

Maksuton  
kurssi  
verkossa

# 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 patoa 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 puolisolle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?

## Kenelle?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielenterveysongelmien myötä sekä perheen lapsille.

## Verkko

### Kurssipäivät:

1.4./ 8.4./ 15.4./ 22.4.

**Kellonaika:** 17–18.30

**Paikka:** Teams

### Miten?

Edetään teema kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisten ja vertaisten kanssa.

### Jaksot

- 1.4. Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?
- 8.4. Tukena lapselleni – mutta miten?
- 15.4. Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat
- 22.4. Meidän arjen iloja

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

**Mukaan mahtuu:** 16 perhettä

### Hae mukaan:

Viimeistään 12.3.

**Huom!** Sisältää täysihoiton. Matkakuluissa 50€ omavastuu. Sen ylittävältä osalta matkakulut voidaan korvata halvimman kulkuneuvon mukaisesti, hakemusta vastaan.

### Mahduinko?

Kerromme sinulle 14.3.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Mielenterveyden  
keskusliitto