraattori kuuluu koulun yhteisölliseen opiskeluhuoltoon, jossa suunnitellaan toimenpiteitä tukemaan opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta, osallisuutta sekä ympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä.

MILLA SAINIO

KOULUKURAATTORI



Muistan kouluaikoina inhonneeni neulomista ja virkkausta, mutta jo parikymppisenä hurahdin niihin täysin. Niinpä kotoa löytyy pieniä ja suuria omia tekeleitä, joista osa on jopa päässyt käyttöön. Mutta, se tekemisen ilohan siinä on parasta! Lisäksi luen paljon kirjallisuutta, sekä ammattiin liittyvää, että romaaneja. Tänä syksynä olen alkanut myös kuuntelemaan kirjoja, mikä mahdollistaa samaan aikaan neulomisen! Mahtavaa! Luonto on lähellä sydäntäni ja mieluiten viettäisin vapaa-aikaani mökillä perheen ja koiramme kanssa.

Työhuoneeni on lukiolla, mutta kierrän jokaisella Sievin koululla. Parhaiten minut tavoittaa Wilman kautta tai puhelimitse.

Yhteydenoton jälkeen varataan aika tapaamista varten.

**”Kaikki järjestyä.  
Muista hengittää.”**

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 044 488 3315
- sähköpostitse [milla.sainio@edu.sievi.fi](mailto:milla.sainio@edu.sievi.fi) tai wilman kautta

# Kouluterveydenhoitaja

Kouluterveydenhoitaja on terveyden edistämisen ammattilainen koulussa. Kouluterveydenhoitaja osallistuu koulu yhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistämiseen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukemiseen (terveystarkastukset). Terveydenhoitajan työ on luottamuksellista ja sitä tehdään yhdessä oppilaiden ja vanhempien sekä tarvittaessa opettajien ja muun oppilashuollon henkilöstön kanssa.

Terveydenhoitaja ottaa vastaan Jussinpekan oppilaita ilman ajanvarausta ma, ke ja pe klo 11.45-12.15, lukion opiskelijoita ke ja to klo 12-12.30 ja Lauri Haikolan koululaisia ti ja to klo 11.45-12.15.

Terveydenhoitajaan voi ottaa yhteyttä myös wilmassa, sähköpostilla tai tekstiviestillä. Terveydenhoitaja tekee päivittäin luokkakokohtaisia terveystarkastuksia ja hoitaa koululla ja koulumatkalla tapahtuvat tapaturmat. Lisäksi klo 11.45-12.15 voi tulla juttelemaan kaikenlaisista asioista. Tai varata aikaa terveydenhoitajalle.

Kotona/vapaa-ajalla tapahtuneet tapaturmat, sairastumiset yms. hoidetaan terveystakeskuksessa.



SUSANNA SARKKINEN

KOULUTERVEYDEN-  
HOITAJA



Olen aloittanut uutena Sievin kouluterkkana syksyllä 2020. Harrastan äänikirjojen kuuntelua, lukemista, lenkkeilyä sekä muuta liikuntaa. Olen myös ahkera lauta- ja palapelien pelaaja. Viime aikoina olen innostunut myös retkeilystä ja luonnossa liikkumisesta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on minulle tärkeää ja siinä haluan myös tukea muita.

Työhuoneeni on Lauri Haikolan koululla, 2. kerroksessa (joutsenaulassa). Vastaanotto ilman ajanvarausta on ma - pe klo 11.45-12.15 (ks. koulukohtaiset ajat). Minut saa kiinni myös wilmassa, sähköpostilla ja puhelimitse. Ajan voi varata käymällä täällä tai laittamalla viestiä.

"Uskalla puhua.  
Usein se jo  
auttaa, että  
jakaa huolen  
jonkun kanssa."

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 044 419 6002
- sähköpostitse [susanna.sarkkinen@kalliopp.fi](mailto:susanna.sarkkinen@kalliopp.fi) tai wilman kautta (henkilökunnan alla)

# Koulupsyykkari

Koulupsyykkarin työn tavoitteena on auttaa oppilasta arjen toimintojen ja koulunkäynnin sujumisessa sekä erilaisissa mieltä painavissa asioissa. Koulupsyykkarit ovat koulutukseltaan psykiatrisia sairaanhoitajia.

Koulupsyykkari tarjoaa matalankynnyksen psyykkistä apua lapsille ja nuorille.

Yhteydenoton syinä voi olla esimerkiksi ahdistus, paniikki, käytöshäiriöt, uniongelmat, syömiseen liittyvät ongelmat jne.

Koulupsyykkarin työ on luottamuksellista ja työtä tehdään yhdessä oppilaiden, vanhempien sekä tarvittaessa opettajien ja muun oppilashuoltohenkilökunnan kanssa.

ERJA RISTILUOMA

PSYKKARI



Vapaa-aikani kuluu perheen ja ystävien kanssa. Meillä on koira, joka vie minut päivittäin lenkkeilemään :) Tykkään lueskella kirjoja ja liikkua luonnossa. Ihan parasta on kun saa käpertyä sohvan nurkkaan peiton alle ja katsoa Netflixistä jotain hyvää sarjaa.

Minut löytää  
ti ja ke Jussin-  
pekan yläkerran  
äidinkielenluokan  
viereisestä tilasta  
(huone 211).

To ja pe olen Lauri  
Haikolan koululla  
koulupsykologin  
huoneessa.

"On ihan  
okei,  
ettet ole  
aina okei."

Minut saat kiinni eri tavoin:

- wilman kautta (henkilökunnan alla)
- sähköpostilla:  
erja.ristiluoma@kalliopp.fi
- soittamalla tai viestein: 040 635 5455

# Koulupsykologi

Koulupsykologi tukee yläkoululaisten ja lukiolaisten mielen hyvinvointia ja koulunkäyntiä osana koulun oppilas- ja opiskelijahuoltoja.

Psykologi voi olla apuna selvittelemässä tilannettasi ja miettimässä keinoja, jos ahdistaa, masentaa, jännittää, pelottaa, huolettaa tai jos koulunkäynti ei suju. Luottamuksellisten keskustelujen myötä mielessäsi olevat asiat alkavat selkeytyä, löytyy ymmärrystä omille kokemuksillesi ja tunteillesi ja pikkuhiljaa olosi helpottaa.

Tarvittaessa psykologi voi ohjata nuoren jatkoarvioon ja -hoitoon esim. Nuppuun.

ANNA SAVOLAINEN

KOULUPSYKOLOGI

Tietoa psykologista päivitetään tähän,  
kun psykologi on aloittanut työnsä Sievissä.

Työhuoneeni sijaitsee  
Lauri Haikolan  
alakoululla.

Olen Sievissä  
keskiviikkoisin.

Muhun voi ottaa  
yhteyttä wilman  
kautta tai puhelimitse  
viestillä. Sovitaan  
yhteydenoton jälkeen  
tapaaminen.

ajatus  
nuorille

Minut saat kiinni eri tavoin:

- wilman kautta (henkilökunnan alla)
- viestein: 044 977 1396

# 4H toiminnanjohtaja

Sievin 4H-yhdistyksen järjestämä toiminta koostuu mm. kerhotoiminnasta, työelämävalmiuksien edistämisestä valmentamalla, kouluttamalla ja työllistämällä nuoria.

Oma 4H-yritys: Työllistä itse itsesi 13-28v- nuori 4H-yrittäjäksi alalle, joka sinua kiinnostaa. Ohjattu ja turvallinen tapa kokeilla onko yrittäjäyys sun juttu. Teema-aiheista päiväleirit toimintaa. 4H:n kautta voi lähteä myös turvallisesti nuorisovaihtoon.

4H on harratus, jossa omat unelmat ja kiinnostuksen kohteet yhdistyvät. Ota rohkeasti yhteyttä 4H-toiminnanjohtajaan, innostuitko? Suunnitellaan yhdessä lisää.

TEIJA KALLIO

TOIMINNANJOHTAJA



Olen helposti lähestyttävä, perhekeskeinen, reissaa-  
misesta tykkäävä 4H-nuorisotyöntekijä. Lähellä  
sydäntäni on erityisesti valmentaa nuorille työ-  
elämäntaitoja. Pöytälaatikosta löytyy merkonomien  
tutkinto, koulunkäynnin ja aamu- ja iltapäivätoi-  
minnan ohjauksen ammattitutkinto sekä johtamisen  
erikoisammattitutkinto. Kotityöt, lukeminen ja mat-  
kustelu kuuluu vapaa-aikaan. Vaikka nuoruusvuosina  
olin luokan viimeisimpiä valittaessa joukkueita  
liikkatunneilla niin ihan pikkusen kerran viikossa  
ohjatusti kuntosalilla käyn urheilemassa.

Löydät minut:  
\*toimistoltani  
kunnantalon  
kakkoskerroksesta  
\*tapahtumista,  
leireiltä ja retkiltä  
\*parhaiten silloin,  
kun sovitaan  
puhelimitse paikka  
ja aika.

"Suhtaudu  
elämään  
kunnioittavasti:  
Jokainen on  
arvokas."

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 050 559 3454
- sähköpostitse: sievi@4h.fi
- FB: Sievin 4H-yhdistys ry
- IG: 4hsievi
- Discord: 4HSievi#0414

# Seurakunnan nuorisotyöntekijä

Sievin seurakunnan  
nuorisotyönohjaaja vastaa  
mm. rippikoulusta,  
isostoiminnasta, Nuisku-  
kurssista sekä seurakunnan  
leiri- ja retkitoiminnasta.

Koululla minuun voi törmätä  
koulupäivystyksessä, lukion  
abikahvilassa tai vaikkapa  
erilaisissa luokkien  
ryhmäytysjutuissa.

Kanssani voi pohdiskella elämän  
suuria kysymyksiä tai ihan vain  
jutustella niitä näitä, ryhmässä  
tai kahden kesken.



JANI VÄHÄKANGAS

NUORISOTYÖNTEKIJÄ



Vapaa-ajalla olen joko kotona pelaamassa video- ja lautapelejä tai katsellen telkkaria, tai viettämässä aikaa ystävien kanssa. Harrastan myös airsoftia, johon olen hurahtanut oikein olan takaa. Olen myös kova penkkiurheilija, jolle maistuu lähes kaikki urheilu, mutta varsinkin jääkiekko ja NHL ovat lähimpänä sydäntäni. Elämässäni tärkeää on myös oma perheeni, eli vaimoni ja meidän kaksi kissaa.

Minut tapaavat:

- Seurakunnan nuorten tapahtumissa (nuortenillat, riparijutut, leirit, retket)
- Keskiviikkoisin välitunnilla lukion ja Jussinpekan aulasta
- Toimistoltani Sievin Pappilasta/  
kirkkoherranvirastosta

Inspirational quote:  
"The heart may be weak, and sometimes it may even give in. But i've learned that deep down there is a light, that never goes out"

-Sora-

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 050 303 4561
- sähköpostitse: jani.vahakangas@evl.fi
- FB: Sievin seurakunta
- IG: sievin\_srk\_nuoret

# Vapaa-aikatoiminnan ohjaaja

Sievin kunnan vapaa-aikatoiminnan ohjaaja työskentelee ala- ja yläkouluikäisten parissa.

Vapaa-aikatoiminnan ohjaaja osallistuu viikoittain lukion ja yläkoulun koulupäivätyksiin sekä muuhun kouluyhteistyöhön, esimerkiksi seiskaleireille ja koulun teemareissuihin.

Vapaa-aikatoiminnan ohjaajan löydät viikoittain nuorisotila Miitin klubi-illasta, järjestetyistä tapahtumista ja retkiltä. Vapaa-aikatoiminnan ohjaaja toteuttaa yhteistyökumppaneiden kanssa loma-ajan päiväleiritoimintaa.

Vapaa-aikatoiminnan ohjaaja on yksi työntekijä nuoren arjessa, jonka kanssa on mahdollista käydä keskusteluita elämään liittyvistä kysymyksistä.

Oisko sulla joku idea, jonka haluaisit toteuttaa? Kerro siitä rohkeasti meille, yhdessä voidaan toteuttaa upeita juttuja!

ELENA OJA

VAPAA-AIKATOIMINNAN  
OHJAAJA



Vapaa-ajallani tykkään olla menossa,  
on the go! Mutta nautin myös chillailusta  
ja Netflixin katselusta.

Tykkään eläimistä, musiikin kuuntelusta  
ja sisustamisesta.

Löydät minut mm.:

- Miitin klubi-illoista
- viikottain koulu-päivystyksissä lukiolta ja Jussinpekan koululta
- toimistoltani kunnantalon kakkoskerroksesta
- tapahtumista ja retkiltä

"Every adventure  
requires a first step."

- the cheshire cat -

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 044 488 3480
- sähköpostitse: elena.oja@sievi.fi
- FB: Sievin vapaa-aikatoimen nuorisopalvelut
- IG: Suomensievinvapari
- Discord: Suomensievinelena#0065

# Nuorisotila- ohjaaja

Nuorisotalo Miitiltä löytyy yhtenä tilana klubi, jossa järjestetään avointa toimintaa sekä ala- että yläkoululaisille. Miitin klubille voi tulla viettämään aikaa yhdessä ystävien kanssa. Klubi tarjoaa mahdollisuuden viettää aikaa koulun jälkeen odotellessa harrastuksen alkua.

Nuorisotilalta löytyy lautapelejä, bilispöytä, pelikonsolit ja keittiö. Tilan toiminnan suunnitteluun otetaan nuoret mukaan. Saatujen ideoiden kautta tilan työntekijät suunnittelevat toimintaa iltoihin. Yhdessä voidaan toteuttaa upeita juttuja!

Nuorisotalo Miitin klubi on avoinna alakouluikäisille: ti-to klo 13-17  
ja yläkouluikäisille:  
ti-to klo 15-20, pe 18-22.

Muistetaan, että nuorisotila on päihteetön emmekä käytä energiajuomia tilalla.

MIRO KINNARINEN

TILAOHJAAJA



Rakastan elokuvien katselua, kirjojen lukemista ja videopelaaminen on aina ollut itselle tärkeä tapa ilmaista itseäni ja pysyä yhteydessä kavereihini. Olen myös harras taiteilijasielu, jos sille päälle sattuu. Tykkään kirjoittaa ja piirtää, sekä maalata. Lempivuoden aikani on syksy.

Minut löydät  
nuorisotilalta  
viikoittain.

Saatan käydä myös  
vierailulla  
koulupäivystyksissä.  
Ohjaa muutamia  
kerhoja alakouluilla.

"Courage  
is found in  
unlikely  
places."  
J.R.R Tolkien

Minut saat kiinni eri tavoin:

- sähköpostitse: [miro.kinnarinen@sievi.fi](mailto:miro.kinnarinen@sievi.fi)
- FB: Sievin vapaa-aikatoimen nuorisopalvelut
- IG: Suomensievinvapari
- Discord: Miro#5416

# Jelppiverkko

## etsivä nuorisotyöntekijä

Jelppiverkko on 15-28 -vuotiaalle nuorille suunnattu palvelu, jossa nuori etsii yhdessä Jelppiverkon työntekijän kanssa omaa polkuansa ja ratkaisuja eri elämäntilanteisiin.

Nuori voi ottaa itse yhteyttä etsivään nuorisotyöntekijään mieltä askarruttavassa asiassa tekstiviestin, wapin, mesen, jelppauslomakkeen, puhelun tai sähköpostin kautta. Etsivään nuorisotyöntekijään voivat olla yhteydessä myös muut nuorten kanssa työskentelevät tahot.

Yhdessä nuoren kanssa etsivä nuorisotyöntekijä etsii nuoren tilanteeseen sopivia vaihtoehtoja palveluista, esim. opiskelu- tai työasiat, terveyspalvelut, Kelan palvelut, asumiseen liittyviä palvelut, TE-toimiston palvelut.

Jos olet ilman opiskelu- tai työpaikkaa tai tarvitset muuten jelppiä elämäntilanteesi selvittämiseen, ota rohkeasti yhteyttä.

ANITA HYVÖNEN

ETSIVÄ  
NUORISOTYÖNTEKIJÄ



Vapaa-ajallani käytän aikani mieluiten perheeni parissa, sekä harrastan erilaista liikuntaa kelistä ja päivästä riippuen. Arki on nykyään melko kiireistä, mutta aina löytyy aikaa omalle perheelle sekä joku väli omille jutuille ja harrastuksille. Aina ei tarvitse saavuttaa suuria, jotta voisi olla onnellinen siinä hetkessä. Unelmana on joskus saada oma mökki, jonne voi karata arjen hulinoita kera Maraboun minttusuklaalevyn.

\*Työni on liikkuvaa, joten saat minut parhaiten kiinni puhelimella (tekstari, wa, mese, discord, sähköposti, jelpauslomake)

\*Jelppiverkon toimisto sijaitsee Miitillä asunnossa 3

\*Käyn lukiolla koulupäivystämässä kerran kuussa ruokavälitunnilla

"Sinun tarvitsee vain tietää, että tulevaisuus on auki, ja sinä luot sen valitsemalla, mitä teet."

-Pema Chodron-

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 044 488 3321
- sähköpostitse: anita.hyvonen@jelppiverkko.fi
- FB: Etsivä-Anita Jelppiverkko
- IG: jelppiverkko\_anita
- Discord: JelppiverkkoAnita#1051
- Jelppiverkon kanava: <https://discord.gg/fPyjyuv>

# Jelppiverkko

## yksilövalmentaja

Yksilövalmentaja tarjoaa apua asioihin, jotka nuori itse määrittelee, esim. opiskelu- ja työpaikan löytämiseen tai arjen hallintaan liittyvissä asioissa. Yksilövalmentaja voi lähteä nuoren mukaan myös virastokäynneille tai tutustumaan oppilaitokseen. Tuki on nuorelle ilmaista. Yksilövalmentajaa sitoo vaitiolovelvollisuus. Yksilövalmentajan palvelu on tarkoitettu pääsääntöisesti peruskoulunsa päättäneille nuorille.

Jelppiverkko tarjoaa starttivalmennusta ryhmätoimintojen muodossa. Ryhmätoimintojen ohjelmaan voivat osallistujat itse vaikuttaa. Ryhmissä on mm. valmistettu yhdessä ruokaa, leivottu tai liikuttu luonnossa ja näin harjoiteltu arkielämän taitoja.

Jelppiverkko toimii seitsemän kunnan alueella. Kuukausittain on alueellinen Jelppikahvila, jonka toimintaan osallistumme yhdessä.



SATU HEINONEN

YKSILÖVALMENTAJA



Harrastuksia minulla on kuin Aku Ankalla työpaikkoja. Lista on pitkä, mutta mitään en ole harrastanut pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti. Harrastan aina vähän eri juttuja ja välillä en harrasta yhtään mitään.

Minut löydät  
arkipäivisin  
Nuorisotalo  
Miitiltä  
Jelppiverkon  
toimistolta, ovi 3.

"Kun mikään  
ei ole  
varmaa,  
kaikki on  
mahdollista!"

Minut saat kiinni eri tavoin:

- soittamalla tai viestein: 044 488 3243
- sähköpostitse: satu.heinonen@jelppiverkko.fi
- FB: Satu Jelppiverkko
- IG: satu.jelppi
- Snapchat: Satu Jelppiverkko

# Perheneuvola

## Ppky Kallion sosiaali- ja perhepalvelut

Perheneuvola palvelee lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä sekä perhe-elämän ja parisuhteen vaikeuksissa. Perheneuvolassa työskentely painottuu lasten, nuorten ja heidän perheidensä auttamiseen erilaisissa elämäntilanteissa ja niihin liittyvissä ongelmissa. Perheneuvolassa etsitään yhdessä perheen kanssa ratkaisuja huolenaiheisiin.

Työmuotojamme ovat mm.

- ohjaus ja neuvonta
- lapsen kehitykseen ja tunne-elämään liittyvät tutkimukset
- lapsen yksilöpsykoterapia/tukikäynnit
- pari- ja perhesuhteisiin liittyvien ristiriitojen selvittely ja hoito
- perheasiain sovittelu

Sieviläisiä palvelee Ylivieskan perheneuvola, os. Vierimaantie 5. Ylivieskan perheneuvolan ajanvaraus ja puhelintunti ti-to 12-13.

Ylivieskan perheneuvolan yhteystiedot:

Psykologi Tuomas Mansikka p. 044 149 5716

Psykologi Seija Uusitalo p. 044 419 5717

Sosiaalityöntekijä Suvituuli Mustapää p. 044 419 5741

Sosiaalityöntekijä Tuovi Takkunen p. 044 419 5727

Psykiatrinen sairaanhoitaja Sanna Harju,

puhelinaika ma-pe 12-13 p. 040 635 5350

Konsultoiva lääkäri Jaana Vartiainen (2pv/kk)

# Nuorisopsykiatrinen yksikkö Nuppu

Ppky Kallion nuorisopsykiatrinen yksikkö

Nuppu vastaa 13–18 -vuotiaiden ppky Kallion (Ylivieska, Nivala, Sievi, Alavieska) nuorisopsykiatrisesta avohoidosta. Hoitoon hakeutuminen tapahtuu lääkärin, terveydenhoitajan, kuraattorin tai psykologin läheteellä.

Nupun tavoitteena on varmistaa, että vaikeimmin oireilevat nuoret saavat asianmukaisen psykiatrisen hoidon omalla paikkakunnalla.

Hoitoon hakeutumisen syitä voivat olla:

- vakava ahdistuneisuus
- voimakkaat jännitysoireet
- vakavat mielialahäiriöt
- syömishäiriöt
- itsetuhoisuus
- psykoosioireet
- neuropsykiatriset häiriöt
- neuropsykiatriset oireet
- traumaoireet

Nupussa on sairaanhoitajien, psykologin ja nuorisopsykiatrin palvelut.

# Nuorisopsykiatrinen tukitalo 79

Ylivieskassa toimiva OYS:n nuorisopsykiatrinen tukitalo tarjoaa palveluja 13–22 -vuotiaille, joiden psyykinen oireilu vaatii erityistä tukea.

Toiminnan lähtökohtana on ennaltaehkäistä nuorten laitoshoidon tarvetta ja syrjäytymistä sekä tarjota tiiviimpää tukea nuoren siirtyessä sairaalasta avohoitoon.

Palveluun hakeudutaan lääkärin läheteellä. Palveluun hakeutumisen syinä voivat olla esimerkiksi masennus tai ahdistuneisuus, jännittäminen ja erilaiset pelkotilat, psyykinen kriisitilanne tai arjen- ja elämänhallinnan vaikeudet.

Toiminta perustuu yhdessä nuoren ja hänen tukiverkostonsa kanssa laadittavaan yksilölliseen kuntoutussuunnitelmaan. Tarvittaessa voidaan tehdä kotikäyntejä. Tukitalossa ei toteuteta lääkehoitoja, vaan potilaan yksilö- ja lääkärihoitosuhde sekä lääkehoito toteutuvat perusterveydenhuollossa tai mielenterveysyksikössä.

Tukitalon toimintamuotoja ovat muun muassa avoimet yhteisöryhmät, yksilölliset tukikeskustelut, toimintakyvyn arviot, toimintaterapia, suljetut oireenhallintaryhmät sekä perhe- ja verkostotyö.

# Depressiohoitaja

## Ppky Kallion terveystalvelut

Depressiohoitajien vastaanotoille tullaan terveyskeskuslääkärin, työterveyshuollon, neuvolan, kansantautihoitajien tai Terapiakeskuksen hoitajan läheteellä.

Depressiohoitajan vastaanotolla hoidetaan lievää ja keskivaikeaa masennusta sekä muita lieviä mielenterveyden häiriöitä.

Depressiohoitaja antaa keskusteluapua mm.:

- elämäntilannekriiseissä
- masennustiloissa
- ahdistuksessa
- uupumistiloissa

Hoito on lyhytkestoista terapiaa.

# Terapiakeskus mielenterveysyksikkö

## Ppky Kallion mielenterveyspalvelut

Terapiakeskuksen mielenterveysyksikössä hoidetaan pääasiassa täysi-ikäisiä vakavista mielenterveyden häiriöistä kärsiviä ihmisiä. Palveluun ei tarvita lähetettä, toimimme ajanvarausperiaatteella. Työntekijät tavoittaa parhaiten soittopyynnöllä. Uudet asiakkaat voivat jättää yhteydenottopyynnön, joihin vastataan puhelintunneilla. Puheluihin vastataan Ylivieskan Terapiakeskuksen toimistossa, puh. 08 419 5320  
Avoinna: ma - to klo 8.00 - 16.00, pe 8.00 - 15.00.

Mielenterveystyön hoitomuotoja ovat mm.

- vakavan masennustilan, psykoosien ja muiden vaikeampien mielenterveyshäiriöiden kuten skitsofrenian hoito
- yksilö-, pari- ja perheterapiat
- psykologin testaukset
- työkyvynarviointitutkimukset
- lääkehoidot
- ryhmätoiminnat

Terapiakeskuksen toimintakeskuksissa järjestetään mielekästä tekemistä ja annetaan virikkeitä avohoidon edistämiseksi.  
TOIMINTAKESKUS Kerhotupa, Alatalontie 4 as 5-6, 85410 Sievi. Avoimet ovet ma klo 9.00-13.00, ti klo 10.00 - 12.00, ke - pe klo 9.00 - 14.00.

# Terapiakeskus A-klinikka

## Ppky Kallion päihdepalvelut

A-klinikka on avohoitopaikka erilaisten päihteiden kanssa vaikeuksiin joutuneille ja heidän läheisilleen. Myös peliongelmaiset ovat verrattavissa päihderiippuvaisiin.

A-klinikalta saa tietoa ja ohjausta muista avo- ja laitoshoitopaikoista. Teemme poliklinista, sosiaalityön ja terveydenhuollon menetelmin tapahtuvaa päihdetyötä avohoidossa. Toimintamme on vapaaehtoista ja asiakkaan omaan aktiivisuuteen perustuvaa yhteistyötä ongelmatilanteissa.

Palvelumuotojamme ovat:

- yksilö-, pari- ja perheterapiat
- ryhmäterapia (keskusteluryhmät jne.)
- avokatkaisuhuolto (lääkinnällinen katkaisuhuolto)
- opiaattiriippuvaisten korvaushoito
- kotikäynnit tarvittaessa (hoitosuhteessa oleville)
- työpaikkojen hoitoonohjaus
- ajokorttiseurannat (EU-direktiivin mukaiset)
- yhdyskuntapalveluun kuuluvat päihdetietousjaksot (5x/asiakas)
- ohjaus muihin hoitotoimenpiteisiin tarvittaessa
- konsultointi, työnohjaus ja koulutus
- korva-akupunktiot
- retkitoiminta

Palveluun et tarvitse lähetettä, voit ottaa yhteyttä ajanvaraukseen puh. 08 419 5320. Avoinna: ma-to 8.00-16.00, pe 8.00-15.00.

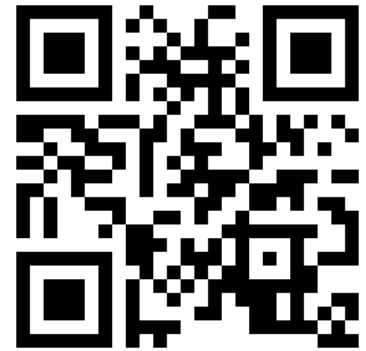
## Oivamieli harjoituksia

Oivan avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mielekkyyttä elämään. Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita.



## Buustaa omaa mielenterveyttäsi!

Yeesi edistää nuorten mielenterveyttä nuorten omia voimavaroja vahvistamalla. Sivustolta löydät tehtäviä, jotka vahvistavat omia henkilökohtaisia voimavarojasi: psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja tunteellisia. Erilaiset missiot ohjaavat pohtimaan oman mielenterveyden tekijöitä ja buustaavat toimimaan oman sekä muiden mielenterveyden hyväksi.



## Jelppaa itseäsi!

Jelppaa itseäsi! -lomakkeella voit ottaa yhteyttä Jelppiverkko - nuorten aktivointipalvelun työntekijöihin.





# MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Lenkkeilen tai ulkoilen  
Harrastan lempiliikuntalajiani  
Rentoudun ja palaudun  
Syön hyvin  
Nukun riittävästi

PYSÄHDYN JA  
KUUNTELEN  
ITSEÄNI



Hankin asioista lisätietoa  
Tee suunnitelmia  
Kirjoitan asioita muistiin  
Ratkaisevan pulmia  
Tee listoja



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,  
aarteista ja arvoista  
Pohdin elämän merkitystä  
Hiljennyn, mietiskelen,  
rukoilen, meditoin  
Olen läsnä



Etsin uusia tapoja toimia  
Käytän mielikuvitustani  
Ajattelen myönteisesti  
Kuuntelen itseäni  
Tee luovia asioita; kokkaan,  
piirrän, askartelen, nikkaroin



Nauran, itken ja näytän tunteeni  
Kerron tunteistani  
Ilmaisen itseäni ja tunteitani  
taiteen keinoin: tanssin, soitan,  
maalaa, kirjoitan

ETSIN KEINOJA  
PALAUTUMISEEN



Vietän aikaa kavereitteni kanssa  
Harrastan porukoissa  
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita  
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

KOKEILEN  
UUSIA TAPOJA  
SELVIYTYÄ

mieli  
mieli.fi

## Lasten ja nuorten puhelin

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



## Poikien puhelin

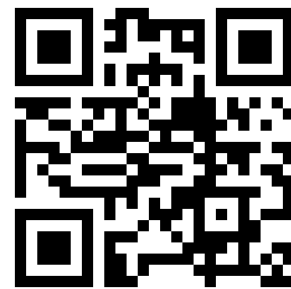
p. 0800 94 884  
ma-pe  
klo 13-18



## Hyvä kysymys?



## Nuorten elämä



Verkkosivustoilta löyät nuorten elämään liittyviä infoja,  
keskusteluita, tehtäviä, podcasteja..

## Palveleva puhelin

p. 0400 22 11 80  
Päivystys:  
su - to klo 18 - 01  
pe ja la klo 18 - 03



## Keskusteluapua verkossa



## Terveyskylä

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.

Tervetuloa!



## Päihdeneuvonta

p. 0800 900 45

Päivystys:

joka päivä klo 0 - 24

puhelut ovat maksuttomia



## Nollalinja

p. 080 005 005

Päivystys:

joka päivä klo 0-24



Nollalinja auttaa kaikkia, jotka ovat kokeneet henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai väkivallan uhkaa läheisessä ihmissuhteessaan. Päivystäjät ovat ammattilaisia ja heidän kanssaan voi keskustella täysin anonyymisti sekä luottamuksellisesti.

# MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla  
mielenterveytesi?



materiaalin lähde: <https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi>

Opas päivitetty 18.8.2021