

Maksuton
kurssi

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?

Kun 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 sekä perheen lapsille.

Rovaniemi

Ajankohta: 3.6.–6.6.

Kellonaika: 3.6. aloitetaan klo 15 ja 6.6. lopetellaan klo 12.

Paikka: Santasport, Lapin urheiluopisto, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Kurssilla on lapsille ja aikuisille omissa ohjatuissa ryhmissä työskentelyä sekä kaikkien perheiden kanssa yhteistä ohjattua toimintaa.

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

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 2.5.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 6.5.

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

Mitä maksaa? Ei mitään!

Haku täällä, etsi kurssin nimellä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto