



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



Kurssi antoi paljon ajattelemisen aihetta. Ensimmäisen kerran jälkeen itkin. Toisen kerran jälkeen tunsin voimaantuvani ja tunsin toiveikkautta tulevaa elämääni kohtaan.

Maksuton kurssi

Alakouluikäisten lasten vanhemmille

KENELLE?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielenterveysongelmien myötä. Kurssille voi osallistua myös yksi vanhempi perheestä.

Verkossa

Alakouluikäisten lasten vanhemmille.

Ajankohta: Verkkoalusta on auki 5.4.–3.5. ja pääset silloin tutustumaan materiaaleihin omaan tahtiisi ja kirjoittamaan keskustelupalstalle.

Viikoittaiset tapaamiset verkossa tiistaisin 12.4. / 19.4. / 26.4. / 3.5.

Kellonaika: 17–18.30

Paikka: Teams

Miten? Edetään jakso kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisten ja vertaisohjaajien kanssa. Vaihdetaan ajatuksia keskustelupalstalla kirjoittaen ja tavataan Teamsissa kasvokkain tiistaisin.

Jaksot

- 12.4. Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?
- 19.4. Tukena lapselleni – mutta miten?
- 26.4. Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat
- 3.5. Meidän arjen iloja

Ohjaajat: Merja Smahl, Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12 perhettä

Hae mukaan: viimeistään 25.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 29.3.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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

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 patoa 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 puolisolalle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?

Kurssille valituilta toivotaan sitoutumista viikottaisiin Teams-tapaamisiin. Tapaamiset ovat tärkeä osa kurssia ja vahvistavat kokemusta vertaistuesta ja ryhmään kuulumisesta.



Mielenterveyden
keskusliitto

