



PARISUHTEEN MOSAIIKKI

Kaunis ja toimiva kokonaisuus

Henrika Kurkinen-Karjalainen, Kätilöopiskelija

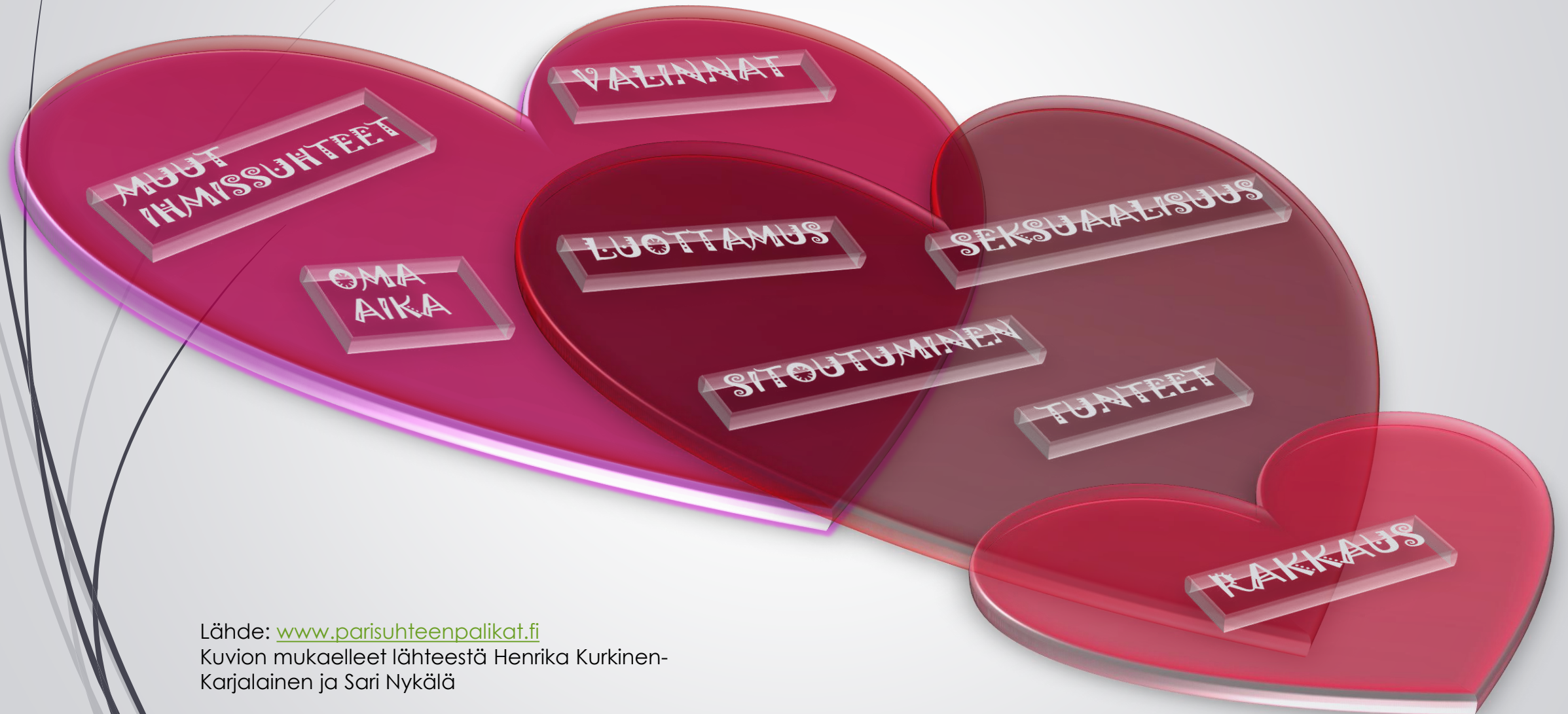
Sari Nykälä, Kätilöopiskelija

Päivi Hoffrén, THM, lehtori, kätilö, seksuaalineuvoja



SAVONIA

PARISUHTEEN MOSAIIKKI



Lähde: www.parisuhteenpalikat.fi

Kuvion mukaelleet lähteestä Henrika Kurkinen-Karjalainen ja Sari Nykälä

PARISUHTEEN MOSAIIKKI

Mosaiikki on sommitelma pienistä palasista niin kuin parisuhde. Yhdessä näistä palasista koostuu kaunis toimiva kokonaisuus, jonka kokoamiseen tarvitaan rakkautta ja yhteistä halua tulevaisuuteen.

Parisuhteen mosaiikin ydin on rakkaus, joka on parisuhteen kantava voima. Sen ympärille koostuvat parisuhdetta ylläpitävät tekijät kuten tunteet, sitoutuminen, luottamus ja seksuaalisuus. Lopuksi tulevat parisuhdetta tukevat tekijät kuten oma aika, muut ihmissuhteet ja valinnat.

Parisuhteen mosaiikin tarkoitus on auttaa keskustelemaan parisuhteen ja perheen tilanteesta seksuaaliterveyden edistämiseksi sekä luoda raamit keskustelun helpottamiseksi.

Apuna tämän parisuhteen mosaiikin luomiseen on käytetty parisuhteen palikoita soveltuvien osien ja mukailtu näin monikulttuurista näkökulmaa edustava parisuhteen mosaiikki.

Lisätietoja osoitteesta www.parisuhteenpalikat.fi/

***"Rakkaus ei ole toinen toisensa tuijottamista silmiin,
vaan katsomista yhdessä eteenpäin samaan suuntaan." –Tuntematon-***

RAKKAUS

Elämän aikana koetaan monenlaisia tunteita, mutta rakastumiseen liittyvät tunteet ovat niistä voimakkaimpia. Rakkauteen niin kuin elämään kuuluu monenlaisia vaihteita, myös haastavia. Jotta näistä eri vaihteista päästään kumppanuuteen asti, tulee pariskunnan sitoutua toisiinsa. Rakkaus on myös tahdon asia, jonka eteen pitää yhdessä tehdä töitä. Voidaan ajatella, että rakkaus on kuin kukka, jota täytyy hoivata, jotta se kukoistaisi.

■ *Mihin rakastuit kumppanissasi? Mitkä asiat yhdistävät teitä?*

ALKUHUUMA

Rakastuminen alkaa ihastumisesta, ihastumisen kohde täyttää ajatukset ja hänet halutaan nähdä täydellisenä.

OMAA TILAA/YHDESSÄ, MUTTA ERIKSEEN

Kun alkuhuuma on vähentynyt alkaa niin sanotusti yhteinen arki. Tässä vaiheessa kumppani opitaan tuntemaan paremmin. Alatte myös etsiä parisuhteenne rajoja. Tämä on vaihe jossa osa pariskunnista eroaa.

KUMPPANUUS

Parisuhteessa päästään kumppanuuteen ja rakkauteen kun molemmat ovat valmiita hyväksymään toisensa omana itsenään.

(Väestöliitto 2015.)

TUNTEET

Parisuhteen muodostaa kaksi erilaista persoonaa, joten on luonnollista että molemmilla on erilaiset tavat näyttää ja kertoa tunteistaan. Myös elämäntilanteet heijastuvat parisuhteeseen ja onnellisuuteen. Sopeutuminen uuteen kotimaahan kumppanin kanssa olisi hyvä kääntää parisuhteen voimavaraksi.

Turvallisessa ja tasapainoisessa parisuhteessa on helppo kertoa omista tunteistaan kumppanille pelkäämättä syyttelyä tai alistamista. Erimielisyyksiä syntyy kaikissa suhteissa välillä, mutta tärkeintä on ottaa huomioon myös toisen mielipiteitä ja ratkaista riidat aikaisessa vaiheessa.

- *Miten näytätte tunteita toisillenne?*
- *Miten ratkaisette erimielisyydet? Mistä asioista erimielisyydet syntyvät?*

Monikulttuurisessa parisuhteessa kompastuskiviä voivat olla kulttuuriset eroavaisuudet. Suhteen alussa onkin tarpeellista keskustella mitä odotuksia ja vaatimuksia kulttuuriset seikat asettavat ja kuinka yhteinen, toimiva parisuhde rakennetaan. Sopeutuminen kumppanin kotimaahan voi olla parisuhteelle ensimmäinen koetinkivi, mutta siitä selviytyminen vahvistaa keskinäistä suhdetta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Väestöliitto 2015.)

- *Miten kulttuurierot vaikuttavat suhteeseen?*



SITOUTUMINEN

Parisuhteeseen sitoutuminen tapahtuu omalla painollaan ja tulee muistaa, että jokainen on yksilö. Sitoutuminen parisuhteeseen ja kumppaniin tapahtuu niin fyysisellä kuin henkisellä tasolla. Näitä ovat esimerkiksi yhteiset päämäärät ja tulevaisuuden suunnitelmat sekä yhteiset hankinnat. Keskinäinen kunnioitus ja arvostus vahvistavat yhteen kuulumisen tunnetta. Sitoutuminen on myös tahtoa rakastaa ja tulla rakastetuksi.

► *Mitä sitoutuminen teille merkitsee? Miten näette yhteisen tulevaisuuden?*

Monikulttuuriseen parisuhteeseen vaikuttavat usein kulttuuriset eroavaisuudet. Siksi onkin tärkeätä keskustella parisuhteen suunnasta ja toiveista sen etenemisen suhteen. Eri kulttuureissa sitoutuminen voi merkitä eri asioita, mihin Suomessa on totuttu.

Kun ihminen muuttaa uuteen maahan, hänen elinolosuhteensa muuttuvat. Jotta tuntee itsensä hyväksytyksi uuteen yhteiskuntaan, tarvitsee läheisten apua sopeutumisessa. Kumppanin antama tuki ja sitoutuminen ovat tärkeitä sopeutumisen kannalta. Silloin tällöin uuteen yhteiskuntaan sopeutuminen haastaa sekä sukupolvien että pariskuntien suhteet.



LUOTTAMUS

Terve ja kestävä parisuhde pohjautuu luottamukselle. Keskinäinen kunnioitus ja luottamus kumppanin näkemyksiin vahvistaa parisuhdetta. Kun parisuhteessa vallitsee luottamus on helpompi keskustella avoimesti. Luottamus näkyy arjessa monella tapaa, etenkin uskona kumppanin kykyihin selviytyä elämässä.

- *On hyvä keskustella kumppanin kanssa miten hän kokee luottamuksen. Mistä asioista luottamus rakentuu parisuhteessanne? Pystytkö luottamaan kumppaniisi?*

LUOTTAMUSPULA

Parisuhteessa kaksi erilaista persoonaa kohtaavat, joten näkemykset luottamuksesta ja sen rajapinnoista voivat poiketa toisistaan. Välillä parisuhteessa voi tulla vaiheita jolloin luottamus horjuu, etenkin jos yhdessä keskusteleminen on hankalaa ongelmatilanteissa. Avainasemassa luottamuksen uudelleenrakentamiseksi on avoin keskustelu ja halu saada luottamus palautumaan.

- *On hyvä pohtia yhdessä mitkä asiat vaikuttavat luottamuksen vahvistamiseen parisuhteessa. Mitkä asiat vaikeuttavat kumppaniin luottamista? Ovatko konkreettiset teot tärkeämpiä kuin keskustelu?*



SEKSUAALISUUS

Terveydenhuollon ammattilaisella on vaitiolovelvollisuus, josta tulee mainita maahanmuuttajataustaiselle asiakkaalle. Asiakas ei välttämättä ole tietoinen asiasta. Jos asiakas tarvitsee tulkkia sujuvaan kommunikaatioon, olisi tärkeä käyttää samaa sukupuolta olevaa (ammatti)tulkkia.

Jokaisen ihmisen seksuaalisuus kehittyy ja muotoutuu koko elämän ajan. Parisuhteen kannalta on tärkeää, että molemmat tuntevat itsensä hyväksytyiksi omana itsenään. Avoin keskustelu omasta seksuaalisuudestaan ja toiveistaan vahvistaa parisuhdetta.

- *Kunnioita kumppanisi mielipiteitä ja toiveita, jaa myös omat ajatuksesi. Mitä ajatuksia ja tunteita seksuaalisuuteen liittyvät asiat herättävät?*

OMA SEKSUAALISUUS

Itsensä hyväksyminen vaikuttaa ihmissuhteiden muodostamiseen. On tärkeää kuunnella omaa itseään siitä mikä tuntuu hyvältä ja luonnolliselta. Kun oppii tuntemaan oman seksuaalisuutensa, on siitä helpompi puhua kumppanin kanssa.

Tyttöjen ja naisten ympärileikkauksesta ei ole mitään terveydellistä hyötyä ja se on Suomen lainsäädännön mukaan rangaistava teko.

- *Haluaisitko keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?*

SEKSUAALISUUS PARISUHTEESSA

Parisuhteen kannalta vastavuoroisuus ja avoin keskustelu on tärkeää. Seksuaalisuudesta puhuminen yhdessä kumppanin kanssa voi tuntua hankalalta, mutta on tärkeää että molemmat voivat tuoda näkemyksensä esiin. (Väestöliitto 2015.)

- *Millainen rooli seksuaalisuudella on parisuhteessa? Tuntuuko seksuaalisuudesta puhuminen haastavalta?*

EHKÄISY

Elämäntilanteessa, jossa lapsen saaminen ei ole ajankohtaista tulisi käyttää ehkäisyä. Sopiva ehkäisy tukee molempien seksuaaliterveyttä ja hyvinvointia. Suomessa on laaja valikoima ehkäisy tuotteita, joista voidaan valita teille sopivin.

- *Ovatko erilaiset ehkäisymuodot tuttuja? Oletteko löytäneet sopivan ehkäisymuodon? Mikä olisi sopivin ehkäisymuoto teidän elämäntilanteeseenne?*

RASKAUDENKESKEYTYS

Raskauden keskeytys on Suomessa sallittua, mutta tulee muistaa ettei se ole ehkäisymuoto.

MUUT IHMISSUHTEET

Kokemukset ihmissuhteiden luomisesta alkavat jo lapsuudesta. Parisuhteessa molemmilla on omat ajatuksensa muista ihmissuhteista ja yhdessäolosta. Toimiva yhdessäolo vaatii molempien mielipiteiden huomioonottamista sekä kompromisseja.

Muutto uuteen kotimaahan asettaa haasteita muille ihmissuhteille. Mahdollisesti tärkeät kontaktit omaan ja kumppanin perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin vaikeutuvat tai katkeavat kokonaan muuton myötä. Sosiaalisten kontaktien luominen uudessa kotimaassa vaatii aktiivisuutta. Jokainen tarvitsee kuitenkin ympärilleen turvaverkostoa, johon voi tukeutua elämän eri tilanteissa.

► *Millaisia ihmissuhteita sinulla on Suomessa?*

Monikulttuurisissa parisuhteissa kulttuurierot voivat aiheuttaa hämmennystä keskinäistä suhdetta rakennettaessa. Muutto kumppanin kotimaahan ja tutustuminen hänen lähipiiriinsä vaatii sopeutumista, erityisesti jos oma perhe asuu toisessa maassa. Mahdollisissa ristiriitatilanteissa kumppanin tuki on erityisen tärkeää ja asiat on pyrittävä selvittämään, ennen kuin niistä muodostuu ongelmia.

► *Miten kumppanisi lähipiiri on ottanut sinut vastaan Suomessa?*



OMA AIKA

Toimivaa parisuhdetta ylläpidetään myös antamalla kumppanille omaa aikaa. Oma rauha ja omat jutut tuovat vaihtelua elämään ja antavat tilaa hengittää parisuhteessa. Yhdessäolosta osaa taas paremmin nauttia, kun osaa tehdä asioita myös yksin.

- *Kuuntele kumppanisi toiveita. Milloin on aika tehdä asioita yhdessä ja milloin yksin?*

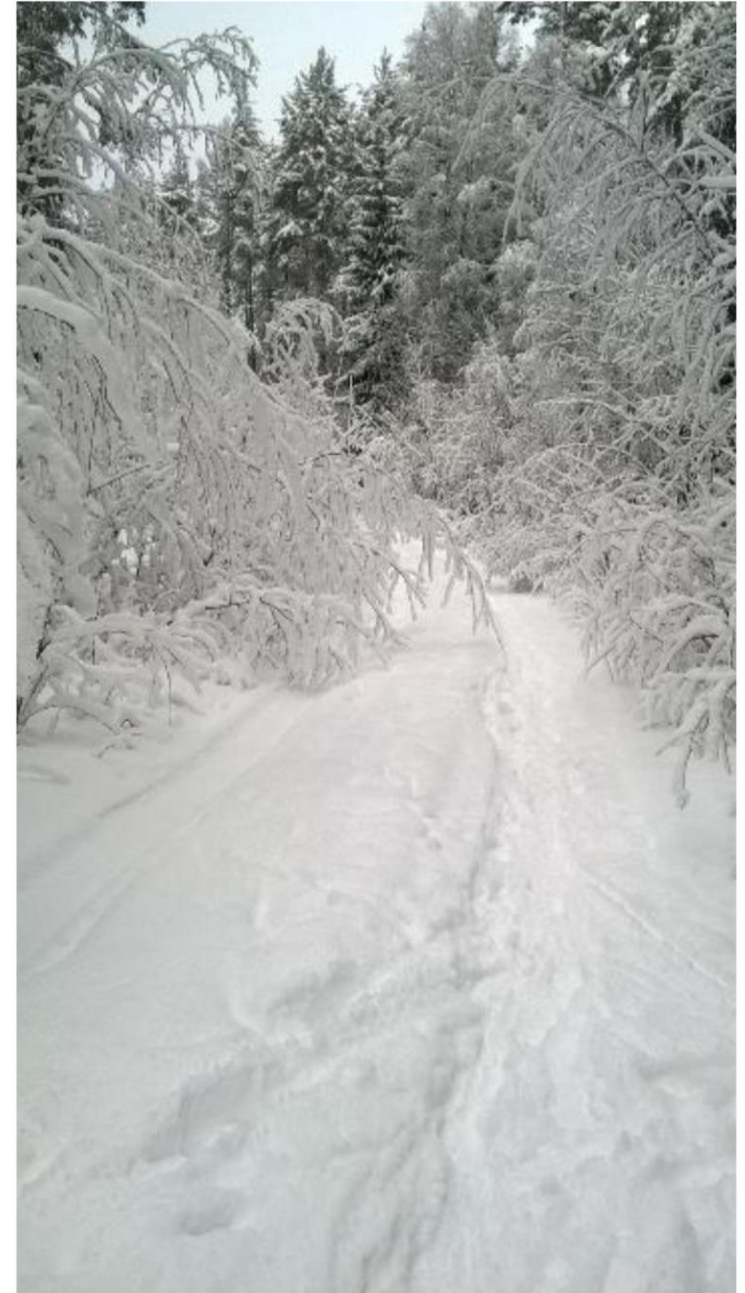
VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Parisuhteen ylläpitävä voima on molempien hyvinvointi. Vapaa-ajan aktiviteeteilla ja harrastuksilla voit vaikuttaa positiivisesti henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiisi.

Säännölliset harrastukset ovat myös oiva keino tutustua samanhenkisiin ihmisiin muista väestöryhmistä. Sosiaalisen verkon luominen uudessa kotimaassa on ensiarvoisen tärkeää kotoutumisen kannalta.

Harrastuksia löytyy jokaisen mieltymyksille, yksilöharrastuksista ryhmäharrastuksiin. Ohjattuja harrastuksia Suomen kaupungeissa ja kunnissa organisoivat esimerkiksi liikunta- ja nuorisotoimet, kansalaisopistot (usein saatavilla myös englannin kielellä), urheiluseurat sekä seurakunnat. Valinnanvaraa on esimerkiksi musiikista ja ruuanlaitosta käsitöihin ja liikunnallisiin harrastuksiin. Harrastusten hinnat vaihtelevat suuresti, tarjolla on kuitenkin edullisiakin vaihtoehtoja. Muista myös ilmaiset liikunnalliset harrastukset!

- *Harrastukset yksin ja yhdessä – kumpi teille sopii paremmin?*



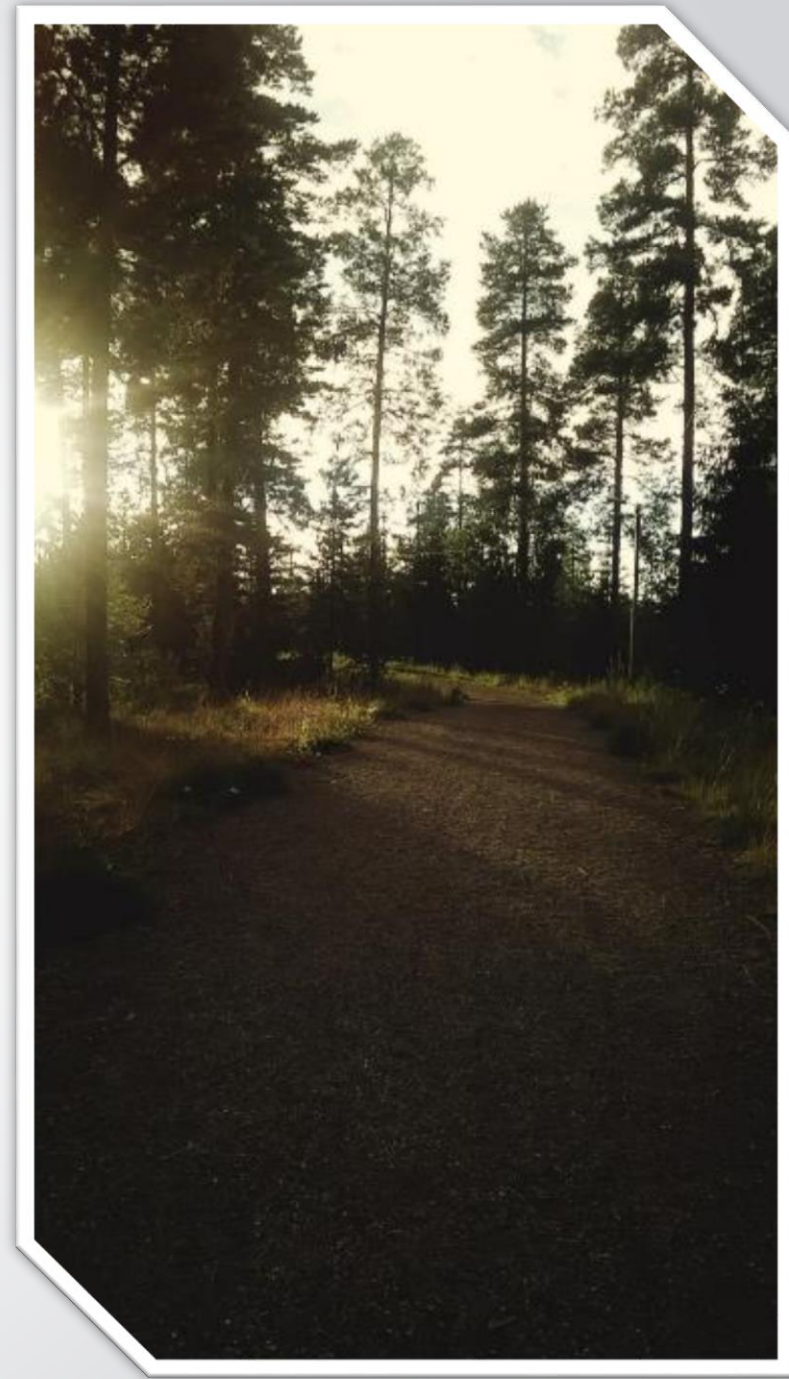
“

*Liikuntasuositus Suomessa 18-64
vuotiaille: Liiku useana päivänä viikossa
yhteensä ainakin 2 t 30 minuuttia
reippaasti TAI 1 t 15 minuuttia
rasittavasti. (UKK-Instituutti 2009.)*

Liikunnan merkitys ihmisen henkiselle ja
fyysiselle terveydelle on merkittävä.

Lisätietoja ja vinkkejä liikkumiseen:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta



VALINNAT

USKONTO

Uskonto koostuu eri ulottuvuuksista ja se on yleensä tiiviisti yhteydessä kulttuurin kanssa. Voidaan ajatella, että uskonnon eri ulottuvuuksia ovat muun muassa sen maailmankuva, siihen liittyvät kokemukset, erilaiset rituaalit ja sitä ympäröivä yhteisö. Uskonto on hyvin henkilökohtainen asia ja usko vaikuttaa monesti sekä maailmankuvaan että maailmankatsomukseen. Parisuhteen kannalta olisi hyvä, jos pariskunnan arvomaailmat eivät poikkeaisi liian jyrkästi toisistaan.

- *Mitä usko merkitsee teille? Millä tavoin se näkyy arkielämässänne? Mitkä asiat yhdistävät teitä?*



VALINNAT

VANHEMMUUS

Jossain elämänvaiheessa lasten toivominen voi tulla ajankohtaiseksi. Lapsen saaminen on jännittävä ja odotettu tapahtuma, jonka jälkeen perhe muotoutuu uudelleenlaiseksi. Ennen syntymää odottava äiti ja hänen kumppaninsa käyvät läpi monia muutoksia. Odottavalla äidillä tapahtuu niin fyysisiä kuin psyykkisiä muutoksia. On tärkeää, että kumppani myötäelää näissä muutoksissa parhaan kykynsä mukaan. Avoimen keskustelu yhteyden rakentaminen ja säilyttäminen parisuhteessa auttaa myös vanhemmuuden haasteissa. (Väestöliitto 2015.)

► *Millaisia ajatuksia vanhemmuus herättää?*





RASKAUSAIKA

Äitiysneuvolaseuranta on Suomessa ilmaista koko maassa. Äitiysneuvoloissa seurataan raskauden etenemistä ja tuetaan tulevia vanhempia kasvamaan vanhemmuuteen. Neuvolaseurannoissa käyminen on raskausaikana tärkeää odottavan äidin ja sikiön turvallisuuden kannalta. Tarvittaessa odottava äiti voidaan ohjata erikoissairaanhoidon piiriin. Neurolassa tai lääkärissä tulee käydä ensimmäisen kerran ennen 4. raskauskuukauden päättymistä. Saat neuvolasta raskaustodistuksen, kun raskaus on kestänyt vähintään 5 kuukautta. Tarvitse tätä todistusta hakiessasi Kelan vanhemmuuteen liittyviä tukia. (Kela 2015.)

- *Millaisia ajatuksia/tunteita raskaus herättää? Millaisia käytäntöjä raskausaikaan liittyy teidän kulttuurissanne?*

SYNNYTTÄMINEN

Äitiysneuvola ja synnytyssairaala tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään, jotta odottavalle äidille saadaan taattua turvallinen synnytys. Odottavan äidin niin halutessaan synnytyksessä voi olla mukana kumppani tai tukihenkilö. Jos sinulle on tehty ympärileikkaus, niin synnytyksen aikana tehdään avausleikkaus. Tämä avausleikkaus voidaan myös suorittaa keskiraskaudessa. On tärkeää, että sairaalan henkilökunta tietää ympärileikkauksesta, jotta he voivat ottaa sen huomioon synnytyksessä.

- *Millaisia tapoja teidän mielestänne liittyy synnyttämiseen? Onko teillä kysyttävää synnytyksen etenemisestä? Millä tavoin synnytys järjestetään teidän kulttuurissanne?*



LAPSIVUODEAIKA

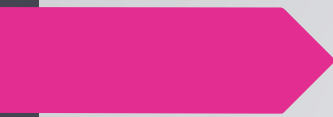
Synnytyksen jälkeen äiti ja vastasyntynyt viettävät tarvittavan ajan sairaalassa, joka on yksilöllinen. Vauva on äidin kanssa ympäri vuorokauden vierihoidossa, jos tälle ei ole lääketieteellistä estettä. Tämän tarkoituksena on tukea varhaisenvuorovaikutuksen kehittymistä äidin ja vauvan välille. Hoitohenkilökunta opastaa tarvittaessa vauvan hoidossa ja imetyksessä.

► *Millaisia tapoja teidän mielestänne liittyy lapsivuodeaikaan?*

VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

Lapsen syntyminen muuttaa arkea erilaiseksi. Lapsi tarvitsee paljon huolenpitoa ja huomiota, koska hän on täysin riippuvainen vanhemmistaan. Onkin tärkeää molempien vanhempien jaksamisen kannalta, että he voivat avoimesti keskustella vanhemmuuden tunteista. Jokainen kasvaa vanhemmuuteen omaa tahtiaan. Vanhempien on hyvä keskustella yhdessä toiveistaan ja tavoitteistaan lapsen kasvatuksen suhteen. Vanhemman tärkein tehtävä on näyttää lapselle, että häntä rakastetaan omana itsenään.

► *Millä tavoin voitte tukea toistenne kasvua vanhemmuuteen? Millaisia haasteita teidän mielestänne liittyy vanhemmuuteen?*



PARISUHDETIETOA NETISTÄ

- Tietoa parisuhteesta ja vanhemmuudesta:
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/
- Monikulttuurinen parisuhde: http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/
- Seksuaalisuus parisuhteessa: <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/aikuiset/>
- <http://www.kela.fi/raskaus>
- <http://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/terveys/kun-odotat-lasta>

Diasarjan kuvat: Henrika Kurkinen-Karjalainen & Sari Nykälä