

Keskitettyt palvelut, lasten, nuorten ja perheiden  
sosiaali- ja terveystalvet

18.3.2025

## Sähköinen perhekeskus: chat, videovastaanotto, etäpysäkit ja Pyydä apua -nappi

Keski-Suomen hyvinvointialueen Sähköinen perhekeskus tarjoaa etäyhteyksin matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa monissa lapsiperheitä ja nuoria koskevissa tilanteissa ja haasteissa. Palveluihimme ovat tervetulleita myös lapsiperheiden ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset.

### Chat-palvelut ja videovastaanotot

Perheiden palveluiden ammattilaisen tavoitat chatista arkisin maanantaista perjantaihin kello 10–15.30.

Nuorten palveluiden ammattilaisen tavoitat chatista maanantaina, torstaina ja perjantaina kello 10–15.30 sekä tiistaina ja keskiviikkona kello 10–17.30.

Chat-palvelut löydät osoitteesta [hyvaks.suomisote.fi](https://hyvaks.suomisote.fi)

Asiakas tai ammattilainen voi halutessaan varata ajan myös ennalta sovitulle videovastaanotolle. Löydät uuden digitaalisen asiointialustamme osoitteesta [www.hyvaks.fi/asioi-verkossa](https://www.hyvaks.fi/asioi-verkossa).

### Nepsy-pysäkki ja vanhemmuuden tukipysäkki etäyhteyksin

Sähköinen perhekeskus toteuttaa vanhemmuuden tukipysäkkiä ja nepsy-pysäkkiä etäyhteyksin. Etäpysäkeiltä saat keskustelutukea, ohjausta ja neuvontaa, jos perheenjäsenen neuropsykiatriset haasteet mietityttävät, haluat muuttaa arkea sujuvammaksi tai kaipaat tukea vanhemmuuteen. Varataksesi ajan etäpysäkeille, ota yhteyttä perhekeskuskoordinaattoriin p. 040 351 8062.

### Pyydä apua -nappi

Pyydä apua -napin kautta saat ohjausta ja neuvontaa oikeanlaisen avun piiriin. Sosiaalihuollon ammattilainen vastaa yhteydenottoosi 1–3 arkipäivän kuluessa. Pyydä apua -nappi on auki ympäri vuorokauden, kaikkina viikonpäivinä. Pyydä apua -napin löydät osoitteesta [www.hyvaks.fi/asioi-verkossa](https://www.hyvaks.fi/asioi-verkossa).

### Verkkosivuilla

Lapsiperheiden ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tueksi löytyy myös verkkosivut [Hyvinvointisi tueksi | hyvaks.fi](https://hyvinvointisi tueksi.hyvaks.fi). Täältä löydät tietoa ja videoita lapsiperheiden ja nuorten yleisimpiin huolenaiheisiin.

Tervetuloa asioimaan Keski-Suomen hyvinvointialueen sähköiseen perhekeskukseen!

Lisätietoa: [Sähköinen perhekeskustoiminta | Keski-Suomen hyvinvointialue](#)