

Unirytmitys

“Olen saanut unirytmieni kuntoon ja mun on helpompi lähteä kouluun aamuisin.”

Mistä on kyse?

- Apua sekaisin menneeseen unirytmiiin, joka haittaa koulunkäyntiä ja muuta arkea
- Unirytmityksen aikana nuori yöpyy turvatalolla 2+1+1-mallin mukaisesti: kaksi viikkoa Turviksella, viikko kotona ja vielä viikko Turviksella
- Pohditaan yhdessä syitä unirytmien kääntymiselle ja keinoja tilanteen korjaamiseksi säännöllisissä tapaamisissa työntekijän kanssa
- Unirytmitys voidaan räätälöidä nuoren ja hänen perheensä tarpeen mukaisesti

Missä, milloin ja miten?

- Lähes vuoden jokaisena päivänä klo 17-10
- Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Turussa ja Tampereella
- Ei tarvitse lähetettä
- Alkutapaaminen varataan laittamalla viestiä tai soittamalla talolle, katso bit.ly/turvisten-yhteistiedot
- Yhteyttä voi ottaa nuori itse, nuoren läheinen tai työntekijä. Sovitaan ensimmäinen tapaaminen ja mietitään yhdessä, olisiko unirytmityksestä tilanteessa apua

Kenelle?

- Kaikille nuorille, jotka tarvitsevat tukea ja apua sekaisin menneeseen vuorokausirytmiiin
- Vapaaehtoisesti, päihitteettömästi ja tilanteen mukaan lähiyhteisön kanssa työskennellen