



NUORET JA SOME

Yhdessä vanhemmuuden tueksi -
verkkovanhempainilta 30.10.2024

Setlementti
Puijola



Oona Hulkkonen, Setlementti Puijola Ry
Heljä Koistinen, Kirkkopalvelut ry, Pelituki

MIHIN VOIN OTTAA YHTEYTTÄ?

PAIKALLISET TAHOT

- **Kaupunki, kunta ja hyvinvointialueet**
 - Oppilashuolto (koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja)
 - Kasvatus- ja perheneuvonta
 - Ankkuri-tiimit
 - Sovittelutoimistot
 - Hyvinvointialueiden mielenterveys-, päihde- ja riippuvuuspalvelut
- **Kuopion Setlementti Puijola Ry, Tyttöjen Talo-toiminta sekä seksuaaliterveyden edistämistyö**
 - TikTok @menikssullatunteisiin
 - Meniks sulla tunteisiin?-chat tiistaisin klo 18.00-20.00 osoitteessa puijola.net
 - Sometyöntekijä p. 044 051 8412
 - Seksuaaliväkivaltatyöntekijä Oona Hulkkonen p. 050 359 0184
 - Talotyön ohjaaja (tutustumiset) Marika Happonen p. 050 554 8010

MIHIN VOIN OTTAA YHTEYTTÄ?

- **Pelituki:**
 - Jos sinua huolestuttaa oma tai läheisesi rahapelaaminen, digitaalinen pelaaminen tai netinkäyttö, voit osallistua Pelituen E-neuvontaan (puhelimitse tai Teamsilla). Varaa aika ajanvarauskalenterista.
 - Peli- ja someneuvolat vanhemmille tarjoavat tietoa ja mahdollisuuden kysyä ja keskustella pelaamiseen ja someen liittyvistä teemoista. Tilaisuuksia järjestetään noin kerran kuussa Teamsilla. Tarkemmat tiedot Pelituen kalenterista.
- **MIELI ry ja paikalliset kriisikeskukset**
 - Valtakunnallinen kriisipuhelin p. 09 2525 0111
 - Sekasin-chat
 - MIELI Kriisichat aikuisille
 - Paikallinen kriisivastaanotto

MIHIN VOIN OTTAA YHTEYTTÄ?

- **Sua varten somessa**

- Sua varten somessa tekee jalkautuvaa nuorisotyötä somealustoilla ja tarjoaa keskusteluapua lapsille ja nuorille, jotka kokevat häirintää/kiusaamista/ikävää kohtelua somessa.
- Tiktok ja Instagram: suavarten_official
- Snapchat: suavarten_tiimi
- www.suavartensomessa.fi

- **Nettipoliisit**

- Nettipoliisit tarjoavat somessa tietoa ja tekevät ennalta estävää työtä.
- Nettipoliiseilta voi kysyä neuvoja ja tukea esimerkiksi silloin, jos epäilee joutuneensa rikoksen uhriksi.
- Seuraa mm. @konstaapelidaniel, @konstaapelikokko, @konstaapeliruohola_, @Stadinpoliisit ym.
- Poliisien some-tilien aitous kannattaa tarkistaa www.poliisi.fi/some sivulta.

MIHIN VOIN OTTAA YHTEYTTÄ?

- **Rikosuhripäivystys**
 - Oletko joutunut rikoksen tai rikosyrityksen kohteeksi tai rikoksen todistajaksi?
 - Chat avoinna:
 - ma-to 9–18
 - pe 9–16
 - Puhelin avoinna:
 - 116 006
 - ma-to klo 9–18
 - pe 9–16
 - www.riku.fi
- **Vanhempainpuhelin ja chat (MLL)**
 - Vanhempainpuhelin **0800 92277**
 - ma-ti klo 10–13 ja 17–20
 - ke klo 10–13
 - to klo 14–20
 - pe klo 10–13
 - Puhelu on maksuton.
 - Chat päivystää
 - ma-ti klo 10–13
 - to klo 17–20
 - pe klo 10–13
- **VanhemmuudenApuun chat**
 - Keskustelutukea vanhemmuuden pohdintoihin ammattilaisen tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa nimettömänä ja luottamuksellisesti
 - iltaisin klo 17–22
 - <https://www.sos-lapsikyla.fi/vanhemmuudenapuu/>

LINKKEJÄ JA HYÖDYLLISIÄ MATERIAALEJA

- [Neurobase.fi](#): Pelituen, ADHD-liiton ja Autismiliiton tuottama sivusto on tarkoitettu neurokirjon nuorille ja nuorille aikuisille digipelaamisen ja somen käytön hallintaan, mutta siellä on paljon hyödyllistä tietoa myös vanhemmille.
- [Parempaa digiarkea koko perheelle](#): Pelastakaa Lapset ry:n opas tarjoaa konkreettisia työkaluja digin turvallisesta ja mukavasta käytöstä perheessä.
- [Arki toimimaan nuoren kanssa](#): Barnavårdsföreningenin opas tarjoaa teinien vanhemmille vinkkejä, oli kyse sitten nuoren käyttäytymisen ymmärtämisestä, vanhemman omasta jaksamisesta tai nuoren koulunkäynnistä.
- [Vanhemmuuden taidot – kuuntele ensin](#): EHYT ry:n oppaassa käsitellään vanhemmuustaitoja, jotka tutkimuksen mukaan tukevat lapsen tervettä kasvua ja ehkäisevät näin mahdollisia tulevia päihdeongelmia. Harjoitusten tarkoituksena on tukea käytännön arkea ja antaa vinkkejä vanhemmuustaitojen harjoitteluun.
- [Mielenterveystalo.fi:n Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma](#): Ohjelma sisältää tietoa ja harjoituksia, jotka ovat tehokkaita lapsen haastavan käytöksen vähentämisessä. Menetelmistä hyötyy jokainen vanhempi, joka haluaa parantaa vuorovaikutusta lapsensa kanssa! Menetelmät soveltuvat leikki- ja kouluikäisten lasten vanhemmille. Ikään sovellettuina ne sopivat myös nuorten vanhemmille.
- [Mielenterveystalo.fi:n Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma](#): Ohjelma sopii kaikille, jotka haluavat vahvistaa vuorovaikutusta lapsensa kanssa. Työkalut on suunnattu vauva- ja leikki-ikäisten lasten vanhemmille ja jaoteltu lapsen iän mukaan. Sopivalta tuntuvia työkaluja voi käyttää myös tätä vanhemman lapsen kanssa.

TUTKIMUKSIA JA SELVITYKSIÄ

- Kardefelt-Winther D. (2017) How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Innocenti Discussion Paper 2017-02, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>
- Kiviruusu O, Paavonen, J. (2024). Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023. THL - Tutkimuksesta tiiviisti. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-328-7>
- Käcko, E., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P. (2024). The double-sided part side of young adults' experiences loneliness and social media. International Journal of Adolescence and Youth, 29 (1). <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2024.2306889>
- Odgers CL, Jensen MR. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. J Child Psychol Psychiatry, 61, 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A. & Przybylski, A.K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nat Hum Behav 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Paakkari L, Tynjälä J, Lahti H, Ojala K, Lyyra N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. Int J Environ Res Public Health, 18, 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>
- The U.S. Surgeon General's Advisory (2023). Social Media and Youth Mental Health. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
- Vuorre, M., Orben, A. & Przybylski, A.K. (2021). There Is No Evidence That Associations Between Adolescents' Digital Technology Engagement and Mental Health Problems Have Increased. Clinical Psychological Science. 9(5):823–835. <https://doi.org/10.1177%2F2167702621994549>