

Kutsumme sinut

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella (Pohde)
asuva vanhempi mukaan

alueelliseen Hetki-ryhmään!



Alueellinen Hetki-ryhmä on tarkoitettu Pohteen alueella asuville vanhemmille, jotka kokevat lapsensa käyttäytymisen kuormittavan perhettä. Lapsella on lisäksi tuen tarve, joka johtuu kehitysvammaisuudesta tai autismikirjon piirteistä.

Mitä saat ryhmästä?

Ryhmässä autetaan löytämään keinoja myönteiseen vuorovaikutukseen, tunteiden säätelyyn ja rajojen asettamiseen. Voimaantumista tuetaan itsemyötätunnon ja hyvinvoinnin teemojen avulla. Ryhmässä kuullaan ammattilaisten alustuksia teemoihin liittyen ja saadaan tehtäviä pohdittavaksi. Ryhmässä on mahdollisuus myös vertaiskeskusteluun toisten vanhempien kanssa.

Hetki-teemat

1. Haastava käyttäytyminen
 2. Tunnetaidot kasvatuksessa
 3. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde
 4. Oppimisen edellytykset ja rajojen asettaminen
 5. Vanhemman jaksaminen
 6. Itsemyötätunto ja hyvinvointi
- + Ryhmään osallistuneiden vanhempien perheille (koko perhe) perhepäivä.
Vertaistukea ja kohtaamista kasvatusten. Lapsille/nuorille omaa toimintaa.

Aika ja paikka

- Murrosikäisten (n. 13–25-vuotiaiden) lasten ja nuorten vanhemmat 23.4.-28.5.2024, tiistaisin klo 17.30–19, verkossa Teams-alustalla.
- Ryhmässä on kuusi kokoontumiskertaa ja toivomme sinun osallistuvan kaikkiin kertoihin.
- Hetki-ryhmän päätteeksi (6 Teams-ryhmäkerran jälkeen) perhepäivä 5.6.2024. Perhepäivä järjestetään Hetki-ryhmäläisille Kaikkien kesäfestareiden yhteydessä Oulun Kuusisaassa. Kokoonnumme piknikille ja vaihdamme ajatuksia ja kuulumisia kasvatusten.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu Webropol-lomakkeella:
link.webropol.com/s/HetkiPohdeHaku
Ilmoittautuminen päättyy 1,5 viikkoa ennen Hetki-ryhmän alkua tai ryhmän tullessa täyteen.

Lisätietoja

Lue lisää Tukiliiton kotisivuilta:
www.tukiliitto.fi/hetki-ryhma/
Voit myös ottaa yhteyttä:
Taina Koivunen-Kutila
taina.koivunen-kutila@tukiliitto.fi
040 5268 272

Lämpimästi tervetuloa mukaan ilman diagnoosirajoja!
Ryhmä on osallistujalle maksuton.



Kehitysvammaisten
Tukiliitto ry

Ryhmän järjestää Kehitysvammaisten Tukiliitto ry.
Ryhmä toteutetaan Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen kumppanuusavustuksella.

Hetki-ryhmätoiminnan toteuttamisen ja kehittämisen tukena on järjestötoimijoista ja tutkijoista koostuva taustaryhmä: Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry, Lakeuden Omaishoitajat ry, Tampereen Yliopisto ja Helsingin Yliopisto.