

Unirytmitys



Valokuva Joonas Brandt

Meiltä voit kysyä mistä tahansa nuoren elämään tai vanhemmuuteen liittyvästä asiasta. Autamme erilaisissa pulmissa arjen jokapäiväisistä tilanteista elämän kriiseihin. Nuorten turvatalolla nuoria ja nuoren lähiyhteisöä auttavat Punaisen Ristin ammattilaiset ja vapaaehtoiset.

Saat meiltä maksutonta apua ja neuvontaa nopeasti ympäri vuorokauden.

Autamme nuorta korjaamaan sekaisin menneen vuorokausirytmän, joka haittaa koulussa käyntiä ja muuta arjessa selviytymistä. Tuemme nuorta ja hänen läheisiään löytämään entistä parempia toimintatapoja arkeen.

Suunnittelemme unirytmityksen tavoitteet ja käytännöt yhdessä nuoren ja lähiyhteisön kanssa. Nuori voi rytmittää vuorokauttaan turvatalon tilapäismajoituksessa sekä kotona.

Tarjoamme nuorelle ja hänen läheisilleen keskusteluapua osana unirytmitystä. Teemme yhteistyötä nuoren, hänen läheistensä, koulun tai oppilaitoksen sekä muiden nuorta tukevien tahojen kanssa.

Kaikille asioille voi tehdä jotain

HELSINKI Uudenmaankatu 32 A, 00120 Helsinki

p.09 622 4322 turvatalo.helsinki@punainenristi.fi WhatsApp +358 401734149

ESPOO Lakkisepänkuja 2 A 14, 02650 Espoo

p.09 8195 5360 turvatalo.espoo@punainenristi.fi WhatsApp +358 407765548

VANTAA Rekolan kartano, Sairaalakatu 3, 01400 Vantaa

p.09 871 4043 turvatalo.vantaa@punainenristi.fi WhatsApp +358 503395413

TAMPERE Hämeenkatu 22 C, 33200 Tampere

p.040 556 6661 turvatalo.tampere@punainenristi.fi WhatsApp +358 405566661

TURKU Yliopistonkatu 24 A 15, 20100 Turku

p.02 253 9667 turvatalo.turku@punainenristi.fi WhatsApp +358 40 6608048

Ota yhteyttä tai tule käymään.

Suunnitellaan yhdessä apu, jota tarvitset.

Olemme täällä sinua varten.

