

## TUKEA POIKKEUSAIKANANA

Poikkeusaikana oppilashuollon kuraattori ja psykologi palvelut ovat käytettävissä normaalisti. Tapaamiset järjestetään pääasiassa etäyhteyksien avulla. Seuraa myös koulun instagram-sivua **@petajaveden\_kirkonkylan\_koulu**, jonne päivitämme vinkkejä poikkeusaikaan. Ole yhteydessä matalalla kynnyksellä. Löydät meidät myös wilmasta.

**Kuraattori** 0400 899 654

**Psykologi** (alakoulut ja yläkoulu) 050 4113473

Lukiolaisten asioissa psykologi tavoitettavissa ti-to puh.014 269 0018

**Nuoriso-ohjaajan** tavoitat numerosta 0400 954598 sekä instagramista @nuorisotalofeenix

Psykitarinen sairaanhoitaja 050 3168517

**Jyväskylän perheneuvola** tarjoaa normaalin ajanvarauksen lisäksi perheneuvontaa ma-pe klo 9-18, numerosta 014 266 3590. Lisätietoja:

<https://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/perheet/perheneuvola>

### **Petäjaveden sosiaalitoimi**

Lapsiperheiden sosiaalityö, aikuissosiaalityö

**040 190 3172**

Soittoaika tiistaisin klo 9-10 ja torstaisin klo 14-15

### **Tässä linkkejä hyödyllisille sivustoille:**

Tukea vanhemmuuteen ja vastauksia kysymyksiin:

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/tietoa-ja-tukea-koronaepidemian-aikana/>

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

<https://vanhempainliitto.fi/artikkelit/korona/>

<https://mieli.fi/fi/koronaviruksen-aiheuttamaa-huolta-voi-lievitt%C3%A4%C3%A4>

Kun aikuinen tarvitsee tukea omien tunteidensa käsittelyyn:

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen-liittyva-huolen-ja-epavarmuuden-sietaminen/Pages/default.aspx>

Jos parisuhde on kovilla:

<https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/palvelut/neuvonta-puhelin/>

Lähisuhdeväkivalta, **Nollalinja numero 080 005 005:**

[https://www.nollalinja.fi/?gclid=CjwKCAjwguzzBRBiEiwAgU0FT8lp8\\_FIO9-1eOFKeP2cw\\_H92DkKIC-MT\\_mlu2ZE07G4lkpCPoYoLBoCb6UQAvD\\_BwE](https://www.nollalinja.fi/?gclid=CjwKCAjwguzzBRBiEiwAgU0FT8lp8_FIO9-1eOFKeP2cw_H92DkKIC-MT_mlu2ZE07G4lkpCPoYoLBoCb6UQAvD_BwE)

Sosiaalipäivystys virka-ajan ulkopuolella **014 266 0149**

Oma tai perheenjäsenen päihteidenkäyttö mietityttää:

<https://paihdelinkki.fi/>

Sosiaalipäivystys virka-ajan ulkopuolella **014 266 0149**

Mieli ry:n sivuilta löytyy rauhoittavia harjoituksia :

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>