



# SOM STÖD FÖR FÖRÄLDRARSKAP OCH UTMANINGAR I PUBERTETEN



VARSINAIS-SUOMEN  
LASTENSUOJELU-  
JÄRJESTÖT



LINKKI



## LINKKI-VERKSAMHETEN

Hos oss i Linkki erbjuder vi hjälp och stöd vid puberteten, ungdomstiden och föräldraskapet. Du kan ta kontakt angående alla typer av vardagliga utmaningar, både stora och små.

Linkki är avsedd för alla ungdomar i åldrarna 10–18 år och deras föräldrar bosatta i Egentliga Finland. Ni kan komma tillsammans eller var för sig.

Vår verksamhet är kostnadsfri. Du kan själv ta kontakt med oss eller be att en annan professionell kontaktar oss först.

### TIPS FÖR FÖRÄLDRARSKAP

#### ” Feedback från en förälder:

*Tack så mycket! Det är underbart att ha en snabb service med en så låg tröskel och en otroligt underbar person som arbetar med oss. Vi har en riktig trygg känsla och som att man bryr sig om vårt ärende och om oss samt försöker göra något åt det och inte bara konstaterar vad som har hänt. Jag uppskattar verkligen det arbete som Linkki och personalen utför och jag har spridit budskapet vidare.*

#### Samtalsstöd

Är du orolig för konflikter och problem i samspelet mellan familjemedlemmar, hemmets spelregler eller ditt eget mående? Funderar du på beteendet, sinnesstämningen eller välmående hos din tonåring? Kontakta Linkkis rådgivare och fundera tillsammans på sådana saker som oroar dig. Du kan fylla i kontaktformuläret på vår hemsida eller ringa och boka ett personligt besök för dig, för ditt barn eller för hela familjen.

#### Murkkufoorumi -samtalsgrupp

I Murkkufoorumi kan du diskutera med andra föräldrar, ta del av andras erfarenheter samt få råd och stöd kring föräldraskap. I gruppen deltar också en rådgivare från Linkki.

#### Med fart till vuxenlivet – en överlevnadsguide

Med fart till vuxenlivet -guiden ger dig stöd och tips för en fungerande vardag med en tonåring.

#### Föreläsnings- och diskussionstillställningar

Vi ordnar föreläsnings- och diskussionstillställningar samt deltar i olika evenemang.



## HALLOJ UNGA!

### Samtalsstöd

Om du känner att saker och ting i ditt liv är en enda röra, bli inte ensam med den känslan. Hos oss i Linkki får du snabbt konfidentiell konversationshjälp, samtalsstöd och handledning. Du hittar oss även på sociala medier och kan lätt få kontakt med oss där.

### RennoX-välmåendegrupp

RennoX är en grupp för stresshantering och välmående för dig som studerar i andra stadiet. I gruppen pratar vi exempelvis om tidsanvändning, stresshantering och avslappning. I RennoX-gruppen har du möjlighet att få kamratstöd samt bekanta dig med andra ungdomar som befinner sig i liknande situation.

### IdiXii-styrkegrupp

IdiXii utvecklar identifiering av egna styrkor inom olika områden i livet hos högstadie-elever. Förverkligande av drömmar är lättare när man vet hurdan man är och vad man vill. IdiXii-gruppen ger dig tips till bättre självkänedom och positiv självkänsla samt för byggandet av en fungerande vardag för dig själv

### FiliXissä-grupp för emotionella färdigheter

FiliXissä stärker emotionella färdigheterna hos barn i årskurs 4–6. Känslorna känns på olika sätt i kroppen och i sinnet samt påverkar till exempel tankar, handlingar, beslut och drömmar. FiliXissä-gruppen ger dig tips för vardagliga situationer, till exempel att umgås med vänner och hur man upprätthåller ett gott humör.

## FÖR HELA FAMILJEN



### MeiXi familjearbete

I MeiXi kan ni reflektera över er familjs styrkor och behov av förändring genom exempelvis olika övningar. Teman för arbetet kan till exempel vara familjerelationer, växelverkan, emotionella färdigheter eller hemmets regler. MeiXi omfattar i genomsnitt fem 90-minuters träffar med familjemöten.

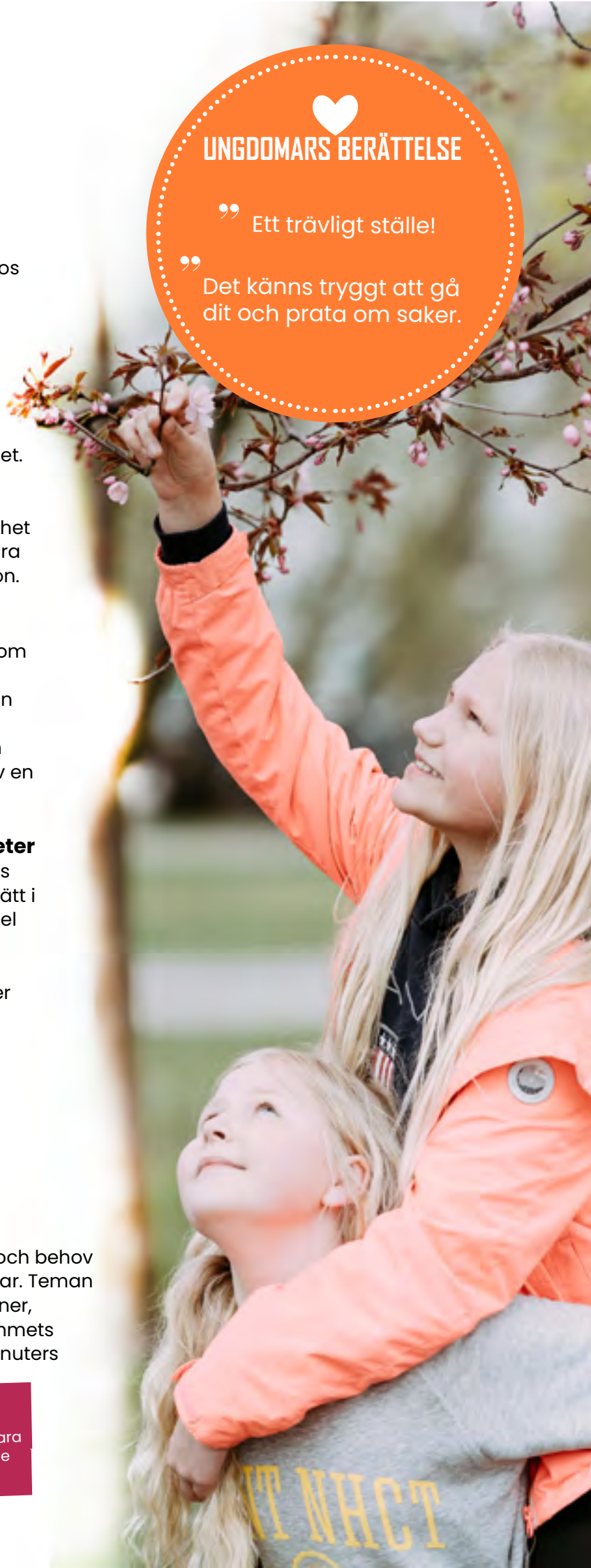
### Sagt om MeiXi:

En trygg atmosfär där varje person turas om att svara på frågor och fundera över hur de i framtiden kunde agera annorlunda.

## UNGDOMARS BERÄTTELSE

” Ett trävligt ställe!

” Det känns tryggt att gå dit och prata om saker.





LÄS MER OCH TA KONTAKT!

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

044 5355 400



**FAMILJEHUSET HEIDEKEN**

Smedsgatan 3, 20700 Åbo

Öppet på vardagar.

Möten genom tidsbeställning,  
även på kvällstid eller på distans.

