



# OPASTAVA PERHETYÖ

- tukea ja toimintaa kuormitusta kokeville oululaisille perheille,  
joissa on alaikäisiä lapsia

**E**rilaiset vastoin käymiset ja elämänmuutokset voivat vaikuttaa perhe-elämään ja jaksamiseen. Kuormittavassa elämäntilanteessa meillä on aikaa sinulle ja perheellesi.



## Meille on helppo tulla

- Tukea vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja jaksamiseen
- Keskusteluapua, mukavaa tekemistä ja vertaistukea
- Osallistua voi vanhempi, lapsi, nuori tai kaikki yhdessä
- Osallistumiseen riittää oma kokemus kuormittamisesta
- Kuuntelemme ja kannustamme omilla ratkaisuisillasi
- Voit puhua luottamuksellisesti – emme tee kirjauksia
- Toimintamme on maksutonta

## Tervetuloa sellaisena kuin olet!



”  
On löytymässä  
keskusteluyhteys  
kumppanin kanssa.”

”  
Tilanne ei kuormita  
enää niin paljon.  
Lapselta lähti myös  
jännitys tapaamisen  
mittaan.”

”  
Taas tosi kivoja juttuja, mitä järjestätte.  
Kiitos kun järjestätte perheille toimintaa  
ja tuette jaksamisessa!”

### PERHETYÖNTEKIJÄT

Mervi Kauppinen 044 408 1131  
Henry Kaspala 044 334 6138



mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi  
henry.kaspala@hyvanmielentalo.fi

