

Maksuton
kurssi

Orkesterin uusi kokoonpano

Rikkautta, rakkautta, malttia ja monta lusikkaa

Eksiä, nyksiä. Sinun, minun, meidän lapsiamme. Bonusvanhempi, ex-anoppi, uusi vävy, entisen kumppanin nykyinen. Ketä kutsutaan lapsen syntymäpäiville tai ylioppilasjuhliin? Kuka ei tule, jos se toinen tulee? Loukkaantuuko joku? Voiko ex-miehen siskon kanssa yhä olla ystävä, vaikka erosinkin hänen veljestään?

Miten toimii arki kahden, jopa useamman kodin välillä? Aina matematiikan kirja ja luistimet juuri siellä toisessa kodissa. Kuka laatii pelisäännöt? Ovatko ne kaikille samat? Ja ketkä kuuluvat "oikeaan" perheeseen? Mikä on uuden perheen asia, mihin taas muut saavat vaikuttaa?

Uusperheen arki monine ulottuvuuksineen ei aina ole ihan kaikkein yksinkertaisinta. Eksä ei ehkä hyväksy nykyistä kumppania. Lasten voi olla vaikea suhtautua uuteen "vanhempaan" ja uusiin tapoihin. Tuntuu, että aikaa ei jää riittävästi uudelle parisuhteelle kaikelta arjen säädöltä. Uusi tilanne saattaa stressata. Ehkä koet voimattomuutta, ahdistusta ja jopa masennusta. Miten jaksaa, kun unelma uudesta onnesta tuntuu hajoavan käsiin?

Onko mahdollista päästä kaiken erimielisyyden jälkeen vielä samalle puolelle? Soittaa yhteistä säveltä?

Miten päivittää omia ajatuksia ja odotuksia perhe-elämästä, kun uusperhe on omanlaisensa verrattuna ensiperheeseen? Voisiko uusien suhteiden sekamelskasta ja myllertävistä tunteista vielä muodostua toimiva perhe, jossa kaikki kokevat olevansa tasavertaisia jäseniä perheessä.

Verkkokurssilla mietitään uusperheen ihmissuhteiden monimutkaisuutta ja uutta parisuhdetta vahvistavia asioita kaiken muutoksen ja myllerryksen keskellä. Jutellaan kommunikoinnin, tunteiden ilmaisun ja tunteiden hallinnan merkityksestä sekä toisen arvostamisesta ja tukemisesta.

Miten me voisimme hyvin, koko perhe?

Ti 16.1. klo 18–19.30
Uusperhe rakentuu ja toimii - vai toimiiko?

Millaisia kompastuskiviä on uuden perheen arjessa ja ihmissuhdeverkostossa?

Eija Saarikivi ja Maarita Karhu, Suomen Uusperheiden liitto ry:n NEPU-neurokirjon parisuhde uusperheessä-hanke

Ti 23.1. klo 18–19.30
Vuorovaikutus parisuhteessa ja perheverkostossa

Kuinka riidellä rakentavasti ja kohdata toiset osapuolet kunnioittavasti?

Niina Vilkmán, Parisuhdekeskus Kataja ry

Ti 30.1. klo 18–19.30
Tunnistanko tunteeni?

Kuinka tunnistan omia piiloutuvia tunteitani, tarpeita tunteiden taustalla ja hyväksyn ne? Miten ilmaisisin, mitä mielessä liikkuu ja kuinka sovitamme eri perheiden ja kumppanien tunnekulttuurit ja – historian yhteen?

Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto ry

Ti 6.2. klo 18–19.30
Jaksanko minä?

Mitä minulle itselleni kuuluu? Osanko tunnistaa omat voimavarani ja rajani? Entä jos en jaksakaan? Mistä apua yhdessä ja yksin?

Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto ry

Kenelle?

Pareille, jotka elävät kesellä uusperhearkea ja kokevat mielenterveyden haasteita.

Verkko

Paikka: Teams

Ajankohta: 16.1.–6.2.

Kellonaika: 18–19.30

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12 henkilöä

Hae mukaan: Viimeistään 7.1.

Mahduinko? Kerromme sinulle 9.1.

Yhteistyössä kanssamme: Parisuhdekeskus Kataja ry ja Suomen uusperheiden liitto ry

Huom! Voit hakea kurssille kumppanin kanssa tai yksin!

**Uusperheiden vertaisillat
torstaisin klo 18–19.30**

To 18.1.
To 25.1.
To 1.2.

Vertaisillat ovat tärkeä osa kurssia ja niissä jutellaan vertaisohjaajien johdattelemista aiheista, välitehtävän pohjalta.



Supli



Mielenterveyden
keskusliitto

