

Varhainen tuki ja nepsypalvelupolku

ml. saamenkieliset ja kulttuurinmukaiset palvelut

Lapset, nuoret, aikuiset ja perheet

Lapin hyvinvointialue

Asiakkaalle

Palvelupolun sisältö ja käyttöohje

- Palvelupolku sisältää
 - Alle 6-vuotiaiden lasten ja perheiden polun
 - 6-17 -vuotiaiden lasten, nuorten ja perheiden polun
 - Yli 18- vuotiaiden aikuisten polun
- Aikuisille on olemassa lisäksi aikuisten nepsy-digihoitopolku Terveyskylässä. Digihoitopolulle pääsyyn tarvitaan ammattilaisen ohjaus. Ohjauksen kohdat on merkitty polulle.
- Palvelupolulla huomioidaan asiakkaan saamenkielisyys ja hänen kulttuuritausta.
- Ikäryhmäkohtaiset- ja saame-erityispiirteet on kuvattu erikseen polun eri vaiheisiin infolaatikoilla (näkyvät dialla sivussa).

 Palvelua/ materiaalia saataville myös saamenkielisenä

Alle 6v. Lapset ja perheet

6-17v. Lapset, nuoret ja perheet

Yli 18v. Aikuiset

0-17v. Saamelaiset lapset, nuoret ja perheet

Oikeus saamenkieliseen palveluun

- Sinulla on Lapin hyvinvointialueella oikeus saada palvelua pohjois-, inarin- tai koltansaameksi.
- Sinulla on oikeus saamenkieliseen palveluun, vaikka osaisit myös suomen kieltä.
- Kun otat yhteyttä palveluun, kerro jos haluat saada palvelua saameksi.
- Ohjaamme sinut ensisijaisesti saamenkieliselle ammattilaiselle. Jos saamenkielistä ammattilaista ei ole saatavilla, sinulla on oikeus maksuttomaan tulkkaukseen.

Neurokirjon (autismi, adhd ja Tourette) perustietoa

Neurokirjon (autismi, adhd ja Tourette) perustietoa on koottu Lapin digiNepsy-verkkosivuille, myös saamenäkökulmasta. Verkkosivuilta löytyy myös varhainen tuki ja nepsypalvelupolkuun liittyvät materiaalit sekä paljon muuta neurokirjoon liittyvää tietoa ja materiaalia. Materiaalia on saatavilla myös pohjois-, inarin- ja koltansaameksi.

Lapin digiNepsy-verkkosivuilta löydät neurokirjoon liittyen mm.

- Autismikirjon, adhd ja Tourette/ OCD perustiedon sekä arjen tuen webinaaritallenteet
- Kokemusasiantuntijoiden puheenvuorotallenteet autismikirjosta ja adhd: stä
- Nepsykahvilan teemataallenteet
- Edellä mainituissa mukana myös tallenteita ja muuta materiaalia neurokirjosta saamelaisuuden näkökulmasta

- [Lapin digiNepsy -verkkosivut](#)
- [VASA 2 -hanke: tallenteet ja lisämateriaalit](#)

Älä jää yksin! – Kysy ja pyydä apua!

- [Pyydä apua - Lapin hyvinvointialue](#) Voit yhteydenottolomakkeen kautta kysyä neuvoa tai pyytää apua omaan tai läheisesi tilanteeseen liittyen perhepalveluista. Pyydä apua! on käytössä suomeksi ja saameksi. 🇫🇮
- [Työikäisten sosiaalipalvelut - Lapin hyvinvointialue](#) Yli 18-vuotias aikuinen, jos tarvitset tukea, ohjausta ja neuvontaa erilaisissa elämäntilanteissa, sosiaaliohjaus auttaa.
- [Lapin keskussairaalan lasten- ja nuorisopsykiatrian palveluohjaus ja neuvonta](#) on tarkoitettu myös kansalaisille
- [Nepsy-chat](#)issä ammattilainen vastaa to klo 15-17
- [ADHD- liiton neuvonta](#)
- [Autismiliiton neuvontapalvelu](#)

Matalan kynnyksen tukea alueellasi

- [Hyvinvointia arkeesi - Lapin hyvinvointialue](#)
- [Erityislasten omaiset ELO ry](#)
- [Neppari- hanke](#)
- [Pohjois-Suomen autismikirjo ry](#)
- [Lapin ADHD- yhdistys ry](#)
- [Lapin digiNepsy- verkkosivusto](#) 🇧🇪
- [Mielenterveysomaiset palvelupolku](#)
- [Lähellä.fi](#) Paikallisten järjestöjen toimintaa ja tukea
- [Suomi.fi](#) Valtakunnallisten järjestöjen toimintaa ja tukea

Oma-apua arjen haasteisiin

[En jaksa – Lappi – En jaksa](#) Vanhemmille suunnattu huolen kartoittamisen ja matalan kynnyksen tiedon ja tuen saamisen palvelu

[Onks tää normaalia? – Lappi – Onks tää normaalia?](#) Nuorille suunnattu huolen kartoittamisen ja matalan kynnyksen tiedon ja tuen saamisen palvelu

[Omahoito | Mielenterveystalo.fi](#) Mielenterveystalosta löytyy tietoa ja oma-apua hyvin monenlaisiin arjen haasteisiin. Omahoito-ohjelmia on saatavilla myös saamen kielillä. 

[VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi) 

Toimivan arjen tuki (1/2)

Varhaisella tuella tarkoitetaan ammattilaisen antamaa tukea, neuvoja ja ohjausta silloin, kun sinulla ilmenee tuen tarvetta.

Varhainen tuki tarkoittaa myös sinun omaa tärkeää panostustasi ja aktiivisuuttasi oman asiasi edistämiseksi. Ammattilainen on tukenasi tällä matkalla.

Varhaista tukea voit saada jokaiselta suomen- ja saamenkieliseltä sosiaali- ja terveystalvelujen ammattilaiselta, joita kohtaat palveluissa.

Toimivan arjen tuki

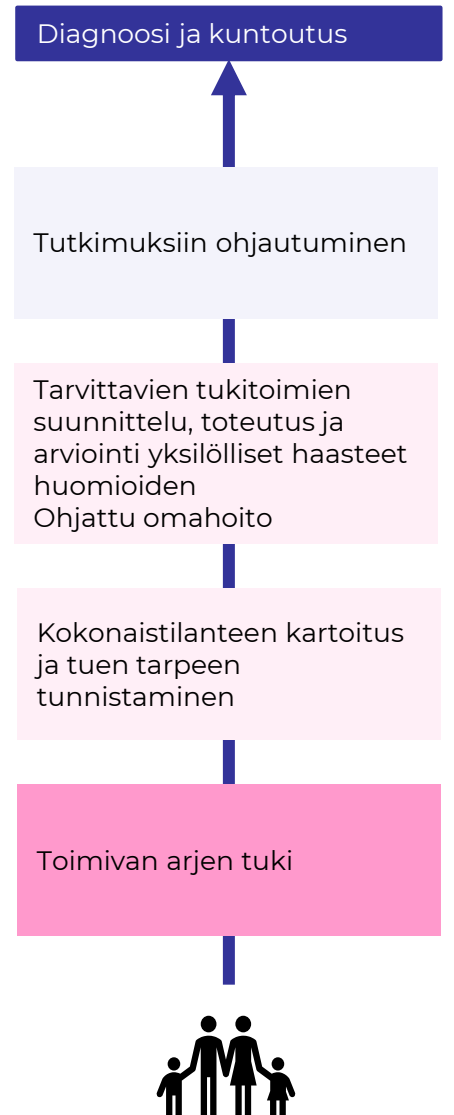
Toimiva arki koostuu arjen perusasioista. Voit itse kiinnittää huomiota omaan arkeesi ja elämäntapoihin mm.:

- Syö riittävästi ja monipuolisesti
- Liiku säännöllisesti
- Pidä ruutuaika kohtuullisena
- Huolehdi ja pidä yllä turvallisia ja itsellesi tarpeellisia ihmissuhteita

Kohtaamasi ammattilainen voi käydä näitä asioita kanssasi keskustellen läpi hyödyntäen Toimivan arjen tuen-muistilistaa. Näin voitte saada tarkemman kuvan arjestasi ja siihen liittyvistä valinnoista.

Ammattilainen voi ohjata sinua, mutta voit myös itse hakeutua, [matalan kynnyksen](#) ja [oma-avun](#) piiriin

Löydät lisää tietoa täältä [Hyvinvointia arkeesi - Lapin hyvinvointialue](#)



Toimivan arjen tuki (2/2)

Alle 6v. Lapset ja perheet

- [Toimivan arjen tueksi- muistilista](#)
- Varhaiskasvatuksessa voidaan aloittaa myös tukitoimia tarvittaessa. Täällä esimerkkejä tuesta ja vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä [Varhaiskasvatuksessa voidaan aloittaa omat tukitoimet ja hyödyntää monialaista yhteistyötä](#)

6-17v. Lapset, nuoret ja perheet

- [Toimivan arjen tueksi- muistilista](#)
- Opettaja voi aloittaa myös tukitoimia luokkaympäristössä tarvittaessa. Täällä esimerkkejä tuesta ja vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä [Opettaja voi aloittaa omat tukitoimet luokkaympäristössä ja saada siihen tukea opiskeluhuollon ammattilaiselta](#)
- NuortenVire- etäryhmävalmennus 13-17- vuotiaille. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)

Yli 18v. Aikuiset

- [Toimivan arjen tueksi- muistilista](#)
- AikuistenVire- etäryhmävalmennus yli 18- vuotiaille aikuisille. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)
- Ammattilainen voi liittää sinut valmennukselliselle [Aikuisen nepsy-digihoitopolulle](#)

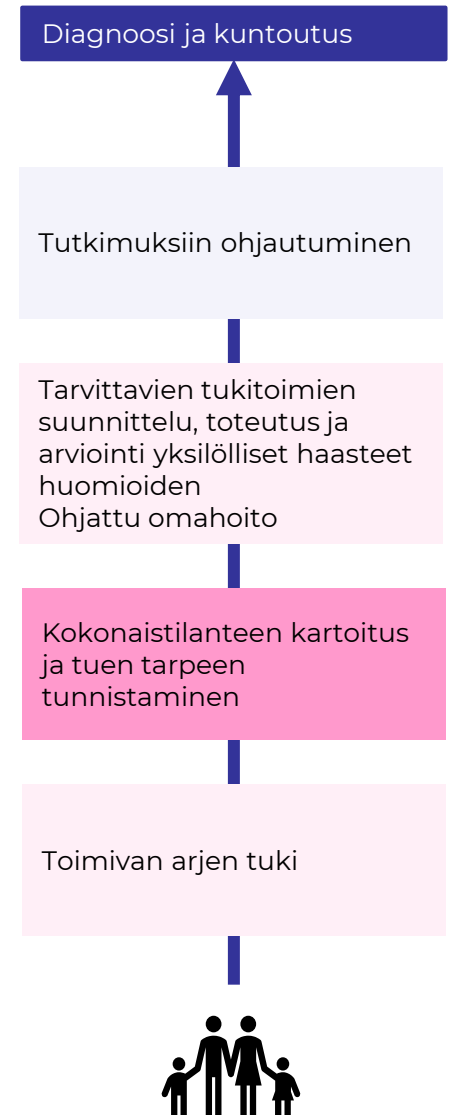
0-17v. Saamelaiset lapset, nuoret ja perheet

Kohtaamasi ammattilainen voi olla saamen- tai suomenkielinen. Pyydä rohkeasti saamenkielistä palvelua, sinut voidaan ohjata saamenkieliselle ammattilaiselle. Tarvittaessa saat maksuttoman tulkkauksen. Saamenkielisiä palveluita koskien voi olla yhteydessä saamenkielisten palveluiden palvelupäällikköön.

- Toimivan arjen tueksi- muistilista ([pohjoissaame](#), inarinsaame ja koltansaame)
- Varhaiskasvatuksessa voidaan aloittaa omat tukitoimet ja hyödyntää [monialaista yhteistyötä](#)
- [Opettaja voi aloittaa omat tukitoimet](#) luokkaympäristössä ja saada siihen tukea opiskeluhuollon ammattilaiselta
- NuortenVire -etäryhmävalmennus 13-17- vuotiaille pohjoissaameksi. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)

Kokonaistilanteen kartoitus ja tuen tarpeen tunnistaminen

- Jos sinun tilanteesi vaatii tarkempaa selvittelyä, aloitetaan tilanteesi kokonaiskartoitus, myös kieli- ja kulttuuritausta huomioiden. Tässä ammattilainen hyödyntää joko Kyselylomaketta (1.osaa) tai voi pyytää sinua täyttämään Lasten-, Interventio- tai Terapianavigaattorin.
- Sote-toimijan muistilistalta voit löytää vanhempana lapsesi tilanteeseen/ asiaan sopivan ammattilaisen, johon olla mahdollisesti yhteydessä.



Tarvittavien tukitoimien suunnittelu, toteutus ja arviointi yksilölliset haasteet huomioiden

- Mikäli sinulla nousee esiin tuen tarpeita, ne suunnitellaan tarkemmin ja sovitaan niiden toteutus yhdessä ammattilaisen kanssa.
- Asiaasi voidaan käsitellä luvallasi laajemmassa työryhmässä
- Sinä olet näissä tapaamisissa aina mukana niin halutessasi, mahdollisen tukihenkilösi kanssa. Sinulla on oikeus saada tarkempi tieto käsiteltävistä asioista etukäteen valmistautumista varten.
- Työryhmästä nimetään sinulle yhdyshenkilö, johon voit tarvittaessa olla yhteydessä.

0-17v. Saamelaiset lapset, nuoret ja perheet

Kerro rohkeasti ammattilaisille omasta kieli- ja kulttuuritaustastasi. Se on tärkeää tilanteesi kokonaisvaltaisen kartoittamisen kannalta. Jos et itse halua moniammatillisessa verkostossa tuoda itse esiin omaa kieli- ja kulttuuritaustaasi, voit pyytää myös saamenkielistä ammattilaista olemaan tässä tueksi.

Diagnoosi ja kuntoutus

Tutkimuksiin ohjautuminen

Tarvittavien tukitoimien suunnittelu, toteutus ja arviointi yksilölliset haasteet huomioiden
Ohjattu omahoito

Kokonaistilanteen kartoitus ja tuen tarpeen tunnistaminen

Toimivan arjen tuki



Ohjattu omahoito

- Ammatilainen tarjoaa sinulle ohjattua omahoitoa. Ohjatusta omahoidosta saat lisätietoa ammattilaiselta tai [Omahoito | Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi)
- Ohjattu omahoito on tutkitusti tehokasta matalan kynnyksen tukea arjen tavoitteeseen. Se käsittää 1-5 tapaamista/ yhteydenottoa ammattilaisen kanssa riippuen täysin asiakkaan tavoitteesta ja tilanteesta.
- Ohjatun omahoidon prosessi vaatii sinulta tavoitteestasi riippuen panostusta arjessa, mutta sinulla on ammatilainen tukenasi koko prosessin ajan.
- Voit itse päättää otatko tämän tuen vastaan.

Varhainen tuki

Alle 6v. Lapset ja perheet

- [Kyselylomake \(1.osa\)](#)
- [Sote-toimijan muistilista](#) tukena oikeiden ammattilaisten löytymisessä.
- [Pienten lasten ohjattu omahoito \(POOH\)](#)

6-17v. Lapset, nuoret ja perheet

- [Kyselylomake](#) (1. osa) TAI Lasten- tai Interventionavigaattori
- [Lasten ohjattu omahoito \(LOOH\)](#)
- [Nuorten ohjattu omahoito \(NOOH\)](#)
- NuortenVire- etäryhmävalmennus 13-17- vuotiaille. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)

Yli 18v. Aikuiset

- Interventio- tai Terapianavigaattori
- [Aikuisten ohjattu omahoito](#) (OOH)
- AikuistenVire- etäryhmävalmennus yli 18- vuotiaille aikuisille. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)
- Arkeen Voimaa- ryhmät (vuoden 2025 loppuun saakka)
- Ammattilainen voi liittää sinut valmennukselliselle [Aikuisen nepsy-digihoitopolulle](#)

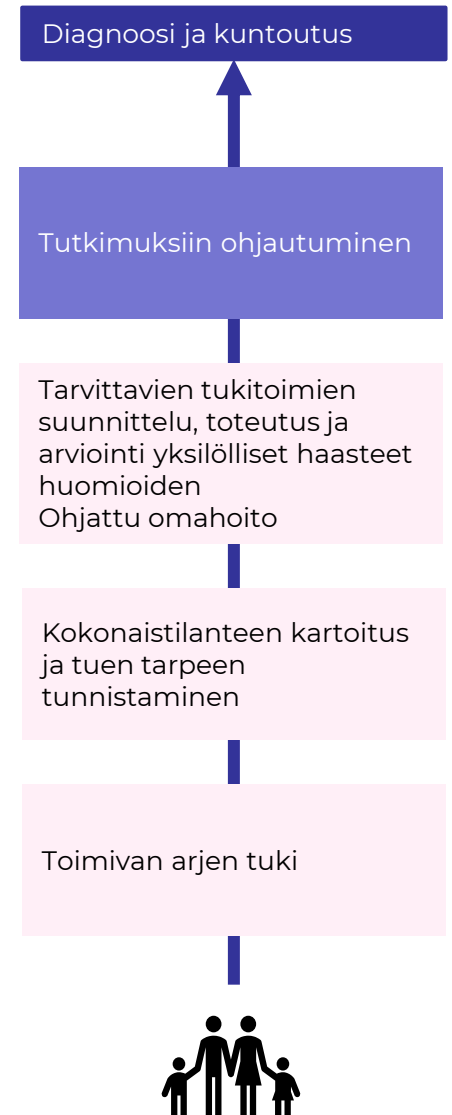
Saamelaiset lapset, nuoret ja perheet

Kohtaamasi ammattilainen voi olla saamen- tai suomenkielinen. Pyydä rohkeasti saamenkielistä palvelua, sinut voidaan ohjata saamenkieliselle ammattilaiselle. Tarvittaessa saat maksuttoman tulkkauksen. Saamenkielisiä palveluita koskien voi olla yhteydessä saamenkielisten palveluiden palvelupäällikköön.

- Alle 6v. Kyselylomake (1.osa, [pohjoissaame](#), [inarinsaame](#) ja [koltansaame](#))
- 6-17v kyselylomake (1. osa, [pohjoissaame](#) [inarinsaame](#) ja [koltansaame](#))
- Sote-toimijan muistilista ([pohjoissaame](#), [inarinsaame](#) ja [koltansaame](#))
- NuortenVire -etäryhmävalmennus 13-17- vuotiaille pohjoissaameksi. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)

Tutkimuksiin ohjautuminen (1/3)

- Tarkempiin tutkimuksiin ohjautuminen tapahtuu myös suunnitelmallisesti.
- Tutkimuksien odotusaikana ja niiden toteutuksen aikana sinulla on edelleen oikeus saada tukea arkeesi. Yhtä tärkeää on myös sinun itse työskennellä aktiivisesti oman toimintakyvyn ja arjenhallinnan kanssa hyödyntäen oma-apumateriaaleja.
- Aikuisilla tämä voi olla ammattilaisen ohjaus Aikuisen nepsy-digihoitopolulle.
- Tutkimusprosesseissa voi olla vaihtelua riippuen asuinpaikastasi. Tarkemmin saat tietoa oman alueesi tutkimuksiin ohjautumisesta yhteyshenkilöltäsi/ ohjaavalta ammattilaiselta.
- Ennen etenemistä tutkimuksiin
 - tarkistetaan tilanteesi ja arvioidaan, onko tuesta ollut apua ja onko tilanteesi helpottunut sen myötä.



Tutkimuksiin ohjautuminen (2/3)

Alle 6v. Lapset ja perheet

Lapsen tarkempien tutkimusarviointien perusteena on:

- Mikäli toiminnanohjauksen, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden pulmat ovat pitkäkestoisia ja jatkuvat tukitoimista huolimatta haittaavina

Lapsen vanhemman omassa keskittymisen asiassa:

- Voit hakeutua omassa tuen tarpeessasi/ tarkkaavuuden ja keskittymisen asiassasi aikuisten palveluihin [Työikäisten asiakas- ja palveluohjaus - Lapin hyvinvointialue](#)
- Hoidon tarpeen arvio yleislääkärille, työterveyslääkärille tai matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin, jossa tehdään tarpeen mukaiset toimenpiteet.

6-17v. Lapset, nuoret ja perheet

Lapsen ja nuoren tarkempien tutkimusarviointien perusteena on:

Mikäli toiminnanohjauksen, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden pulmat ovat pitkäkestoisia ja jatkuvat tukitoimista huolimatta haittaavina

Lapsen vanhemman omassa keskittymisen asiassa:

- Voit hakeutua omassa tuen tarpeessasi/ tarkkaavuuden ja keskittymisen asiassasi aikuisten palveluihin [Työikäisten asiakas- ja palveluohjaus - Lapin hyvinvointialue](#)
- Hoidon tarpeen arvio yleislääkärille, työterveyslääkärille tai matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin, jossa tehdään tarpeen mukaiset toimenpiteet.
- Terapianavigaattori ensijäsennyksenä perusterveydenhuollossa.

0-17v. Saamelaiset lapset, nuoret ja perheet

Osa tutkimuksista on mahdollisuus saada saamenkielisenä (mm. terveydenhoitaja, psykologi, lääkäri, puheterapeutti, perheohjaaja ja päihdetyöntekijä).

Sinulla on oikeus saada tutkimuksiin maksuton tulkkaus. On tärkeää, että pystyt ilmaisemaan itseäsi sillä kielellä, mikä tuntuu sinulle luontevalta. Voit myös pyytää saamenkielisen ammattilaisen mukaasi kulttuuritulkiksi riippumatta tutkimusten kielestä.

Saamenkielisiä palveluita koskien voi olla yhteydessä saamenkielisten palveluiden palvelupäällikköön.

Tutkimuksiin ohjautuminen (3/3)

Yli 18v. Aikuiset

Aikuisen tarkempien tutkimusarviointien perusteena on:

- Pitkäkestoiset, ikä- ja kehitystasosta poikkeavat ja toimintakykyä haittaavat vaikeudet ovat tunnistettavissa lapsuudesta saakka objektiivisesti arvioiden
- Vaikeudet eivät selity jo todetuilla sairauksilla tai oireyhtymillä.
- Työ- ja toimintakyvyssä on rajoitteita, jotka vaativat hoitoa tai kuntoutusta.
- Diagnostiikalla on merkitystä tulevalle hoidolle ja kuntoutukselle.

Ohjautuminen keskittymisen ja tarkkaavuuden haasteissa

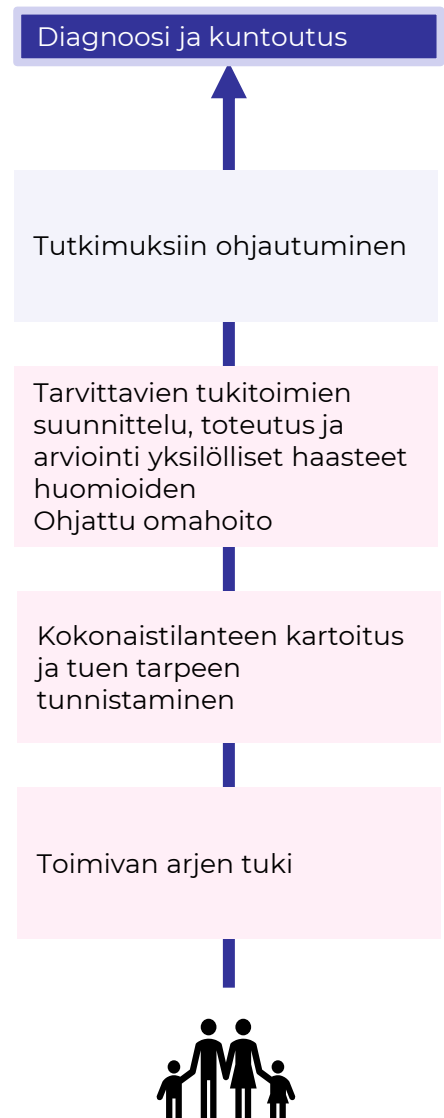
- Voit hakeutua [Työikäisten asiakas- ja palveluohjaus - Lapin hyvinvointialue](#)
- Hoidon tarpeen arvio yleislääkärille, työterveyslääkärille tai matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin
- Terapianavigaattori ensijäsennyksenä perusterveydenhuollossa

Asiakas kerää/ tilaa itse tarvittavan elämänhistorian tiedot esim.:

- Neuvolakortti ja kouluterveydenhuollon asiakirjat
- Oppilaskortti/ koulu- ja opiskelutodistukset
- Koko elämän ajalta psykologin, puheterapeutin, toimintaterapeutin lausunnot
- Perheneuvolan ja sosiaalihuollon asiakaskertomukset, Kelan tukipäätökset
- Tarvittavien dokumenttien iso määrä voi yllättää. Tilaamiseen saat apua ammattilaiselta.

Diagnoosi ja kuntoutus (1/3)

- Mikäli sinulle asetetaan diagnoosi tai ei, sovitte lääkärin ja peruspalvelujen ammattilaisen kanssa, miten asiasi etenee tästä eteenpäin.
- [Oma aktiivinen tekeminen arjessa](#) ja parempien valintojen tekeminen arjessa varmistaa sinun toimintakyvyn ja arjenhallinnan pysymistä yllä. Mahdollinen erillinen kuntoutus tukee sitten sitä kokonaisuutta osaltaan.
- [Vertaistuesta](#) on tutkittua apua, oli sinulla diagnoosi tai ei. Etsi itsellesi sopivin vaihtoehtoista paikallisista ja valtakunnallisista toiminnoista.



Diagnoosi ja kuntoutus (2/3)

Alle 6v. Lapset ja perheet

- [Toimivan arjen tueksi- muistilista](#)
- [Pienten lasten ohjattu omahoito \(POOH\)](#)
- Tällä esimerkkejä tuesta ja vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä [Varhaiskasvatuksessa voidaan aloittaa omat tukitoimet ja hyödyntää monialaista yhteistyötä](#)
- [Etusivu - Neuvokas perhe](#)
- [Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen - ADHD-liitto](#)
- [Lasten Adhd - ADHD-liitto](#)
- [Minun autismini – Autismiliitto](#)
- [Autismikirjon ensiopas perheille - Autismiliitto](#)

6-17v. Lapset, nuoret ja perheet

- [Toimivan arjen tueksi- muistilista](#)
- Opettaja voi aloittaa myös tukitoimia luokkaympäristössä tarvittaessa. Tällä esimerkkejä tuesta ja vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä [Opettaja voi aloittaa omat tukitoimet luokkaympäristössä](#) ja saada siihen tukea opiskeluhuollon ammattilaiselta
- [Lasten ohjattu omahoito \(LOOH\)](#)
- [Nuorten ohjattu omahoito \(NOOH\)](#)
- NuortenVire- etäryhmävalmennus 13-17-vuotiaille. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)
- [Etusivu - Neuvokas perhe](#)
- [Lasten Adhd - ADHD-liitto](#)
- [Minun autismini – Autismiliitto](#)
- [Kirkkaasti kirjolla – Autismiliitto](#)
- [Askel aikuisuuteen » Askel aikuisuuteen](#)

0-17v. Saamelaiset lapset, nuoret ja perheet

Kohtaamasi ammattilainen voi olla saamen- tai suomenkielinen. Pyydä rohkeasti saamenkielistä palvelua, sinut voidaan ohjata saamenkieliselle ammattilaiselle. Tarvittaessa saat maksuttoman tulkkauksen. Saamenkielisiä palveluita koskien voi olla yhteydessä saamenkielisten palveluiden palvelupäälikkoon.

- Toimivan arjen tueksi- muistilista ([pohjoissaame](#), [inarinsaame](#) ja [koltansaame](#))
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)
- NuortenVire -etäryhmävalmennus 13-17-

vuotiaille pohjoissaameksi. Kysy lisää ammattilaiselta.

- Autismikirjon ensiopas perheille ([pohjoissaame](#), [inarinsaame](#) ja [koltansaame](#))
- Lasten Adhd – ADHD-liitto ([pohjoissaame](#), [inarinsaame](#) ja [koltansaame](#))
- [Saamenkielinen ja -kulttuurin mukainen neurokirjon materiaali Lapin digiNepsy-verkkosivuilla](#)

Diagnoosi ja kuntoutus (3/3)

Yli 18v. Aikuiset

- [Toimivan arjen tueksi- muistilista](#)
- [Aikuisten ohjattu omahoito](#) (OOH)
- AikuistenVire- etäryhmävalmennus yli 18- vuotiaille aikuisille. Kysy lisää ammattilaiselta.
- [VIRE-itsehoitopaketti](#) toimintakyvyn ja arjen tueksi yli 15 –vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (pohjoissaamenkielinen, tekstitetty suomeksi)
- Ammattilainen voi liittää sinut valmennukselliselle [Aikuisen nepsy-digihoitopolulle](#)
- [Etusivu - Neuvokas perhe](#)
- [Aikuisen arki toimimaan - ADHD-liitto](#)
- [Adhd ja parisuhde - ADHD-liitto](#)
- [Kirkkaasti kirjolla – Autismiliitto](#)
- [Autismikirjo ja parisuhde – Autismiliitto](#)
- [Askel aikuisuuteen » Askel aikuisuuteen](#)