

Maksuton  
kurssi

# Suukkoja ja säröjä

Vaikeita asioita. Pitäisikö vaieta vai ottaa puheeksi? Jos äitini vointi huolettaa, puhunko siitä hänelle suoraan? Vai isälleni? Vai sisaruksilleni? Entä kuunnellaanko minua?

**H**uoolestuttaa sekini, periytyvätkö mielenterveysongelmat. Pitäisikö se ottaa esille hyvissä ajoin lasten kanssa? Vai sitten kun on jo lapsenlapsia? Pitäisikö tarkemmin kysellä omilta vanhemmilta, miten mielenterveysongelmat ovat vaikuttaneet heidän elämässään?

Entäs jos tulee riita? Voiko isä aina piiloutua sen taakse, että on masentunut? Tai sisar selittää kaiken sillä, että on kaksisuuntainen mielialahäiriö ja hän nyt vaan on sellainen? Huonot välit läheisiin hiertävät päivittäin ja painavat mieltä, mutta miten ottaa epäkohtia esille? Miten puhua ja kuunnella paremmin, puolin toisin? Miten tulla toista vastaan riitatilanteissa?

Sukupolvien väliset suhteet voivat usein johtaa säröihin ja solmuihin, vaikka tarkoitus on hyvä. Mielenterveyden ongelmat vanhemmalla, puolisoilla tai isovanhemmalla tuovat vielä lisää haastetta perheeseen. Ne vaikuttavat sekä mielenterveysongelmia itse kokevan että kaikkien läheisten elämään.

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

## Kenelle?

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

## Verkko

**Paikka:** Teams

**Puhumassa:** Minna Oulasmaa, isovanhemmuiden asiantuntija, Väestöliitto ja Merja Smahl, kuntoutussuunnittelija, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 100

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

**Yhteistyössä kanssamme:** Väestöliitto

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Lue lisää:**

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

## Mielenterveys sukupolvien ketjussa

To 16.2. klo 14–15

Huolettaako sinua, periytyvätkö mielenterveysongelmat? Millaiset ovat sinun omat käsityksesi ja asenteesi mielenterveysongelmien syistä? Periytyvätkö ne geneeissä, ovatko itseaiheutettuja, johtuvatko väärästä tähtien asennosta? Ja voiko perimälleen mitään?

Entä mistä tietää, että on auttanut läheistään riittävästi? Miten hyväksymme ja annamme tilaa toinen toisemme erilaisuudelle?

## Vaikeita asioita – vaieta vai puhua?

To 16.3. klo 14–15

Kaikissa perheissä on vaikeita asioita, joita tuntuu hankalalta ottaa esille. Onko parempi vaieta vai tarttua rohkeasti härkää sarvista? Voinko ottaa puheeksi huoleni läheiseni voinnista?

Puhunko vaikeista asioista suoraan heille, joita ne koskevat? Vai muille?

Entä millaiset ovat kuuntelemisen ja puhumisen taitoni? Miten kuuntelen niin, että toinen haluaa puhua minulle? Miten puhun niin, että toinen haluaa kuunnella minua?

## Rakentavia riitoja, sovittavia sanoja

To 13.4. klo 14–15

Ovatko mielenterveyden ongelmat syy kaikkeen? Piiloudutko niiden taakse ristiriitatilanteissa? Miten voit ottaa vastaan asiallista, korjaavaa palautetta? Entä epäkohtia rakentavalla tavalla esille? Ja oletko valmis muuttamaan omaa toimintaasi?

Miltä tuntuu olla huonoissa väleissä läheisen kanssa? Tuletko riidoissa vastaan? Millaiset ovat sinun sovittavat sanasi?



Mielenterveyden  
keskusliitto

