

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

# 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.

Kurssilla jutellaan siitä, miten puhua lapselle sairastumisesta ja siitä, mihin kaikkeen sairaus perheenne arjessa vaikuttaa. Etsitään yhdessä käytännön keinoja ja tukea niihin hetkiin, kun jaksaminen vanhempana 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 puolisolalle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?

## Kenelle?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielenterveysongelmien myötä. Kurssille voi osallistua myös yksi vanhempi perheestä.

## Verkko

### Alakouluikäisten lasten vanhemmille

Ajankohta: 22.10.–18.11.

#### Miten?

Edetään jakso kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisten ja vertaisohjaajien kanssa. Vaihdetaan ajatuksia keskustelupalstalla kirjoittaen.

#### Jaksot

22.10.–28.10.

Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?

29.10.–4.11.

Tukena lapselleni – mutta miten?

5.11.–11.11.

Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat

12.11.–18.11.

Meidän arjen iloja

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

**Mukaan mahtuu:** 16 perhettä

#### Hae mukaan:

Viimeistään 11.10.

#### Mahduinko?

Kerromme sinulle 15.10.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä:  
<https://kipina.mtkl.fi/>

#### Haku:

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

Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiksi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja



Mielenterveyden  
keskusliitto