



# VOIMAVAROJA PERHEARKEEN

## Webinaari

Onko perheessänne lapsi tai nuori, josta olet huolissasi? Tuntuuko, että voimasi ovat vähissä? Kaipaanko vertaistukea?

Vanhemmuteen liitetään paljon vastuuta, velvollisuuksia ja kykyä toimia verkostoissa oman lapsen asioissa. Älä jää yksin haasteiden kanssa, vaan etsi ja löydä tukea. Tämä webinaari on sinulle, jota arki lapsiperheessä pohdituttaa.

Webinaarissa vuorottelevat ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden ajatukset vanhemmuuden tukemisesta, vertaistuesta, ryhmätoiminnan vaikutuksista ja mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta.

Webinaarin jatkeeksi järjestämme Vertaisuutta vanhemmille -ryhmän, joka kokoontuu torstaisin

### KENELLE?

Vanhemmille, joiden perheessä lapsen tai nuoren oireilu/sairaus kuormittaa arkea ja jotka kaipaavat vertaistukea.

### Verkko

Ajankohta: 24.10.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Teams

**Ohjaajat:** Sanna Inkiläinen ja Johanna Kainulainen  
Omat avaimet 4You -toiminta, Katja Remes Aspa-säätiö sekä kokemustoimijat

**Ilmoittaudu mukaan:** 21.10. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 60

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

## Vertaisuutta vanhemmille -ryhmä

Onkohan meidän perhe ainoa, jossa on ongelmia? Enkö osaa? Mitä jos en jaksa? Mistä voi saada tukea arkeen? Et ole yksin haasteiden kanssa!

Ryhmä toimii vertaistuellisesti ja sen tavoitteena on vahvistaa vanhempien voimavaroja, luoda uskoa muutokseen ja ylläpitää toivoa tulevaan. Keskustellaan vahvuuksista, arvoista ja kuormittavista tekijöistä.

Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ennen ryhmän alkua osallistujat haastatellaan puhelimitse.

### KENELLE?

Vanhemmille, joiden perheessä lapsen tai nuoren oireilu/sairaus kuormittaa arkea ja kaipaavat vertaistukea.

### Verkko

Ajankohta: torstaisin 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Teams

**Ohjaajat:** Sanna Inkiläinen, Omat avaimet 4You -toiminta, Katja Remes, Aspa -säätiö ja kokemustoimija

**Ilmoittaudu mukaan:** 29.10. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 20

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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