



Toivoin, ettei lapsi huomaisi pahaa oloani. Halusin kertoa siitä ja sanoa, ettei se liity häneen, mutta en löytänyt sanoja.



Maksuton kurssi

Koko perheelle

Meidän arki, hyvä arki

Joskus elämässä käy niin, ettei voi olla sellainen vanhempi kuin oli ajatellut. Vaikeinakin aikoina haluaa kuitenkin olla paras mahdollinen vanhempi lapselleen. Miten kertoa omasta sairastumisesta sopivasti ja lasta huolestuttamatta? Mikä auttaisi lasta?

Kun vanhempi sairastuu, lapsen voi olla vaikea ymmärtää, mistä on kyse. Miksi tuttu äiti tai isä on jatkuvasti pahalla mielellä ja itkee enemmän kuin nauraa? Lapsi alkaa helposti kantaa paitsi huolta, myös enemmän vastuuta perheessä ja patoaa usein omat tunteensa taka-alalle.

Kurssilla jutellaan siitä, miten puhua lapselle sairastumisesta ja siitä, mihin kaikkeen sairaus perheenne arjessa vaikuttaa. Etsitään yhdessä käytännön keinoja ja tukea niihin hetkiin, kun jaksaminen vanhempana tuntuu erityisen vaikealta. Muitakin ihmisiä on kuin pelkkä perhe. Löytyisikö lapselle tukea isovanhemmista, kummeista, naapurista, harrastuksista tai tukiperheestä?

Puhutaan tunteiden näyttämisestä ja keskustelun keinoista. Vaikka perheessä toisella vanhemmista tai molemmilla on mielenterveyden ongelmia, kaikenlaiset tunteet suuttumuksesta iloon, niiden näyttäminen ja niistä puhuminen ovat sallittuja.

Pohditaan riittävän hyvää vanhemmuutta. Entä kuinka olla tukena puolisololle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?

KENELLE?

Lapsiperheille, joissa toinen tai molemmat vanhemmat kokevat mielenterveyden ongelmia ja haluavat lisätä ymmärrystään sairastamisen vaikutuksista perheen arkeen ja lapsiin sekä vahvistaa omia voimavarojaan. Lapset ovat tervetulleita mukaan ja heille on omaa ohjelmaa ikäkausittain jaetuissa ryhmissä ammattilaisen ohjaamana.

Laukaa/ Peurunka

Koko perheelle

Kurssipäivät: 7.6–10.6.

Kellonajat: Kurssi alkaa 7.6. klo 15 ja päättyy 10.6. klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjaajat: Pirjo Metsäranta ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: 6.5. mennessä

Mahduinko?

Kerromme sinulle viimeistään 10.5.

Mitä maksaa? Kurssi on osallistujille maksuton. Matkakulut korvataan kurssin jälkeen, kuitteja vastaan, halvimman kulkuneuvon mukaan. Ei omavastuuta. Kurssipäiviin sisältyvät kahvit ja lounas

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

