

# 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?

**S**ukupolvien väliset suhteet voivat usein johtaa säröihin ja solmuihin, vaikka tarkoitus on hyvä. Entä miten toimii vuorovaikutus ihmissuhteissa ylipäätään ja muuttuvatko ihmissuhteet elämämme varrella?

Läheiset ihmissuhteet ovat valtava voimia tuova asia elämässä. Toimivat perhekuviot tai ystävyysuhteet tukevat mielen hyvinvointia ja ovat huonoina hetkinä parhaimmillaan vankka tukipilari.

Vuorovaikutus ei kuitenkaan aina ole helppoa. Välillä voi olla vaikea itsekään ymmärtää, millaisia tunteita mikäkin tilanne tai kohtaaminen minussa herättää ja miksi? Miten voisin itse vaikuttaa omiin läheisiin ihmissuhteisiini? Ymmärtää paremmin sukupolvien välisiä säröjä ja lisätä hyviä hetkiä? Tunnistaa tunteitani?

## Kenelle?

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

## to 12.9. klo 14-15.30 Ihmissuhteiden merkitys mielen hyvinvoinnille läpi elämänkaaren

Vuorovaikutus ihmissuhteissa ei aina ole helppoa. Millaiset ovat omat sosiaaliset taitoni suhteessa toisiin? Muuttuvatko ihmissuhteet elämän varrella ja miten? Ehkä toiset vahvistuvat kun toiset jäävät matkan varrelle.

## to 10.10. klo 14-15.30 Tyyntä ja myrskyä sukupolvi-suhteissa

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? Selkeät rajat ja sopimukset helpottavat sukupolvisuhteita. Voimme myös miettiä, mitä haluan vaalia ja mitä jättää taakseni sukupolvien ketjussa. Toimivia sukupolvitaitoja voi onneksi oppia läpi elämän.

## to 14.11. klo 14-15.30 Tunnetaidot mielenterveyden tukena

Pettymys. Äkillinen ahdistus. Epävarmuus. Kalvava katkeruus menneistä. Hahmoton suru. Riemu. Kupliva ilo. Toiveikas odotus. Mitä sitten tapahtui? Millaisia tunteita eri tilanteet herättävät ja miten tunteet vaikuttava käyttäytymiseemme? Tunnistatko ja tiedostatko? Tunnetaitojen peruspilarina on itsetuntemus. Tunteiden säätelyä voi oppia ja päästä ääripäistä keskitielle. Miten?

## Verkko

Jokaisella kerralla keskustelua pienryhmissä

**Paikka:** Teams

**Puhumassa ja keskusteluja vetämässä:** Jokaisella kerralla Minna Oulasmaa, isovanhemmuiden asiantuntija, Väestöliitto ja kuntoutussuunnittelijat Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 50

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

**Yhteistyössä kanssamme:** Väestöliitto

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)

