

Uniklinikka neuvolaikäisten lasten unihaasteisiin

Tutustu paperin toisella puolella oleviin sivustoihin ja videoihin linkkien kautta. Tämän jälkeen voit halutessasi osallistua etäyhteyden välityksellä perheohjaajien järjestämälle uniklinikalle. Uniklinikalla voit kysyä sinua askarruttavista asioista lapsen uneen ja nukkumiseen liittyen. Tule rohkeasti mukaan!

Jokaiselle kerralle tulee ilmoittautua edeltävään maanantaihin klo 10 mennessä, koska yhdelle uniklinikalle (kesto maks. 1,5 h) otetaan rajallinen määrä vanhempia.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Uniklinikoiden syksyn 2026 ajankohdat:

11.8. klo 10
25.8. klo 12
8.9. klo 16
22.9. klo 10
6.10. klo 12
20.10 klo 10
3.11. klo 10
17.11. klo 12
1.12. klo 16
15.12. klo 10



Ilmoittaudu uniklinikalle Lapsiperhesosiaalityön nettisivujen kautta:
<https://www.ekhva.fi/palvelut/perhe-ja-lapset/kun-perheessa-on-vaikeaa/lapsiperhesosiaalityo/>. **Löydät ilmoittautumislinkit Uniklinikka-osion alta.**

Lähetämme sinulle Oma Ekhva:n kautta osallistumislinkin sähköpostiin, joten täytähän tietosi huolellisesti lomakkeelle.

Tervetuloa uniklinikalle!

Lapsen univaikeuksien omahoito-ohjelma Mielenterveystalon sivuilla osoitteessa

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma>

Voit tutustua tassu-unikouluun katsomalla Espoon hyvinvoinnin ja terveyden tekemän videon osoitteessa

<https://www.youtube.com/watch?v=STe1N6V4ntg&t=70s>

Voit kysyä uniohjaukseen liittyviä kysymyksiä Ensi- ja turvakotien liiton chatista. Se on auki ma-pe klo 12–18, ja löytyy osoitteesta:

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/hae-apua/>