



Koulutus ammattilaisille: Voimavaroja perheille – talouspuhetta, tukea ja toivoa

25.3.2026

Minna Magnusson, Projektipäällikkö, Perheiden talousvoima -hanke

MIELI Suomen Mielenterveys ry

- Perustehtävänä mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy sekä tuki elämän kriisitilanteessa
- Puolustamme kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen
- MIELI ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö



54
paikallista
mielenterveys-
seuraa



n. 160
työntekijää

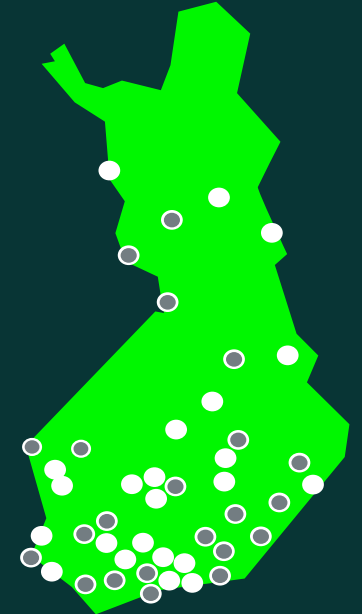


22
Kriisikeskusta
ympäri
Suomen



n. 30
jäsenjärjestöä

- Kriisikeskuksista, kriisipuhelimesta, verkkoauttamisesta ja vertaistukiryhmistä tukea ja apua kriiseihin
- Itsemurhien ehkäisykeskus Helsingissä ja Kuopiossa
- RIKU Rikosuhripäivystys ja Sekasin chat
- Mielenterveysosaamisen vahvistamista, vaikuttamis- ja kehittämistyötä



Perheiden talousvoima –hanke 2026

Tavoite: Lisätään Vantaa-Keravan alueen lapsiperheiden parissa työskentelevien ammattilaisten tietämystä talousasioiden ja mielenterveyden yhteyksistä sekä osaamista tukea talousvaikeuksia kokevien vanhempien voimavaroja ja taloudellista toimintakykyä

Hankkeessa:

- **tiivistetään yhteistyön tekemisen tapoja** perheitä kohtaavien toimijoiden, mielenterveys- ja taloustoimijoiden välillä
- lisätään alueen lapsiperheitä kohtaavien toimijoiden **keinoja ja osaamista sekä puheeksi oton valmiuksia** perheiden taloudellisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi
- tuetaan lapsiperhetoimijoita toteuttamaan ja kokeilemaan **vertaistukiryhmiä/keskustelutilaisuuksia**, joilla vahvistetaan vanhempien jaksamista ja perheiden taloudellista hyvinvointia
- kootaan lopuksi **kuvaus/mallinnus** hankkeessa toteutuneista uudenlaisista yhteistyön muodoista sekä toimintamalleista

Koulutuksen tavoitteet ja sisältö

Tavoitteena tarjota valmiuksia luontevaan rahapuheeseen ja voimavaroja vahvistavaa kohtaamiseen vanhempien kanssa

Koulutuksessa käsitellään mm. seuraavia aiheita:

- Lapsiperheiden talousvaikeudet koko perhettä koskevana ilmiönä
- Taloudellisten ongelmien vaikutus mielenterveyteen, perheen ihmissuhteisiin ja arjessa selviytymiseen
- Millainen on hyvä kohtaaminen talous- ja velkaongelmissa?
- Miten viedä rahapuhetta omaan työhön?
- Toivon ja voimavarojen vahvistaminen
- Mihin ohjata talous- ja velkaongelmissa?



Talousvaikeuksien vaikutus mielenterveyteen, ihmissuhteisiin ja perheiden arkeen

mieli.fi

mieli



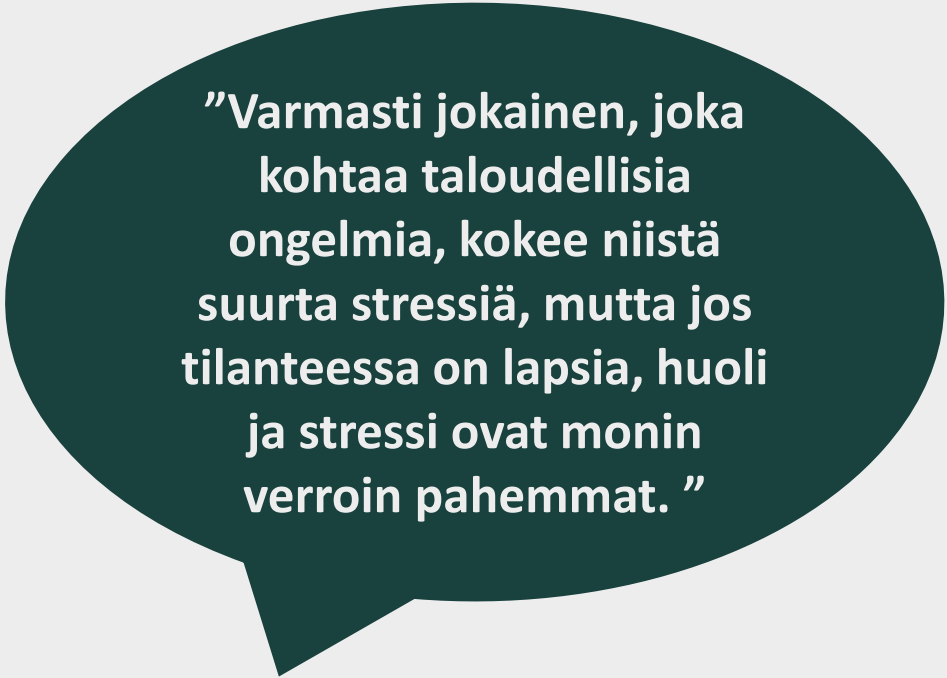
Talousvaikeudet heikentävät mielenterveyttä

- Talousvaikeudet ja ylivelkaantuminen ovat tutkitusti yhteydessä **heikentyneeseen mielenterveyteen**. Vaikutukset kulkevat myös toiseen suuntaan.
- **Pitkittynyt taloudellisen stressi** on todennäköisesti keskeinen mekanismi, mikä heikentää terveyttä.
- Talousvaikeuksiin liittyy usein monia **kuormittavia tunteita**, kuten häpeää, syyllisyyttä, toivottomuutta ja vihaa, mitkä voivat osaltaan **heikentää toimijuuden kokemusta**.
- Taloudellinen niukkuus **hankaloittaa** myös **hyvinvointia vahvistavien asioiden toteuttamista** ja vaikeuttaa pitkäjänteisten taloudellisten päätösten tekemistä.

Talousvaikeudet heikentävät vanhempien hyvinvointia

n=572

- 91 % koki lisääntyntä stressiä velkaantumisen vuoksi
- 67 % kertoi kärsivänsä häpeästä
- 63 % vetäytyi sosiaalisista tilanteista
- 52 % kuvasi saamattomuutta hoitaa arkisia asioita
- 49% kertoi fyysisistä oireista
- 48 % kertoi itseluottamuksensa laskeneen talousvaikeuksien takia



”Varmasti jokainen, joka kohtaa taloudellisia ongelmia, kokee niistä suurta stressiä, mutta jos tilanteessa on lapsia, huoli ja stressi ovat monin verroin pahemmat.”

[Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen –selvitys, Mieli ry, 2023](#)

Talousvaikeudet vaikuttavat perhesuhteisiin

Talousvaikeuksiin voi liittyä:

- Konflikteja ja riitoja perheen sisällä ja suurentunut eroamisen riski
- Puhumattomuutta tai asioiden salailua kumppanilta ja lapsilta.
- Taloudellista väkivaltaa (kontrollointi, painostaminen, hyväksikäyttö) tai taloudellista epätasa-arvoa puolisoitten välillä
- Velvollisuus lähettää rahaa sukulaisille toiseen maahan tai auttaa sukulaisia taloudellisesti



... mutta ihmissuhteet voivat olla myös tärkeä voimavara ja tuki kuormittavassa rahatilanteessa!

Talousvaikeudet haastavat vanhemmuuden voimavaroja

YLVA-hankkeen kyselyyn vastanneista vanhemmista (n=572):

- 59 % kertoi talousvaikeuksien heikentäneen jaksamistaan vanhempana
- 52 % oli huolissaan lastensa hyvinvoinnista

[Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys, MIELI ry 2023](#)



Millä tavoin vanhemmat kokivat perheen taloustilanteen vaikuttavan lapseen?

YLVA-hankkeen kyselyyn vastanneista vanhemmista (n=572):

- 80% koki rajoittaneen lapseen liittyvien hankintojen tekemistä
- 63% koki rajoittaneen lapsen harrastamista
- 54% kertoi lapsen huolesta/ stressistä perheen toimeentulosta
- 31% kertoi lapsen ulkopuolisuuden kokemuksista
- 17% kertoi vaikeuttaneen lapsen kaverisuhteita

[Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys, MIELI ry 2023](#)

Minkälaista tukea talousvaikeuksissa olevat vanhemmat kaipaavat ammattilaisilta?

- Arvostavaa kohtaamista ja ymmärtäväisyyttä, perheen kokonaistilanteen huomioimista
- Rohkaisemista ja toivon luomista
- Sosiaalista tukea: esim. matalan kynnyksen keskustelutukea
- Tiedollista tukea: Tietoa ja konkreettista käytännön neuvontaa ja ohjausta oman talouden hallintaan saamiseksi ja arkiseen rahankäyttöön
- Tukea arjen pyörittämiseen ja/tai lastenhoitoapua
- Taloudellista ja materiaalista tukea eri muodoissa

**”Syyllistäminen
ainakin on turhaa.
Velkaantuneet
syyllistävät itseään
ihan tarpeeksi.”**

Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen –selvitys, MIELI ry 2023, (n=572)

Perheitä hyödyttänyt tuki (Vantaa-Kerava alue)

- **Matalan kynnyksen kohtaamiset:** Mahdollisuus tapaamiseen ilman ajanvarausta ja tulla kuulluksi turvallisessa ympäristössä, jossa lapset voivat olla mukana.
- **Käytännön asiointiapu:** Lomakkeiden täyttö, sähköisten palveluiden opastus, viestien selittäminen selkokielellä tai omankielisesti.
- **Taloudellinen ja aineellinen tuki:** Arjen tarvikkeet, ruoka-apu ja talouden hallinnan tuki.
- **Yhteisölliset kohtaamispaikat,** joissa voi saada vertaistukea ja tukea arjen jaksamiseen sekä vertaistukiryhmät
- **Saattaminen palveluihin** (ei pompottelua) tai pidempiaikaisen tuen/rinnalla kulkijan saaminen
- **Selkokielineen ja monikielinen neuvonta:** Palveluista kerrottu ymmärrettävässä muodossa. Opas kokonaisuudesta.

Lähde: Hankkeen tilanne- ja tarvekartoituksessa ammattilaisten esiin tuomia seikkoja

Arvostava ja toivoa luova kohtaaminen

mieli.fi

mieli



Mitä ajatuksia kuva herättää?

Kuva: tekoälyllä luotu

mieli.fi



Tunnistatko ajattelutottumuksia, jotka voivat estää tai edistää talousvaikeuksista puhumista?

- ”En viitsi kysyä, kun en tiedä, mitä sanoa tai neuvoa.”
- ”Nämä raha-asiat eivät kuulu meidän palveluun.”
- ”Tällaiset tilanteet ovat usein niin hankalia, että ei kai siinä ole paljoakaan tehtävissä.”
- ”Sellaista se on, kun tuhlataan rahat ihan väärin asioihin. Eihän minullakaan ole varaa.”
- ”Voin kuunnella ymmärtävästi ja olla läsnä, vaikka en tiedä kaikkea.”
- ”Rahahuolet ovat yleisiä ja vaikuttavat hyvinvointiin. Voin jutella aiheesta, sillä se voi jo keventää taakkaa.”
- ”Voin kannatella vaikeassa tilanteessa ja auttaa löytämään voimavaroja ja pohtimaan seuraavia pieniä askelia”
- ”Ei kukaan tahallaan joudu talousvaikeuksiin. Taustalla voi olla monenlaisia syitä ja voin olla myötätuntoisesti kiinnostunut.”

Mikä seuraavista lähestymistavoista painottuu työssäsi vanhempien kanssa?

1. **Kannatteleva orientaatio:** Tilanteen näkeminen hyväksyvästi sellaisena kuin se on, kiinnostuksen ja myötätunnon välittäminen, toisen kokemuksen vastaanottaminen ja kuunteleminen.
2. **Tutkiva orientaatio:** Asioiden ymmärtäminen monipuolisesti ja syvällisesti kysymyksiä esittämällä, asioiden tutkiminen ja ymmärtäminen yhdessä, dialogisuus.
3. **Ongelmanratkaisuorientaatio:** keskiössä ongelman tunnistaminen ja ratkaiseminen, toiminnan esteiden poistaminen, tavoitteellinen ja vaiheistettu työskentely.

Pohdittavaksi: Mitä vaikutuksia eri orientaatioilla on asiakkaaseen (esim. luottamuksen rakentuminen, toimijuus, keskustelun lopputulos)? Missä järjestyksessä ne voisivat toimia parhaiten talousvaikeuksissa olevan kohtaamisessa?

Lähde: Vehviläinen, S. (2020): [Ohjauksen orientaatiot ja dilemmat](#)

Arvostava kohtaaminen on mielenterveyttä vahvistavaa

- **Osoita hyväksyntää:** Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä ei tarvitse ratkaista pois. Myötätunto on vastalääkettä häpeän tunteelle.
- **Ole läsnä ja kuuntele ilman ennakko-oletuksia:** Viestitä läsnäolollasi ja olemuksellasi, että kuulet ja näet henkilön ainutlaatuisen tilanteen. Ymmärtävä kuuntelu on usein aluksi tärkeämpää kuin ratkaisujen ja neuvojen tarjoaminen.
- **Herätä realistinen toivo:** Hankalasta tilanteesta voi päästä eteenpäin eikä siitä tarvitse selviytyä yksin. Taloustilanteen muuttuminen vie usein aikaa, joten on realistisempaa odottaa pieniä edistysaskelia, kuin asioiden saamista kerralla kuntoon.
- **Rohkaise ja kannusta toimijuuteen:** Pohtikaa, mitkä ovat merkityksellisiä asioita, joihin on mahdollista vaikuttaa omassa elämässä ja miettikää pieniä tavoitteita niiden edistämiseksi. Tue koko perheen voimavaroja.

Mikä on sinulle jo melko helppoa? Kiinnitätkö johonkin jatkossa enemmän huomiota?

Miten jutella raha-asioista?

Teeman voi liittää osaksi muuta keskustelua perheen kuulumisista:

- Voit viitata **yleiseen tiukkaan taloustilanteeseen**. Taloushuolet ovat yleisiä, eikä niissä ole hävettävää.
- **Kytkien keskusteluun elämäntilanteista ja elämänmuutoksista**, jotka vaikuttavat perheen talouteen, kuten työttömyys, sairastuminen, ero.
- **Ahdistuksen, stressin, itsemurha-ajatusten** taustalla voi olla taloushuolia. Näistä jutellessa voi mainita, että talousasiatkin vaikuttavat hyvinvointiin, ja muun ohella kysyä myös niistä.
- **Perustelua, miksi kysytään**: jotkut kaipaavat perusteluja, miksi raha-asioista kysytään, joten siihenkin voi olla hyvä miettiä etukäteen vastausta (esim. organisaation käytännöt puheeksiotosta, tai mainiten että vaikuttavat myös koko perheen hyvinvointiin)

Onko hintojen nousu vaikuttanut teidän perheen arkeen?

Ero vaikuttaa usein myös talouteen. Näkyykö se teidän perheen arjessa?

Tuntuuko sinusta, että teidän perheessä on talous-/raha-asiat kunnossa, tai onko jotain mikä askarruttaa?



Toivon ja voimavarojen vahvistaminen perheen raha- asioissa

Esimerkkinä taloussosiaalityön kolme
menetelmää



Raha-asiat asiakastyössä eri tilanteissa

1. Lupa puhua

- Rahasta puhumisen normalisointi
- Asiakkaalle vapaaehtoista

2. Kuuntelu

- Rahahuoli voi tulla esiin epäsuorasti
- Asiakkaan kokemus ja tunteet etusijalla
- Häpeä, pelko, uupumus

3. Puheeksiotto

- Rahasta kysytään suoraan, mutta myötätuntoisesti
- Puheeksiotto ≠ ratkaiseminen

4. Jäsentäminen

- Rahahuolet pilkotaan käsiteltävän kokoiseksi
- Yksi asia kerrallaan: Mikä näistä huolista on nyt kaikkein akuutein?

5. Toiminta

- Asiakkaan toimijuuden vahvistaminen
- Vaihtoehtojen tarjoaminen
- Eteneminen asiakkaan valmiuksien/voimavarojen mukaisesti

6. Seuranta

- Rahasta puhuminen toistuva puheenaihe
- Huomioi pienet askeleet
- Myös takapakit ovat osa prosessia

Mistä puhumme, kun puhumme raha-asioista?



Taloussosiaalityön menetelmien hyödyntäminen asiakastyössä

- Perheen sosiaalista verkostoa ja kokonaistilannetta kartoittava **Ecomap-verkostokartta**
- Asiakkaan suhdetta rahaan erittelevä **Rahatarina**
 - Huom! Myös työntekijällä on oma rahatarinansa
- Rahankäyttöä hahmottava **Penno-budjettiohjelma (tai Penno-työkirja)**



Tavoitteet

- Menetelmiä hyödyntäen voidaan **etsiä asiakkaan kanssa muutostarpeita ja niiden toteuttamisen mahdollisuuksia.**
- Perheen taloustilanteen tuettu hahmottaminen **voi avata uusia, aiemmin tiedostamattomia realistisia mahdollisuuksia tilanteen parantamiseksi.**
- Lue lisää: Menetelmien vaikuttavaa käyttöä ja soveltamisedellytyksiä paikantamassa aikuissosiaalityössä Pohjois-Suomen yhteistyöalueella – tutkimuksellinen raportti

Voimavaralähtöisyys

- Menetelmien vaikuttavuuden edellytyksenä on **voimavaralähtöisyys**
 - luottamus
 - asiakkaan vahvuuksien ja oman asiantuntijuuden tunnustaminen
 - vastavuoroisuus
 - yhteinen tavoitteenasettelu
 - ”takapakit ja pettymykset”: tavoitteiden päivittäminen asiakkaan tilanteen muuttuessa

Perheen rahatarinat

- Millaisia rahaan liittyviä ajatusmalleja, tunteita ja taitoja meille on kertynyt elämämme eri vaiheissa?
 - Henkilökohtaiset elämäntilanteet
 - Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät
- Materiaalit:
 - Rahatarina-aikajana
 - Perheen raha-asiat



Millainen on sinun rahatarinasi?

Millainen rooli rahalla on ollut elämäsi eri vaiheissa?

Millaisia yhteiskunnallisia tilanteita tunnistat rahatilanteesi taustalla?

Millaisia tunteita raha herättää?

Mitä rahaan liittyviä taitoja opit lapsena ja nuorena?



Mitä rahataitoja olet oppinut aikuisena? Keneltä tai mistä?

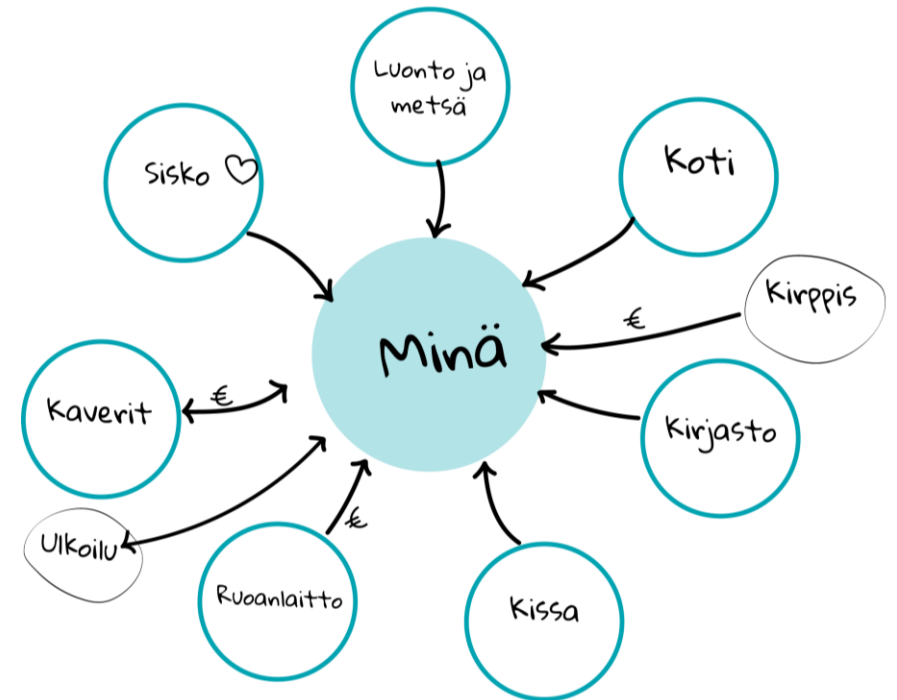
Mitä rahataitoja haluaisit vielä oppia?

Mitä toivot omalta rahatilanteeltasi tulevaisuudessa?



Verkstokartta (Ecomap)

- Voimavaratekijöiden tunnistaminen perheen elämästä (läheiset, lähiluonto, harrastukset...)
- Pohdinta, miten raha liittyy voimavaroja antaviin ja niitä vieviin asioihin ja ajatuksien herättely raha-asioden suunnitteluun.
- Sen huomaaminen, miten ympäristön resurssit ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat rahankäyttöön.
- Verkstokartta budjetilla -tehtävä
- Lapsilähtöisyys: Toivon ja turvan työkalu



Penno-verkkosovellus tai työkirja



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

Pienistä oivalluksista suuria muutoksia

Haluatko tietää, mihin rahasi menevät? Penno on luotettava apu raha-asioiden hallintaan. Sen käyttö on helppoa ja maksutonta.

Rekisteröidy

Kirjaudu



Mikä on Penno?

Penno.fi on maksuton ja helppokäyttöinen apuväline arjen raha-asioiden suunnitteluun ja seurantaan



Kenelle?

-  Kaikille, jotka haluavat seurata arjen raha-asioita vaivattomasti
-  Tukena erityisesti muuttuvissa elämäntilanteissa



Miksi?

-  Pennon avulla oma rahankäyttö ja arjen valinnat tulevat näkyviksi
-  Penno auttaa tekemään tietoisempia valintoja arjessa ja ennakoimaan tulevaa

Mitä juuri sinä haluat seurata tai suunnitella?



Pennon avulla...



1.

Näet mihin käytät
rahojasi ja tutustut
omaan tapaasi kuluttaa



2.

Tiedät paljonko sinulla
on rahaa käytettävissä
ja hahmotat helpommin
oman taloutesi kestävät
rajat



3.

Pääset tarkastelemaan
menojasi ja
luokittelemaan ne
välttämättömiin,
tarpeellisiin ja turhiin



4.

Oivallat, miten voit tehdä
konkreettisia muutoksia
omassa rahankäytössäsi

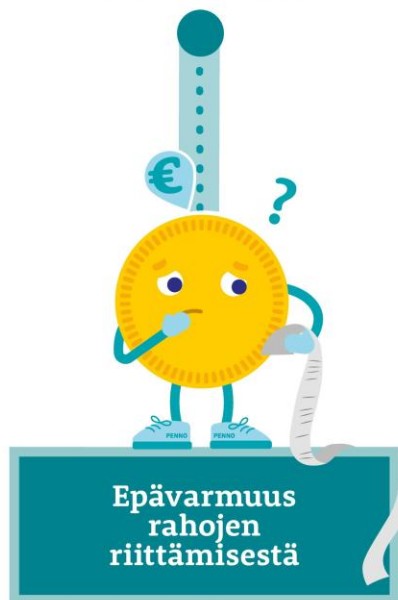


5.

Saat mielenrauhaa ja
tasapainoa arjen raha-
asioihin

Pennottajan polku

Elämäntilanteessa tapahtuu tuloihin tai menoihin vaikuttava muutos



Saa vinkin ja kirjautuu Pennoon

Motivointi pennottamisen aloittamiseen

Laatii Pennossa omaan arkeen sopivat tunnisteet



Kirjaa Pennoon tulot ja menot

Keskustelu arjen valinnoista ja voimavarojen vahvistaminen

Asettaa menot tärkeysjärjestykseen



Laatii Pennossa oman budjetin

Tuki muutostarpeiden tunnistamisessa ja pennottamiseen sitoutumisessa

Ei päästä menoja ylittämään tuloja



Seuraa budjettia ja tarkkailee omaa kulutusta

Kannustus pitemmän aikavälin suunnitteluun ja säästämiseen

Tekee kestävämpiä ja omien arvojen mukaisia valintoja arjessa



Ennakoi ja osaa varautua muuttuviin tilanteisiin



**Menetelmät eivät yksin riitä,
vaan emotionaalishenkinen
tuki ja luottamuksen
saavuttaminen on tärkeää,
jotta taloudellisen ohjaus voi
olla vaikuttavaa.**



Perheen voimavarojen tukeminen

mieli.fi

mieli



Toivon ja voimavarojen vahvistaminen, vaikka raha-asioihin ei olisikaan nopeaa ratkaisua

- Realistisen toivon luominen: elämään mielekkyyttä tuovien asioiden tunnistaminen
- Pienet tavoitteet ja keskittyminen asioihin, joihin on mahdollista vaikuttaa
- Avun ja tuen saaminen niin talousasioihin kuin jaksamiselle
- Sosiaalisten verkostojen vahvistaminen
- Koko perheen hyvän arjen vahvistaminen
- Perheen vahvuuksien ja voimavarojen huomaaminen

Katso myös: [Ammattilaisen muistilista talousvaikeuksissa olevan kohtaamiseen](#)



Mielenterveyden vahvistaminen perheen arjessa

- Vanhemman kanssa voi jutella, millä arkisilla teoilla voisi vahvistaa perheen mielen hyvinvointia
Mielenterveyden käden osa-alueet huomioiden (lepo, ravinto, tunteet ja ihmissuhteet, liikunta, vapaa-aika ja luovuus)
- Vanhemmalle vihko: [Raha-stressaa –voimavaroja-ja-hyvaa-mieltä-lapsiarkeen-vihko.pdf](https://mieli.fi/lapsiarkeen-vihko.pdf) (mieli.fi)



Yhteisen keskustelun kautta voi hahmottaa perheen kanssa voimavaroja ja löytää merkityksellisiä asioita, joita lähteä vahvistamaan pienin askelin.

Miten näitä eri osa-alueita voisi tukea tai huomioida työssäsi perheitä kohdatessa ja huomioida myös mahdolliset rahahuolet?



Ohjaaminen palveluihin

mieli.fi

mieli



Pohdittavaksi ennen kuin ohjaa eteenpäin

- Kohtasitko vanhemman myötätuntoisesti?
- Oliko mahdollista pohtia eri vaihtoehtoja yhdessä asiakkaan kanssa?
- Mikä voi olla esteenä palveluihin hakeutumisessa, ja mikä voisi taas auttaa asiassa?
- Kaipaako vanhempi yhteistä yhteydenottoa/saattamista seuraavaan paikkaan?
- Miten palvelut toimivat ja onko pitkää odottelua? Tarvitaanko odottelun ajaksi muuta kannattelua?
- Onko perheen tukiverkostot kannattelevia tai miten niitä voisi vahvistaa? Aina ammattiapu ei ratkaise, vaan moni pärjää myös perheiden, vertaisten, läheisten tuella.

Avun hakemisen esteitä

- Yksinpärjäämisen eetos
- Talousvaikeuksiin liittyvä häpeä ja stigma
- Tiedon puute auttavista tahoista
- Voimavarojen puute
- Palvelujärjestelmän pirstaleisuus ja aukot
- ”Vierelläkulkijuuden” puute



Minne ohjata talousvaikeuksissa (Vantaa-Kerava –alue)

Talousasioihin tukea

- **Talousneuvola:** matalan kynnyksen moniammatillista talousneuvontaa (Vernissankatu 8C, Vantaa). Joka toinen tiistai (parilliset viikot) klo 12.30-15
[Talousneuvola - Oikeuspalveluvirasto](https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/talousneuvola)
- **Talous- ja velkaneuvonta** (sähköinen asiointi, tapaamiset, chat, puhelimitse, materiaalit, valmennuksia)
<https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/talous-ja-velkaneuvonta/>
- **Ulosottolaitos:** sähköinen asiointipalvelu ja asiakaspalvelu puhelimitse
<https://www.ulosottolaitos.fi/>
- **Takuusäätiö:** Puhelin- ja chatneuvonta, pienlainoja ja takauksia järjestelylainoille, materiaaleja raha-asioden hallintaan
<https://www.takuusaatio.fi/>
- **Diakoniatyö:**
<https://www.vantaanseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/diakonia>
ja <https://www.keravanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/arjen-ongelmat>

Muuta tukea perheen taloudelliseen hyvinvointiin ja taloushuoliin

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen palvelut:

- Ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki: [Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)
- Sosiaalinen luototus [Sosiaalinen luototus | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)
- Aikuissosiaalityön neuvonta ja ohjaus: [Aikuissosiaalityön neuvonta ja ohjaus | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)

Kela:

Etuudet ja toimeentulotuki
[Henkilöasiakkaat | Kela](#)

Mieli Suomen Mielenterveys ry, kriisiauttaminen:

- [MIELI Kriisikeskus Helsinki](#) palvelee koko pääkaupunkiseutua: Kriisivastaanotto (lähi- ja etätapaamiset) sekä vertaistukiryhmiä (myös talousvaikeuksiin oleville vanhemmille).
- MIELI Kriisipuhelin, MIELI Kriisichat, MIELI Kriisimeili ja MIELI Tukisuhde, vertaistukiryhmät (lähi- ja etä), Itsemurhien ehkäisykeskus
[Tukea ja apua - MIELI ry](#)

Perheiden tueksi

- **Yksin vanhempana ry:**n retki- ja leiritoiminta, perhekahvilat, vertaistukiryhmät, mieskavereita lapselle, kummi-isovanhempia <https://www.yksinvanhempana.fi/toiminta/>
- **Vantaan Turvakoti ry:** turvakoti lähisuheväkivaltatilanteissa (tulkki tarvittaessa). Avopalveluissa myös keskustelutukea, eroryhmiä: <https://vantaanturvakoti.fi/>
- **MLL Uudenmaan piirin** perhetaloissa tukea, toimintaa, yhteisöllisyyttä (Koivukylä, Hakunila, Kerava) <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/talot/>
- **Nicehearts** Naapuriäiti- ja WahvaNainen – vertaistuellista vapaaehtoistoimintaa ja palveluohjausta maahanmuuttaneille naisille: <https://www.nicehearts.com/vantaa-2/>
- **Väestöliiton** Perhepulma –palvelu ja parisuhteen tuki <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/palvelut/>
- **Harrastustukia:** [Lasten ja nuorten harrastustuki | Vantaa](#), [Tukikummit.fi](#), [Hope ry](#), [Pelastakaa lapset ry](#), [Harrastamisen Suomen malli - Kerava](#)



Kiitos

Minna Magnusson

minna.magnusson@mieli.fi

Minna Markkanen

minna.markkanen@takuusaatio.fi

