



## Att räcka till som förälder – hur hantera stress och ovisshet?

FDUV bjuder in till en tvådelad föreläsning med fokus på diskussion kring att vara förälder till ett barn i alla åldrar med intellektuell/liknande funktionsnedsättning.

Vi får många samtal av föräldrar som upplever stress, utmattning och otillräcklighet i sitt föräldraskap. Känsla av ensamhet, avsaknad av kontroll i vardagen eller oförståelse från omgivningen är faktorer som ofta nämns och som medför extra belastningar i vardagen. Den nuvarande livssituationen kan kännas stundtals för jobbig och oöverkomlig. Då kan det hjälpa att få stanna upp som förälder, reflektera över sin situation och konkretisera hur stort behov av hjälp och stöd det finns i vardagen? Tillsammans kan vi fundera på vilka slags resurser vi har inom oss och hurdana verktyg vi kan behöva för att öka på känslan av ork och kontroll i vardagen? Det här gäller både sådant som går att förändra samt hur kan vi förhålla oss till det som är utanför vår kontroll.

**Föreläsningarna leds av psykoterapeut Kirsi Louhi-Timmerbacka** med lång erfarenhet av terapiarbete och bakgrund inom specialomsorgen. Från FDUV deltar Camilla Forsell, sakkunnig inom familjearbete, rådgivning.

**Tidpunkt: Onsdagen den 15.11 och 29.11 kl. 17:30-19:30.**

Det ordnas parallellt program för barn, unga eller vuxna med funktionsnedsättning samt syskonen med FDUV:s anställda hjälpledare. Föräldrarnas föreläsning hålls vid SFV:s möteslokal på Handelsplanaden 23 B kl. 17:45-. **Barnen samlas kl. 17:30** vid FDUV:s kontor för program och vid behov kan programmet ordnas i Vasa centrum. Kaffebjudning för föräldrarna och barnen serveras lättare kvällsmål.

Anmälan görs senast den 7.11 via [webbkalendern på](http://webbkalendern.på) [www.fduv.fi](http://www.fduv.fi). Mera info: ger Camilla Forsell, 040 673 96 95 eller [camilla.forsell@fduv.f](mailto:camilla.forsell@fduv.f)

