



# TUKENA MURROSIÄN JA VANHEMMUUDEN HAASTEISSA



VARSINAIS-SUOMEN  
LASTENSUOJELU-  
JÄRJESTÖT



LINKKI



## 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.

### EVÄITÄ VANHEMMUUTEEN

#### ” 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 laittaa viestiä nettisivujen yhteydenottolomakkeen kautta tai soittaa ja 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 toisella asteella opiskeleville nuorille. Ryhmässä käsitellään esimerkiksi ajankäyttöä, paineensietoa ja rentoutumista. RennoX-ryhmässä sinun on mahdollista saada vertaistukea ja tutustua muihin samassa tilanteessa oleviin nuoriin.

### IdiXii-vahvuusryhmä

IdiXii kehittää yläkouluikäisten vahvuuksien tunnistamista eri elämän alueilla. Unelmien tavoittelu on helpompaa, kun tietää kuka on ja mitä haluaa. IdiXii-ryhmä antaa sinulle eväitä esimerkiksi itsetuntemukseen, myönteiseen itsetuntoon ja oman näköisen arjen rakentamiseen.

### FiiliXissä-tunnetaitoryhmä

FiiliXissä vahvistaa 4.-6.-luokkalaisten tunnetaitoja. Tunteet tuntuvat kehossa ja mielessä eri tavoin, ja ne vaikuttavat esimerkiksi ajatuksiin, tekoihin, päätöksiin ja jopa unelmiin. FiiliXissä-ryhmän avulla saat vinkkejä arjen tilanteisiin, kuten kavereiden kanssa olemiseen ja hyvän mielen varastointiin.

## KOKO PERHEELLE

### MeiXi perhetyöskentely

MeiXissä voitte pohtia perheenne vahvuuksia ja muutostarpeita muun muassa erilaisten harjoitusten kautta. Työskentelyn teemoja voivat olla esimerkiksi perhesuhteet, vuorovaikutus, tunnetaidot tai kodin säännöt. MeiXiin sisältyy keskimäärin viisi 90 minuutin perhetapaamista.

### 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.

