



KUTSU VANHEMMILLE

Lämpimästi tervetuloa mukaan vertaistuelliseen nepsypiirteisten lasten vanhempien etäryhmään! Ryhmä toteutetaan valtakunnallisen mallin mukaisesti yhteistyönä Kajaanin varhaiskasvatuksen ja Kainuun hyvinvointialueen perhetyön kanssa.

Ajankohta ja toteutus

9.9.2026 – 28.10.2026 (9.9., 16.9., 23.9., 7.10., 21.10. & 28.10.)

keskiviikkoisin klo **17.00–19.00**, yhteensä **6 tapaamiskertaa**.

Ryhmä kokoontuu vuorovaikutteisesti **Teams-etäyhteydellä**, joten osallistuminen onnistuu helposti kotoa käsin. Tärkeää huomioida, että yhteisiin keskusteluihin osallistuminen mahdollistuu (laitteiden toimivuus ja ympäristön rauhallisuus).

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Vanhemmille, joiden 4–8-vuotiailla lapsilla on neurokehityksellisiä piirteitä (nepsy) ja jotka:

- kaipaavat tukea arjen tilanteisiin
- haluat jakaa kokemuksia muiden vanhempien kanssa
- etsit uusia näkökulmia ja toimivia keinoja kasvatukseen

Mitä tapaamisissa tapahtuu?

- Saat keskustella luottamuksellisesti asiantuntijoiden ohjaamassa ryhmässä ja saat tietoa nepsypiirteistä
- Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja löydetään samankaltaisuuksia muiden perheiden tilanteisiin.
- Jokaisella kerralla käsitellään vaihtuvia teemoja tiiviisti ja käytännönläheisesti. Saat kotiin harjoituksia, konkreettisia työkaluja koko perheen arjen tueksi ja keinoja arjen sujuvoittamiseen.
- Saat tukea omaan jaksamiseen ja vahvistusta vanhemmuuteen. Parityöskentelyt ja paritehtävät auttavat jäsentämään omaa arkea.

Ryhmän tavoitteena ei ole muuttaa lasta, vaan löytää keinoja, jotka auttavat häntä voimaan hyvin ja toimimaan arjessa.

Ilmoittautuminen tapahtuu s.postilla alla oleville henkilöille. Vastaamme kaikille ilmoittautuneille, kun ryhmään osallistujat on vahvistettu. Vastauksen yhteydessä osallistujat saavat teams-linkin tapaamisista varten. Ryhmä toimii suljettuna. Ryhmän maksimikoko on kahdeksan perhettä ja ryhmä toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään neljä.

Ilmoittautumiset viimeistään 30.8.2026

Kati Jäärni, nepsy ohjaaja, kati.jaarni@kajaani.fi, p.0406267187

Sari von Zansen, nepsy veo, sari.vonzansen@kajaani.fi p.0447101725

Kerttu Isoherranen, perhetyön perheohjaaja, kerttu.isoherranen@kainuu.fi, p.0447970049

Tule mukaan – et ole yksin!

Ryhmä nepsypiirteisten lasten vanhemmille

Apua vanhemmuuteen ja konkreettisia neuvoja arjen tueksi

Onko 5–8-vuotiaalla lapsellasi neurokehityksellisiä piirteitä, kuten levottomuutta, keskittymisvaikeuksia, joustamattomuutta tai muita samankaltaisia arjen haasteita? Tarvitsisitko tukea vanhemmuuteesi, tietoa nepsypiirteistä ja apua arjen perusasioiden hallintaan?

Ryhmämalli nepsypiirteisten lasten vanhemmille koostuu 6 ryhmätapaamisesta, jotka kestävät 2 tuntia kerrallaan. Tapaamiset jakautuvat noin 9 viikon ajalle. Niiden aikana saat tietoa sekä keinoja arjessa pärjäämiseen. Ryhmiin osallistuvat vain vanhemmat. Tarkoitus ei ole muuttaa lasta, vaan löytää keinoja, jotka auttavat häntä toimimaan ja voimaan hyvin.

Mitä tapaamisissa tapahtuu?

Tulet kohdatuksi: Pääset keskustelemaan nepsypiirteisiin liittyvistä asioista luottamuksellisessa ryhmässä, jossa on mukana asiaan perehtynyt ammattilainen.

Keskusteluissa painottuu vertaistuki: Vuorovaikutus ryhmän kanssa mahdollistaa kokemusten jakamisen. Voit tunnistaa samankaltaisuuksia muiden perheiden tilanteisiin.

Opit uutta: Saat jokaisella tapaamisella tietoa vaihtuvista teemoista lyhyesti ja ytimekkäästi.

Osallistut parityöskentelyyn ja yksilötehtäviin, joiden avulla voit jäsentää omaa toimintaasi ja tarkastella arkeasi uusista näkökulmista.

Harjoittelet taitoja: Teette yhteisesti erilaisia harjoituksia, joista saatte koko perheen arkea tukevia työkaluja.

Lisäksi jokaisella tapaamisella annetaan kotiin vietävä harjoitus, joka vahvistaa opittujen asioiden siirtymistä käytäntöön.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Terapiat
etulinjaan