

## TUKIPALVELUT ITSELLISESTI LASTA ODOTTAVALLE TAI LAPSEN SAANEILLE

(Alkuperäisen listan koonnut YVPL ry, 2021)

### LAKISÄÄTEISET

- Lapsilisän ja elatustuen yksinhuoltajakorotus
- Kotipalvelun perhetyö on lakisääteistä, tilapäistä perheen arjen tukemiseen tarkoitettua apua, jota saa esim. perhetilanteen perusteella. Neuvolan kautta voit päästä lapsiperheiden kotipalvelun tarjoaman lyhytaikaisen avun piiriin. Apu voi olla lapsen hoitoon liittyvää tai esimerkiksi ruuanlaitto- tai siivousapua.

### AVOHUOLLON TUKITOIMI / KUNNALLINEN PALVELU

- Arjen tueksi voi hakea myös tukiperhettä lapselle. Tukiperheessä lapsi viettää keskimäärin 1-2 viikonloppua kuukaudessa ja tukiperhesuhde luodaan molempia perheitä ja heidän toiveitaan kunnioittaen. Parhaassa tapauksessa tukiperhekumppanuus säilyy läpi elämän. Tukiperhe ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta.
- Yksin lasta odottavien perhevalmennus, jos kotikuntasi järjestää sellaisia.

### JÄRJESTÖJEN JA SRK:N TARJOAMAT PALVELUT

- Helminauha-hanke tarjoaa
  - ohjattuja perhevalmennuksia lahjasolujen avulla itsellisesti lapsen saaneille.
  - itsenäisesti suoritettavan verkkovalmennuksen lahjasolujen avulla lasta toivoville, raskaana oleville ja lapsen saaneille perheille.
  - Tukinetissä anonyymejä vertaischatteja, sekä valtakunnallisia vertaistukiryhmiä kasvokkain ja verkossa itsellisesti lahjasolujen avulla lasta toivoville ja lapsen saaneille. Ajankohdat löytyvät Simpukan tapahtumakalenterista <https://www.simpukka.info/yhdistys/tapahtumakalenteri/>
  - tuettuja lomiamyymälöissä MTLH ry:n kanssa ja muita perhetapaamisia.
  - Lisätietoa: [www.helminauha.info](http://www.helminauha.info)
- Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry järjestää
  - sopeutumista tukevia ammatillisesti ohjattuja Leija-verkkoryhmiä, joissa vertaistuen avulla työskentään mm. omia voimavaroja, toisen vanhemman puuttumiseen liittyviä tunteita ja asian puheeksi ottamista lapsen kanssa.
  - edullisia viikon mittaisia tuettuja täyshoitolomia eri lomajärjestöjen kanssa kotimaan kylpylöissä, joissa on mahdollisuus rentoutua ja tavata muita yhden vanhemman perheitä. Voit hakea myös muita perhelomia.
  - Tukinetissä valtakunnallisia vertaischatteja myös yksin odottaville ja yksin lapsen saaneille vanhemmille. Lisätietoa chateista: <https://tukinet.net/teemat/vertaistukea-yhden-vanhemman-perheiden-vanhemmille/ryhma-chatit/>
  - vertaistukiryhmiä laajasti pitkin Suomea ja niihin on tervetulleita myös raskaana olevat. Osassa vertaisryhmistä on lastenhoito järjestetty ryhmän ajaksi.
  - YVPL ylläpitää Totaaliyksinhuoltajien vertaispulinaboksi - keskustelupalstaa Tukinetissä. Palsta on vertaisohjattu ja avoin 24/7. Palstalla voit aloittaa keskustelun haluamastaan aiheesta, kysyä neuvoa ym. Löydät Pulinaboksin täältä: <https://tukinet.net/teemat/totaaliyksinhuoltajien-vertaispulinaboksi/forum/>

- Verkossa: 5-osainen "Odottajan olohuone"-videosarja äideille, joiden odotukseen, synnytykseen tai tulevaan vauva-aikaan liittyy esim. pelkoa, jännitystä tai epävarmuutta. Kehoa ja vauvaa kuuntelevat, synnytykseen valmistavat harjoitukset voi suorittaa itsenäisesti:

<https://www.youtube.com/watch?v=J8zf42XA7DA> Videosarjan on tuottanut Kuopion Ensikotiyhdistys.

- Seurakunnan diakoniatyö antaa tukea elämän eri haasteissa. Tukea voi saada esim. jaksamiseen tai taloushuoliin. Joidenkin seurakuntien alueilla on myös LapsiArkki- ja LapsiParkki -toimintaa. Ota yhteyttä omaan seurakuntaasi diakonia- tai lapsiperhetyöhön ja kysy lisää.

- Vapaaehtoinen doula, joka on apuna raskaudessa ja synnytyksessä. Doulia tai raskausajan tukihenkilöitä voit kysyä Ensi- ja turvakotien liiton tai YVPL:n jäsenyhdistyksistä.

- Ensi- ja Turvakotien Liiton jäsenyhdistykset järjestävät vauvaperheille mm. baby blues -toimintaa päiväryhmätoimintaa, tukihenkilötoimintaa sekä vauvan uniohjausta. Viimeisen vuoden aikana osa palveluista (mm. uniohjaus) siirtynyt verkkoon, jolloin sitä on tarjolla valtakunnallisesti. Katso lisää [https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/ensikodit\\_ja\\_vauvaperheet/](https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/ensikodit_ja_vauvaperheet/)

- Joissakin kaupungeissa on ammatillisesti koordinoitua, vapaaehtoista mieskaveritoimintaa, jossa aikuiset miehet toimivat kavereina yksin lastaan kasvattavien äitien lapsille, joilla ei ole yhteyttä omaan isäänsä tai muihin miehiin. Mieskaverit ja lapset tapaavat toisiaan keskimäärin 2-4 kertaa kuukaudessa. Kaveruudelle ei ole sääntöjä, vaan jokaisesta kaverisuhteesta muodostuu omanlaisensa.

- Mannerheimin Lastensuojeluliitolla Pelastakaa Lapset ry:n paikallisyhdistyksillä on monenlaista lapsiperheitä tukevaa toimintaa, kuten tukihenkilö- ja perhekummi-, sekä varamummi- ja -vaaritoimintaan sekä maksullista mutta huokeaa lastenhoitoapua koulutetuista MLL:n lastenhoitajista. Ota yhteyttä oman kaupunkisi piiriin/paikallisyhdistykseen ja kysy lisää. Vastaavan tyyppistä toimintaa on myös muilla järjestöillä ja yhdistyksillä (Esim. Pienperheyhdistys, SPR, Ensikotiyhdistykset). Kannattaa hakea esim. "Jyväskylä varamummi" tms., jotta löydät oman paikkakuntasi palveluntarjoajat.