

Maksuton  
kurssi



## 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?

**K**un 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.

Miten puhua lapselle sairastumisesta ja siitä, mihin kaikkeen sairaus perheenne arjessa vaikuttaa? Etsitään yhdessä käytännön keinoja ja tukea niihin hetkiin, kun jaksaminen vanhempina 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 puolisolle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?

Lapset saavat tukea omien tunteidensa käsittelyyn vanhemman sairastaessa. Lapsille on omaa ohjelmaa ikäkausittain jaetuissa ryhmissä ammattilaisen ohjaamana.

### 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.

### Kuopio

**Ajankohta:** 6.6–9.6.

**Kellonaika:** aloitetaan 6.6. klo 15 ja lopetetaan 9.6. klo 12.

**Paikka:** Kylpylähotelli Rauhalhti, Katiskaniementie 8, Kuopio

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 8 perhettä

**Hae mukaan:** Viimeistään 5.5.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 9.5.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

