



Maksuton
kurssi

Meidän arki, hyvä arki

Ovatko perheenne voimavarat vähissä? Askarruttaa, miten sairaus vaikuttaa nuoreen ja miten puhua siitä hänen kanssa? Entä miten sairauteni vaikuttaa vanhemmuuteen ja perheen arkeen? Miten voisimme vanhempina tukea toinen toisiamme?

Kurssilla saatte apua ja käytännön neuvoja arkeenne, tukea ja vahvistusta vanhemmuuteen niille hetkille, kun jaksaminen tuntuu vaikealta sekä tietoa siitä, mikä suojaa nuorta. Kurssilla käsitellään psyykkisen sairauden vaikutusta vanhemmuuteen ja perheen arkeen sekä nuorten kokemuksia vanhemman psyykkisestä sairaudesta. Saatte myös keinoja keskustella nuoren kanssa vanhemman sairaudesta. Mietitään yhdessä myös perheen sisäisen vuorovaikutuksen vahvistamista ja tuiki tärkeiden turvaverkoston rakentamista.

Tapaatte toisia, samassa elämäntilanteessa olevia perheitä, ja voitte vaihtaa kokemuksia. Kun toinen sairastuu, usein puolison jaksaminen on myös koetuksella.

Kurssille ovat nuorene tervetulleita mukaan! Heille on järjestetty ihan omaa ohjelmaa.

Kenelle?

Perheille, joista ainakin toinen vanhemmista on pois työelämästä tai opinnoista mielenterveydellisistä syistä ja perheessä on teini-ikäinen nuori. Osallistua voi molemmat vanhemmat tai vain toinen vanhemmista. Lastenhoito järjestetään perheen pienimmille tarvittaessa.

Kotoa käsin

Kuopio

Kurssipäivät:

25.4. Koko perheen yhteinen kokoontuminen

26.4. Vanhemmat omassa ryhmässään ja nuoret omassaan

16.5. Vanhemmat omassa ryhmässään ja nuoret omassaan

17.5. Koko perheen yhteinen kokoontuminen

Kellonajat: 11.00 - 15.00

Paikka: Savon mielenterveysomaiset – Finfamiry, Asemakatu 16, Kuopio

Ohjaajat: Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto, Tiina Puranen, Savon mielenterveysomaiset – Finfamiry sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: 3.4. mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 6.4.

Yhteistyössä: Savon mielenterveysomaiset - Finfamiry

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

Hae mukaan: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae kurssin nimellä)



Mielenterveyden
keskusliitto

