

Tuloksia parisuhdetyöstä YKSISSÄ-hanke

Asta Suomi, Hannu Piispanen

jamk

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



YKSISSÄ- hanke

**pieniä ja isompia
helmiä
parisuhteissa**

jamk

Mistä tavoitteista aloitettiin vuonna 2018

Hankkeen tavoitteet

- Maatalousyrittäjien ja muiden maaseudulla asuvien parisuhteiden hyvinvointi vahvistuu.
- Yksinelävien maaseudulla asuvien henkinen hyvinvointi lisääntyy.
- Työmuodot ja -menetelmät maaseudun ihmissuhteiden hyvinvoinnin tukemiseen sekä niiden käyttö monipuolistuvat ja lisääntyvät.
- Maaseudun ihmissuhdekysymyksiä työssään kohtaavien ammattilaisten osaaminen vahvistuu ja verkostoituminen ammattilaisten välillä lisääntyy.
- Mielikuvat maaseudusta houkuttelevana ja toimivana perhe-elämän mahdollistavana asuinympäristönä vahvistuvat

Tavoitteet ja tulokset

Terapeutin tilakäynti -toimintamalli

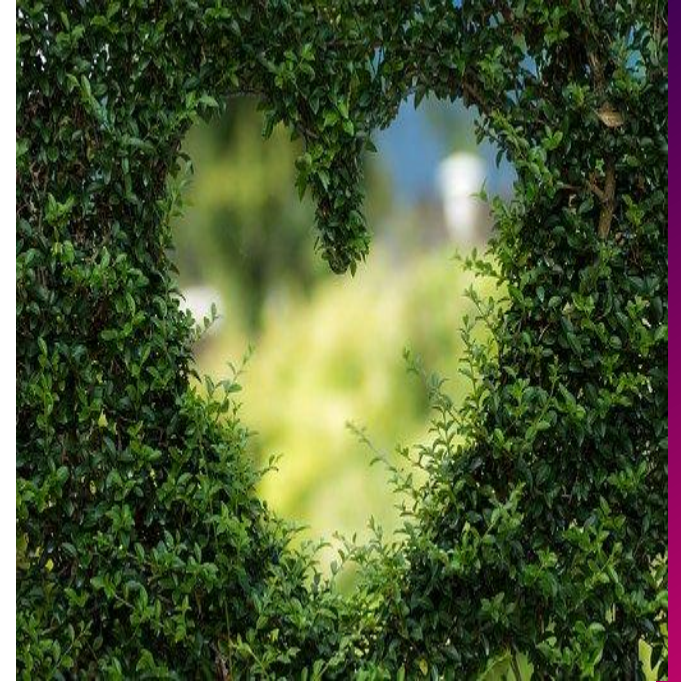
- **Tavoitteena oli**
- kehittää, pilotoida, mallintaa ja raportoida toimintamalli, jossa parisuhteeseen ja yksinelämiseen liittyvää tukea mahdollistetaan maatalousyrittäjille terapeutin tekemillä kotikäynneillä
- **Mitä syntyi:** pilotoinnin kautta malli ja hyviä käytäntöjä tilakäynnille

Moniammatillinen tilakäynti



havaintoja lähtötilanteissa

- **Pärjäämisen eetos: on pakko jaksaa, ei voi pyytää apua**
- **Ei osata ratkoa pulmia, esimerkiksi eroaminen nähdään ratkaisuna**
- **Yrityksen ja muun elämän kietoutuminen, ei eroteta toisistaan**
- **Monen sukupolven yhteydet ja paineet, myös epäterveet sitoumukset**
- **Mies-/naiskulttuuri yritystoiminnassa**
- **Tunne- ja sosiaalisten taitojen heikkous, puhumattomuuden kulttuuri**
- **Kiire ja loputon raataminen: todellisuutena ja jopa hyveenä, uupuminen**
- **Rakkaudettomuuden ja kiintymyssuhteiden pulmat: tympääntyminen, ilkeily, pihtaaminen**
- **Mielenterveyspulmat, juopottelu**
- **Traumaattiset kokemukset, epäterveet ihmissuhteet, vallankäyttö, väkivalta**



Palautetta käynneistä

Faktaa: 43 pariskuntaa (marraskuu 2020)

Lisäksi yksin elävät 11 kpl

3-4 käyntiä ja lisäksi Välitä viljelijästä maksusitoumuksilla 5-9 käyntiä

Arviot käynneistä asteikolla 1-4, ka. 3.9



- *Tää oli meille pelastus. En usko, että kovin muu terapeutti olisi ollut meille yhtä täydellinen (pariskunta)*
- *Sää että oikein tulit minun luokse tänne kauas asti, että minä olin niin tärkeä... (yksin elävä)*

Mitä kokeiltu pariskuntien kanssa

- Yrittäjyyden ja ihmissuhteiden erottaminen
- Yrittäjydessä selkeiden pelisääntöjen ja suunnitelmallisuuden lisääminen, yrittäjyysosaamisen vahvistaminen
- Lomituksen selkeys, työrauha, kunnioitus
- Oman johtajuuden ja roolitusten vahvistaminen
- PariAsiaa-harjoitukset
- Elvyttävä arki: pari- ja perhesuhteista huolehtiminen: joka viikko aikaa perheelle ja parisuhteelle
- Puhuminen ja jakaminen: mitä minulle, meille kuuluu, mitä hyvää ja kannattelevaa on, hyvien hetkien etsiminen ja vahvistaminen
- Kiittäminen, anteeksi pyytäminen ja antaminen
- Yhdessä suunnittelu ja tekeminen
- Tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoittelu
- Hyvän eron rakentuminen ja prosessointi

Palautetta työskentelystä

- Tää ero oli niin iso juttu... ei ollut helppoa tulla jätetyksi ja että kaikki vain raksahti. Nyt on muutettu ja opeteltu elämään näin, kestän jo paremmin. Itkut ja pahimmat katkeruudet on itketty ja uskallan jo hymyillä. Lapset voivat jo paremmin, eivät vain suorita arkea... hekin jo uskaltavat olla luonnollisempia.
- PS. kävin jo viihteellä pitkästä aikaa
- Kyllä tää ero ja tilan alasajo oli semmoinen kujanjuoksu, missä sä (terapeutti) olit matkassa mukana ja autoit, että en menny navetan taakse ja jäänyt sinne

Harjoittelua, rinnalla kulkemista

- *Niin tää on ollut ylä- ja alamäkeä vuorollaan. Huomattiin, kun tehdään niitä tehtäviä, menee paremmin. Heti kun lipsutaan vanhaan, meni huonommin ja puhuttiin toisillemme rumasti. Sitä on niin helppo mennä vanhaan ja kaivella niitä kaunoja. Kummallista, tätäkin (puhumista ja kuuntelemista) pitää ihan opetella*
- *(Asiakasparikunta, jolla takana 10 kertaa pariterapiakäyntejä, joista 1 kerta erillisesti yksilökäynteinä)*

Kokemuksia muutosprosessista

- *Me ollaan sellainen taistelupari, viimeksi meinattiin olla eroamassa ja nyt taasen ollaan yhdessä hyvillä mielin. On tosi vaikeaa kunnioittaa toisen erilaisuutta ja ymmärtää, että harjoitteleimme tätä yhdessäoloa. (pariskunta, yhdessä 23 v.)*
- *Joo, kevät meni paremmin ja sitten kesällä taasen alkoi se alamäki. Ei ollut aikaa toisillemme ja vain tiuskittiin, tuli se epätoivo taas (pariskunta, yhdessä 13 v.)*



PARISUHDEMATERIAALIT JA MATERIAALIT YKSINÄISILLE

- PARISUHDEOPPAAT JA TEHTÄVÄKIRJA
- PariAsiaa: DIAMATERIAALIT ASIAKKAILLE JA AMMATTILAISILLE
- LUENTOSARJAT VERKOSSA
- PARISUHDEKORTIT
- MATERIAALIT YKSINÄISILLE JA SINKUILLE
- <https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/yksissa/etusivu/>

Esimerkkejä diamateriaaleista

PariAsiaaluentosarjan teemat

- 1. Virtaa parisuhteen hyvinvointiin
- 2. Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen
- 3. Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin
- 4. Kipinää kosketukseen parisuhteessa
- 5. Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin
- 6. Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin
- TEHTY YHDESSÄ Parisuhdekeskus Katajan kanssa

Elämä on tässä ja nyt, tämänhetkisyys

- Hyvän ja toimivan löytäminen arkeen
- Uusien taitojen opettelu
- Elämän inhimillisuus
- Luvan antaminen omille päätöksille, omalle elämälle

