



TUKEA NUORILLE, VANHEMMILLE JA PERHEILLE



VARSINAIS-SUOMEN
LASTENSUOJELU-
JÄRJESTÖT



LINKKI

LINKKI-TOIMINTA

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

Yhteyttä voit ottaa kaikenlaisissa arjen haasteissa, niin pienissä kuin suuremmissakin asioissa.

Toimintamme on maksutonta. Keskustelutuki toteutetaan suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tulkkipalvelua hyödyntäen.

HOHOI NUORI!

Keskusteluapu

Jos tuntuu siltä, että oman elämän asiat ovat solmussa, ei kannata jäädä yksin. Linkistä saat nopeasti luottamuksellista keskusteluapua, tukea ja ohjausta.

RennoX-hyvinvointiryhmä

RennoX on stressinhallinta- ja hyvinvointiryhmä toisella asteella opiskeleville nuorille. Ryhmässä käsitellään esimerkiksi ajankäyttöä, paineen-sietoa 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, 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.



Nuorten palautteita:

Hyvä palvelu, tuli kuunneltu olo ja hyviä vinkkejä murheisiin :)

Opin paljon uutta itsestäni sekä muista ryhmäläisistäni.





EVÄITÄ VANHEMMUUTEEN

Keskusteluapu

Huolestuttaako sinua perheenjäsenten väliset ristiriidat ja vuorovaikutuksen ongelmat, kodin pelisäännöt tai oma jaksaminen? Mietityttääkö oman nuoresi käytös, mieliala tai hyvinvointi? Ole yhteydessä Linkkiin, niin pääset pohtimaan sinua askarruttavia asioita.

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

Oppaasta saat tukea ja vinkkejä arkeen nuoren kanssa. Opas on saatavilla sekä painettuna että sähköisenä.

Luento- ja keskustelutilaisuudet

Toteutamme luento- ja keskustelutilaisuuksia sekä osallistumme erilaisiin tapahtumiin.



Vanhempien palautteita:

Olen todella kiitollinen, että sain osallistua murkkuforumiin sekä yksityistapaamisiin. Voimavarat lisääntyi ja minusta tuli paljon parempi vanhempi. Perspektiivi muuttui kokonaan.

Tapaamiset olivat minulle todella merkityksellisiä ja sain asiantuntevaa apua ja tukea. Kiitos!

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.

Kuulluksi tai
ymmärretyksi
tuleminen

9.1

(Kokemuskeskiarvo
asteikolla 0-10)



MeiXistä sanottua:

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



LUE LISÄÄ JA OTA YHTEYTTÄ!

www.linkkitoiminta.fi



PERHETALO HEIDEKEN

Sepänkatu 3, 20700 Turku

Tapaamiset arkisin
ajanvarauksella, myös ilta-aikoina
ja etäyhteydellä. Lähitapaamisia
voi kysellä Turun lisäksi myös
muualle Varsinais-Suomeen.

Autamme myös verkkosivumme
chatissä, kun punainen chat-logo
on näkyvissä.



VARSINAIS-SUOMEN
LASTENSUOJELU-
JÄRJESTÖT



LINKKI

