



APUA NEPSYARKEEN- VERKKORYHMÄ NUORTEN VANHEMMILLE


Onnikka
**Vanhempien
Akatemia®**

Tervetuloa Apua nepsyarkeen -ryhmään, jossa saat tukea, ymmärrystä ja keinoja nuoren kanssa toimimiseen arjessa. Maksuton ryhmä verkossa on suunnattu vanhemmille, joiden 11–17-vuotiaalla lapsella on neuropsykiatrisia piirteitä. Lapsella ei tarvitse olla diagnoosia.

Ryhmässä saat tietoa ja käytännönläheisiä keinoja arjen tueksi nepsypiirteisen lapsen kanssa. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä lapsen käyttäytymisestä, vaikutuksista perheen muihin jäseniin, vahvuuksista ja haasteista sekä vahvistaa vanhemman jaksamista ja voimavaroja.

**Ryhmä toteutetaan verkossa Teams-alustalla.
Ryhmään osallistujat kokoontuvat syksyllä 2026
viisi kertaa klo 17.30–19.00 seuraavasti:**

- ke 28.10.
- ke 04.11.
- ke 18.11.
- ke 25.11.
- ke 02.12.

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen ja kokemusten jakamiseen muiden samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. Ryhmän sisältönä ovat ohjaajien alustukset ja tehtävät sekä niiden pohjalta herännyt keskustelu.

RYHMÄKERTOJEN TEEMAT:

Kerta 1: Mitä ovat nepsypiirteet? Miten ne näkyvät nuoruudessa?

Kerta 2: Arjen sujuvuus ja struktuuri perheessä

Kerta 3: Vanhemmuus, haasteet ja vahvuudet perheessä

Kerta 4: Tunteiden säätely ja vuorovaikutus

Kerta 5: Koulunkäynnin tuki neurokirjon nuorella

Asiantuntijoina ja ryhmän ohjaajina toimivat Nuorten Ystävien Vanhempien Akatemian ja Nuorten Onnikan kokeneet lapsiperhetyön ammattilaiset ja neuropsykiatriset valmentajat.

Yhdessä kohti sujuvampaa arkea – lämpimästi tervetuloa!