



# TUKENA MURROSIÄN JA VANHEMMUUDEN HAASTEISSA



## Linkki-toiminta

Tarjoamme Linkissä apua ja tukea murrosikään, nuoruuteen ja vanhemmuuteen. Yhteyttä voit ottaa kaikenlaisissa arjen haasteissa, niin pienissä kuin suuremmissakin asioissa.

Linkki on tarkoitettu varsinaissuomalaisille 10-18 -vuotiaille nuorille ja heidän vanhemmilleen, yhdessä tai erikseen.

Toimintamme on maksutonta ja mukaan pääset joko itse yhteyttä ottamalla tai ammattilaisen ohjaamana.



### ” Vanhemman palaute:

*Kiitos! On ihanaa, että on näin matalalla kynnyksellä ja nopeasti toimiva palvelu ja aivan uskomattoman upea ihminen meidän kanssamme työskentelemässä. On todella turvallinen olo ja sellainen olo, että asiasta ja meistä välitetään ja asioille pyritään tekemään jotain eikä vain todeta tapahtunutta. Arvostan Linkin ja henkilökunnan toimintaa todella paljon ja olen kertonut eteenpäin.*

### Keskusteluapu

Huolestuttaako sinua perheenjäsenten väliset ristiriidat ja vuorovaikutuksen ongelmat, kodin pelisäännöt tai oma jaksaminen? Mietityttääkö oman nuoresi käytös, mieliala tai hyvinvointi? Ole yhteydessä Linkin työntekijöihin, niin pääset pohtimaan sinua askarruttavia asioita. Voit kysyä asiaa netin kautta, soittaa tai varata henkilökohtaisen tapaamisajan itselle, nuoresi kanssa tai koko perheelle.

### Murkkufoorumi-keskusteluryhmä

Murkkufoorumissa voit jutella toisten vanhempien kanssa, kuulla muiden kokemuksia ja saada tukea sekä vinkkejä vanhemmuuteen. Ryhmässä on mukana Linkin työntekijä.

### Vauhdilla aikuisuuteen -selviytymisopas

Vauhdilla aikuisuuteen -oppaasta saat tukea ja vinkkejä arkeen murrosikäisen kanssa.

### Luento- ja keskustelutilaisuudet

Toteutamme luento- ja keskustelutilaisuuksia sekä osallistumme erilaisiin tilaisuuksiin.

## Hohoi nuori!

### Keskusteluapu

Jos tuntuu siltä, että oman elämän asiat ovat solmussa, ei kannata jäädä yksin. Linkistä saat nopeasti luottamuksellista keskusteluapua, tukea ja ohjausta. Löydät meidät myös somesta ja voit sitä kautta helposti olla meihin yhteydessä.

### RennoX-hyvinvointiryhmä

RennoX on stressinhallinta- ja hyvinvointiryhmä nuorille. Ryhmässä käsitellään stressinhallintaan, jännittämiseen ja itsetuntemukseen liittyviä asioita. RennoX-ryhmässä sinun on mahdollista saada vertaistukea ja tutustua muihin samassa tilanteessa oleviin nuoriin.

### FiiliXissä-tunnetaitoryhmä

Tunteet tuntuvat kehossamme ja mielessämme eri tavoin. Ne vaikuttavat ajatuksiin, tekoihin, päätöksiin ja jopa unelmiin. FiiliXissä-ryhmässä vahvistamme tunnetaitoja, joiden avulla helpottuu moni arjen tilanne kuten kavereiden kanssa oleminen ja erimielisyyksien selvittäminen.

## Koko perheelle

### MeiXi perhetyöskentely

MeiXissä perhe pohtii omia vahvuuksiaan ja muutostarpeitaan mm. erilaisten harjoitusten kautta. Työskentelyn teemoja ovat perhesuhteet, vanhemmuus, kommunikaatio, tunnetaidot sekä ongelmanratkaisu. 90 minuutin perhetapaamisia on keskimäärin viisi.

### MeiXistä sanottua:

*"Turvallinen ilmapiiri jokaisen vastata vuorollaan esitettyihin kysymyksiin ja miettiä asioita itsensä kannalta kuinka jatkossa voisi toimia toisin."*

♥  
Nuorten kertomaa

”Kiva paikka

”Siellä on turvallista käydä ja puhua asioista





## LUE LISÄÄ JA OTA YHTEYTTÄ!

[www.linkkitoiminta.fi](http://www.linkkitoiminta.fi)

044 5355 400



### PERHETALO HEIDEKEN

Sepänkatu 3, 20700 Turku

Avoimna arkisin klo 8-18,  
sopimuksen mukaan.

Palvelemme myös etäyhteydellä.

