

Sama rakas yöpuvussa ja työpuvussa



**Liisa Välilä, TM, pastori, pari –ja perhepsykoterapeutti,
Asiantuntija Kirkkohallitus 2019-
toim.joht. Parisuhdekeskus Kataja ry 2010- 2019**

Me kaksi



Samarakas yöpuvussa ja työpuvussa

Miten voi perheemme?



Miten voi parisuhteemme?



Tunnenko sinut?

Tunnetko minut?

Tunnenko itseni?





Miten voin
tällä
hetkellä?

Oliko ennen paremmin?



Millaista
sukuperintöä
kannan
mukanani



Säimarelais yöpuvussa ja työpuvussa

Yhteisöllinen maaseutu ? – mitä kaipaan?



Riittääkö tämä vai pitäisikö rakentaa uutta?



Samarakas yöpuvussa ja työpuvussa



Mitkä konkreettiset
asiat vievät voimiasi?

Aikataulut



Jännitteetöntä rinnakkaiseloä on vain hautausmaalla

-Matti J. Kuronen

Mitä tunteita tunnistan elämäntilanteessani?



Parisuhteen vaiheet



Hyvän parisuhteen vaikutus (Robles ym. 2014)

- Pelkkä kumppanin omaaminen ei kuitenkaan takaa terveyttä.
- Parisuhteen suojaava vaikutus liittyy voimakkaasti parisuhteen laatuun (Donoho ym. 2013).
- Parisuhteen laadun yhteys elämän tyytyväisyyteen on suurempi kuin työn tai terveyden vaikutus elämäntyytyväisyyteen (Heller ym. 2004).
- Tuore metatutkimus osoitti, että parisuhteen laadun ja terveydentilan välillä yhteydet olivat samaa luokkaa kuin ruokavaliolla tai liikunnan määrällä (Robles ym. 2014).
- Tyytyväisyys parisuhteeseen tukee parempaan fyysiseen terveyteen
- Pienempään sairastavuuteen, pienempään kuolleisuuteen, vähäisempiin sydän- ja verisuonitauteihin, vatsahaavan pienempään oireiluun, haavan nopeampaan paranemiseen.
- Ylipäättään parempaan koettuun terveyteen

Tyytymättömyys ja riitaisuus on yhteydessä: (Kiecolt-Glaser ja Wilson, 2017)

- Tulehdukseen,
- Ruokahalun muutokseen, ruuansulatuksen toiminnan ongelmiin
- Stressihormonien eritykseen,
- Immuunisysteemin ongelmiin.
- Sydänoireisiin
- Yhtä iso terveysriski kuin tupakointi tai alkoholinkäyttö

Hyvinvoiva parisuhde – joskus lepoa hetkiä



Irtiottoja arjesta



Samarakas yöpuvussa ja työpuvussa

Miksi lähtisimme luennolle tai kurssille?



- Olenko sinulle vielä rakas?
- Miten arki voisi olla sujuvampaa?
- Ymmärtääkö kukaan tilannettamme?
- Miten pärjäämme kotona ja kylällä



Yksissä PariAsiaa -luennot ja parisuhdekurssit

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

Yksissä – hankkeen luennot ja kurssit



- Terhi ja Erkki Jalo

Saarijärvi, Multia,
Keuruu, Petäjävesi,
Jämsä.

- Liisa ja Juha Välilä

Viitasaari, Laukaa,
Toivakka, Äänekoski,
MELA:n tapahtumat ja
Keski-Suomen maa- ja
kotitalousnaisten
tapahtumat.

Palautteita

- Mies yli 56v Olin tyytyväinen illan antiin, toisen huomioiminen on tärkeää
- Nainen yli 56v Tarvitsisin enemmän tällaista, sisältö kokonaisuudessaan hyvä
- Mies 36-45v Hyvä luento, herätti varmasti kiinnostusta asiaan
- Nainen alle 35v Sopivasti asiaa, hyvin kiteytetty, kiitos tulen toistekin
- Mies 36-45v Olin tyytyväinen esityksen napakkuuteen
- Mies 36-45v Olin tyytyväinen, sopivan pituinen ja asiaa tarpeeksi
- Nainen alle 35v Olin tyytyväinen luennon sisältöön
- Mies yli 56v Olin tyytyväinen luennoitsijoihin, aisaan ja hyvään kahviin
- Nainen 46-55v Olin tyytyväinen illan antiin, sopivan napakka
- Nainen alle 25v vuorovaikutuksesta Tyytyväinen aihepiiriin, olisin halunnut vielä kuulla lisää



Parisuhdeviikonlopun vertaisohjaajavalmennus Taulun kartanossa 2.-3.11.2019

Lauantai 2.11.

- klo 10.00 Majoittuminen ja kahvit
- klo 10.30 Miksi parisuhdekurssille? Ryhmänohjaajan ja
vertaisohjaajan tehtävät
- klo 12.00 Lounas
- klo 13-15 Yksissä-teemat 1+2
- klo 15.00 Kahvit
- klo 15.30-18 Yksissä-teemat 3+4
- klo 18-19 Päivällinen
- klo 19-22 Rentoa iltaa, saunomista ja leppoisaa yhdessäoloa

Sunnuntai 3.11.

- klo 8-9 Aamiainen
- klo 9-12.30 Yksissä-teemat 5+6 ja parisuhdekurssin erityiskysymyksiä
- klo 12.30 Lounas
- klo 13.30 Koulutusviikonlopun päätös, Yksissä-materiaalit
- klo 14.30 Lähtökahvit

Ohjelmasta vastaavat Riitta Ala- Luhtala ja Liisa Väliä

Ilmoittautumiset ja tiedustelut riitta.ala-luhtala@jamk.fi puh. 040-5535649



Euroopan maaseudun
kehittämisen maaseuturahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, työ- ja
ympäristökeskus

jamk.fi



Samarakas yöpuvussa ja työpuvussa



- Vapaaehtoiset vertaisohjaajat
- Koulutus ja työnohjaus
- “Tunnet tämän mailman”



Samarakas yöpuvussa ja työpuvussa



Tiesitkö, että viesti
välittämisestäsi ei
aina mene perille?

Rakkauden viestikanavia
on ainakin viisi
(Rakkauden kieli, Gary Chapman)

Viisi eri kanavaa ilmaista rakkautta

Myönteiset sanat



Huomioivat teot



Yhteinen
jakamaton
aika

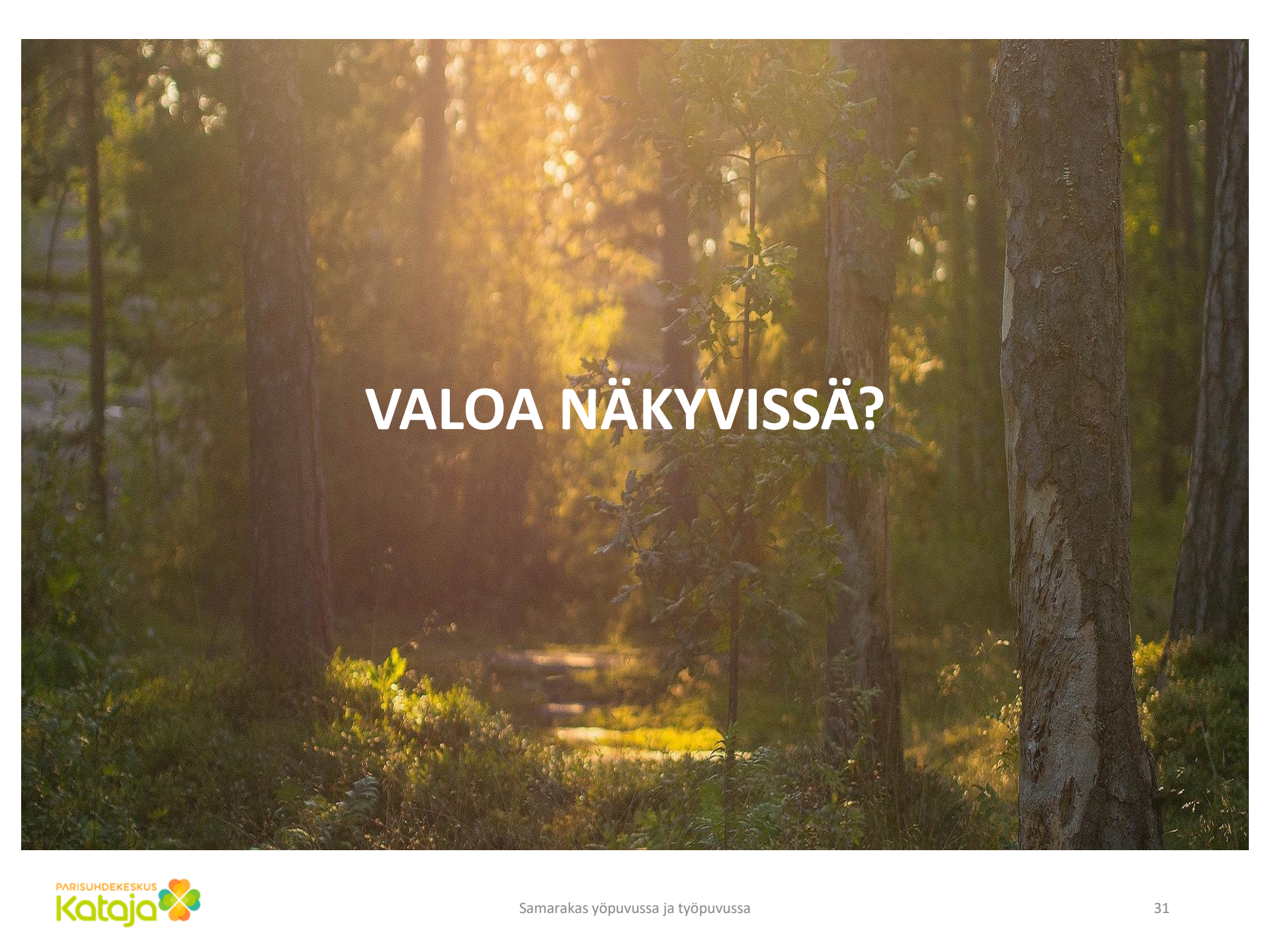


Lahjat ja
yllätykset

Kotitehtävä



- Miten ensi viikolla lataatte yhdessä akkujanne? Miettikää konkreettinen suunnitelma
- Palauta mieleesi rakkauden viisi viestikanavaa/ kieltä.
- Mitkä olivat teille yhteisiä ja mitkä erilaisia?



VALOA NÄKYVISSÄ?



**Kiitos
yhteistyöstä**

Parisuhdekeskus Kataja
www.parisuhdeskus.fi

Parisuhdekeskus Kataja ry