

Maksuton  
kurssi

# Suukkoja ja säröjä

Äitejä, isiä, vävyjä, miniöitä, tyttäriä, poikia, mummeja, ukkeja, lapsenlapsia.... Välillä voi olla vaikea hahmottaa, missä kulkevat toisilleen läheisten ihmisten rajat eri sukupolvien välillä. Mihin kaikkeen voin tai saan isovanhempana tai aikuisena tyttärenä puuttua?

**M**iten saan olla mukana aikuisten lasteni tai lastenlasteni elämässä? Mikä on mummin ja ukin rooli, entä apen ja anopin? Voinko olla mukana lastenhoidossa ja kasvatuksessa? Entäpä jos aikuisesta lapsesta tuntuu siltä, että oman äidin tai isän elämään pitäisi puuttua?

Sukupolvien väliset suhteet voivat usein johtaa säröihin ja solmuihin, vaikka tarkoitus on hyvä. Toisen aikuisen näkemyksiä ja valintoja elämässä voi olla välillä vaikea hyväksyä, kun itse ajattelee ja elää eri tavoin. Mielen terveyden ongelmat vanhemmalla, puolisoilla tai isovanhemmalla tuovat vielä lisää haastetta perheeseen. Ne vaikuttavat sekä mielen terveysongelmia itse kokevan että kaikkien läheisten elämään.

Läheiset ihmissuhteet ovat valtava voimia tuova asia elämässä. Toimivat perhekuviot tukevat mielen hyvinvointia ja ovat huonoina hetkinä parhaimmillaan vankka tukipilari. Miten voisin itse vaikuttaa omiin läheisiin ihmissuhteisiin? Miten ymmärtää paremmin sukupolvien välisiä säröjä ja lisätä hyviä hetkiä?

## Kenelle?

Kaikille, jotka haluavat lisätä ymmärrystä sukupolvien välisistä ihmissuhteista ja joiden omassa elämässä tai perhepiirissä mielen terveyden ongelmat ovat ajankohtaisia.

## Verkossa

### Tapahtumapäivät:

- To 15.9. Rakkautta ja rajoja sukupolvisuhteissa  
To 13.10. Ero sattuu ja satuttaa – kenen leiriin kuulut?  
To 10.11. Miten pitää huolta omasta jaksamisesta?

**Kellonajat:** 14–15

**Paikka:** Teams

**Puhumassa:** Minna Oulasmaa, isovanhemmuuden asiantuntija, Väestöliitto ja Merja Smahl, kuntoutussuunnittelija, Mielen terveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 100

**Miten mukaan?** Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna

**Yhteistyössä kanssamme:** Väestöliitto

**Lue lisää:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: kurssin nimellä)



Mielen terveyden  
keskusliitto

