

PARISUHDE VOIMAVARANA

PARISUHDEKESKUS KATAJA RY

Tukea parisuhteeseen, kun perheessä on sairautta -toiminta

www.parisuhdekeskus.fi/parisuhde_ja_sairaus

Facebook ja LinkedIn: Parisuhdekeskus Kataja

Twitter: @Kataja_ry

Instagram: parisuhdekeskuskataja



PARISUHDEKESKUS
Kataja

LUENNON YDINASIAT

- Parisuhteen merkitys, hyvinvointi ja voimavaranäkökulma
- Kriisin vaiheet parisuhdenäkökulmasta
- Tunteet ja sairastuminen
- Parisuhteen palautumiskyky eli resilienssi uudessa elämäntilanteessa

SAIRASTUMINEN JA PARISUHTEEN MERKITYS: HYVINVOINTI JA VOIMAVARAT



SAIRASTUMINEN ON OSA ELETTYÄ ELÄMÄÄ



PARISUHDEKESKUS
Kataja

PARISUHDE KOLMANTENA

Meidän parisuhde



PARISUHTEEN
MERKITYS KOROSTUU
SAIRAUDEN AIKANA



PARISUHDEKESKUS
Kataja

POHDITTAVAKSI: MITEN SAIRASTUMINEN VOI MUUTTA PARISUHTEEN ARKEA?



ERILAISET SAIRAUDET



KUN AIKA PYSÄHTYY



MUUTTUVAT ROOLIT



SAIRASTUMINEN JA KRIISI



KRIISIN VAIHEET PARISUHDENÄKÖKULMASTA



POHDITTAVAKSI:
MILLAISIA TUNTEITA SAIRAUS HERÄTTÄÄ?



SAIRASTUMINEN JA TUNTEIDEN KIRJO

huoli, epätoivo, pelko, viha, suru,
toivo, ilo, ahdistus, yllätyksellisyys,
jännitys, murhe, kiitollisuus, vitutus,
sekavuus, epävarmuus,
epäoikeudenmukaisuus,
huolestuneisuus, helpotus



PARISUHDEKESKUS
Kataja

TUNTEET OHJAAVAT KÄYTÖSTÄMME



PARISUHDEKESKUS
Kataja

TUNTEILLA ON TÄRKEÄ TEHTÄVÄ



EPÄVARMUUS TUNTEIDEN KESKELLÄ



LUOPUMISEN SURU

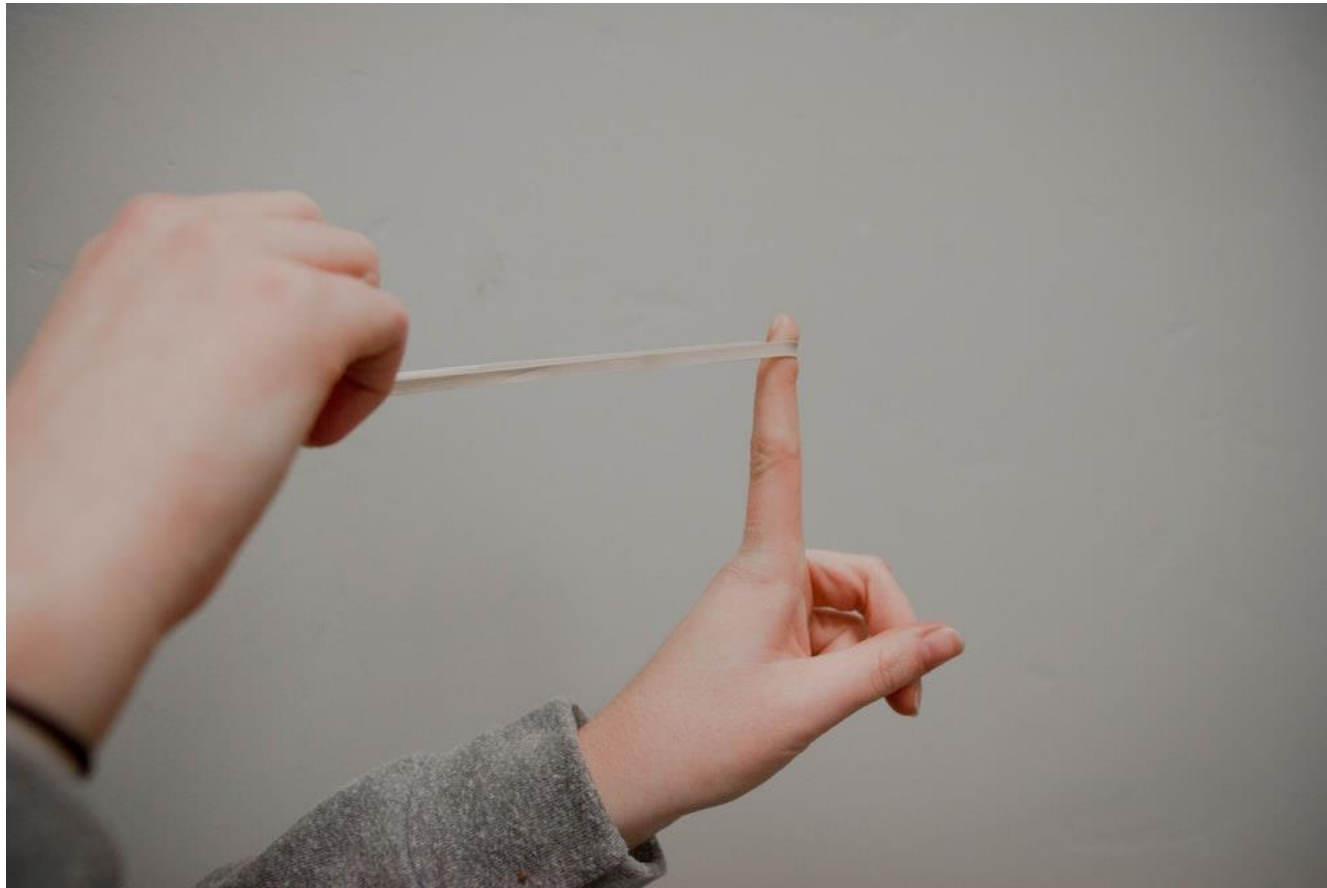


MUUTTUVA VANHEMMUUS



PARISUHDEKESKUS
Kataja

PARISUHTEEN PALAUTUMISKYKY, ELI RESILIENSSI UUDESSA ELÄMÄNTILANTEESSA



LEPÄÄ LÄHELLÄ

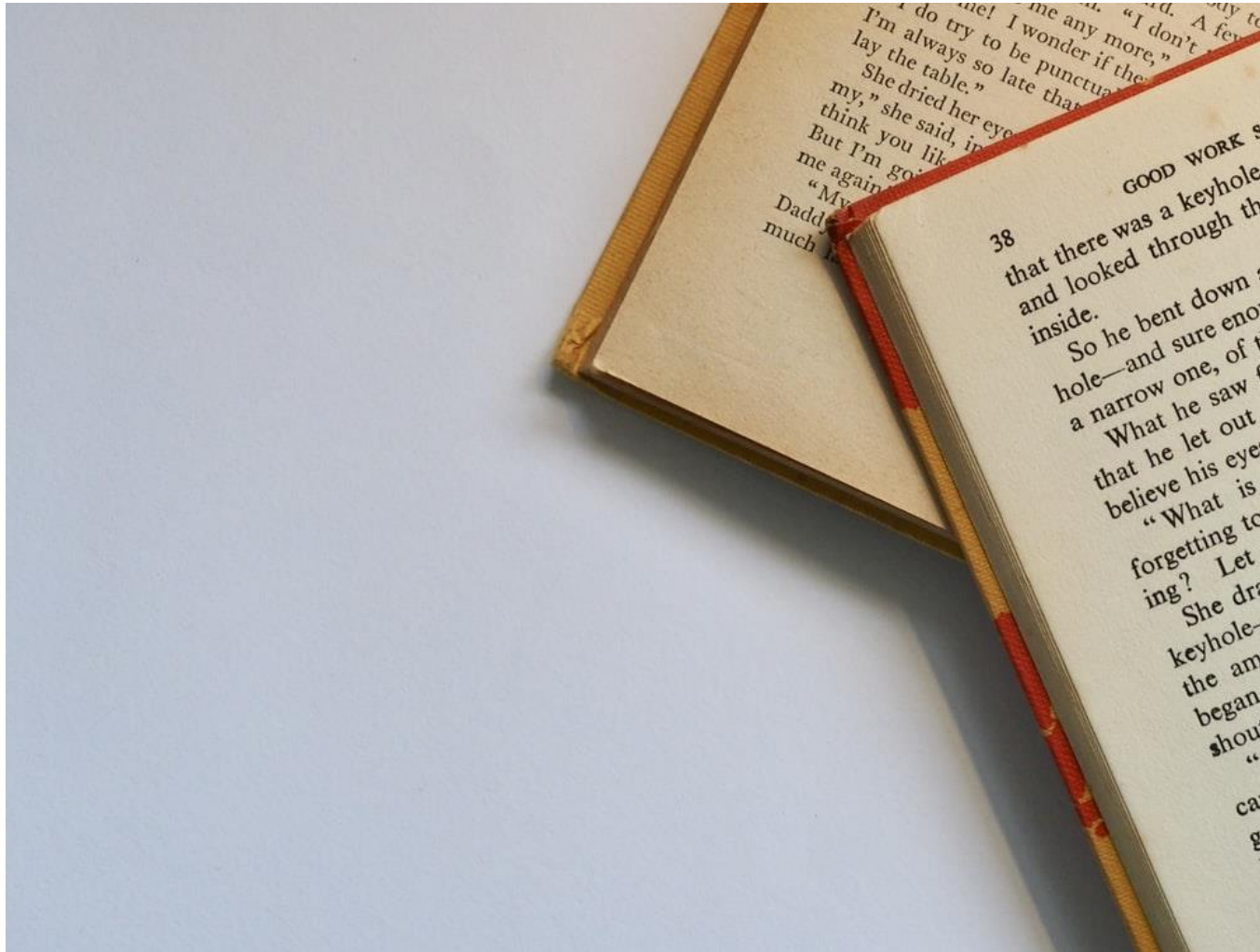


PARISUHDEKESKUS
Kataja

RAKASTAVA KOSKETUS



YHTEISEN KERTOMUKSEN MERKITYS



PARISUHDEKESKUS
Kataja

ME YHDESSÄ



PARISUHDEKESKUS
Kataja

LUPA ILOITA



AVUN TARPEEN TUNNISTAMINEN JA AVUN PYYTÄMINEN

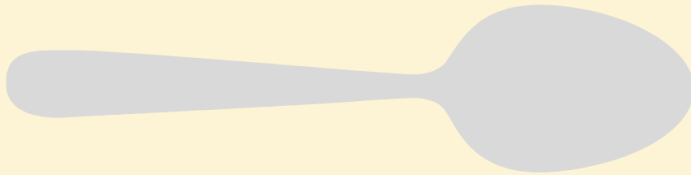


PARISUHDEKESKUS
Kataja

LUSIKKATEORIA

LUSIKKATEORIA

apuväline, jolla voi selittää kroonisen sairauden
kanssa elämistä kumppanille, perheelle tai
ystävälle



JOS SINULLA OLISI PÄIVÄN AIKANA 12 LUSIKKAA, KUINKA KÄYTTÄISIT NE?

Jos nukuit huonosti, unohdit ottaa lääkkeitä tai eilen oli raskas päivä, sinulla on yksi lusikka vähemmän. Jos olet sairaana (esim. flunssa), sinulla on neljä lusikkaa vähemmän.

	 sängystä nouseminen	 lääkkeiden ottaminen	 pukeutuminen	 TV:n katselu
	 suihkussa käyminen	 vanhemmille soittaminen	 lukeminen	 netin selaileminen
	 kevyet kotityöt	 kaverin kanssa kahvittelu	 ruuanlaitto ja syöminen	 autolla ajaminen
	 kouluun/töihin meneminen	 treenaaminen	 lääkärissä käyminen	 ruokaostosten tekeminen

Lusikkateoria: Christine Miserando, www.butyoudontlooksick.com

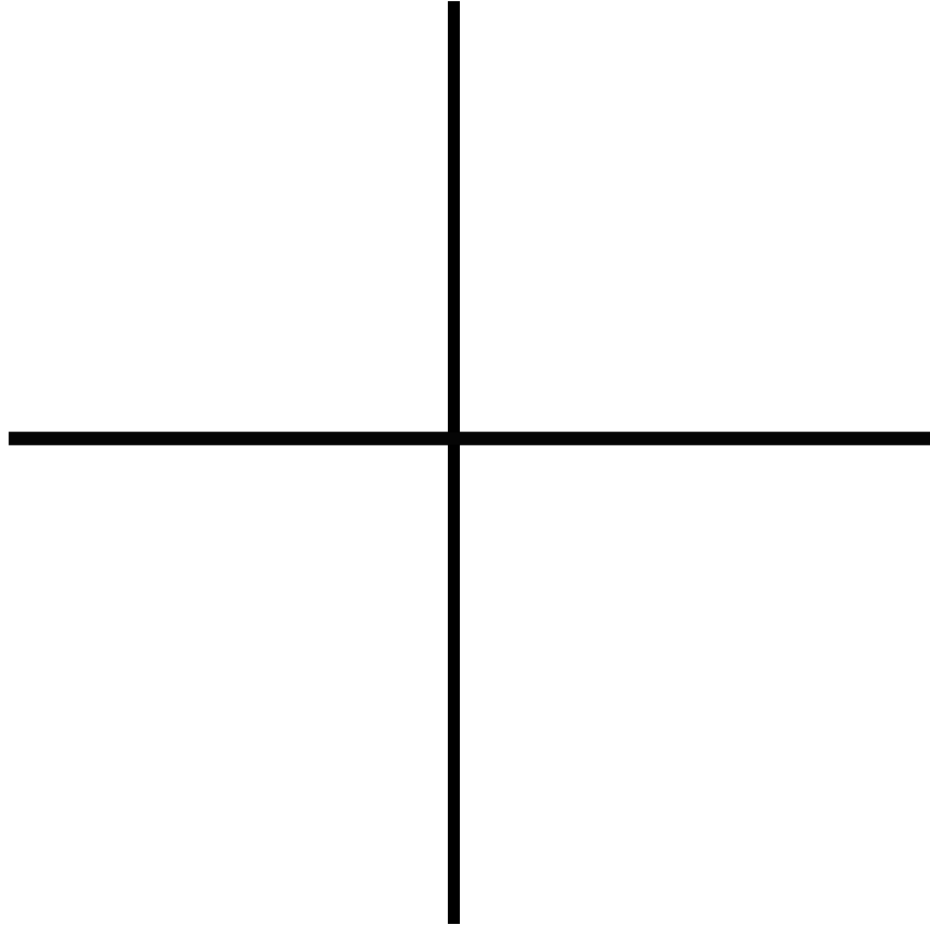


PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI!



PARISUHDEKESKUS
Kataja

NELIKENTTÄHARJOITUS: MITKÄ ASIAT TUOTTAVAT HYVINVOINTIA?



PARISUHDEKESKUS
Kataja

TOIVON LAINAAMINEN



LUENNON YDINASIAT OLIVAT...

SAIRASTUMINEN JA PARISUHTEEN MERKITYS: HYVINVOINTI JA VOIMAVARAT



KRIISIN VAIHEET PARISUHDENÄKÖKULMASTA



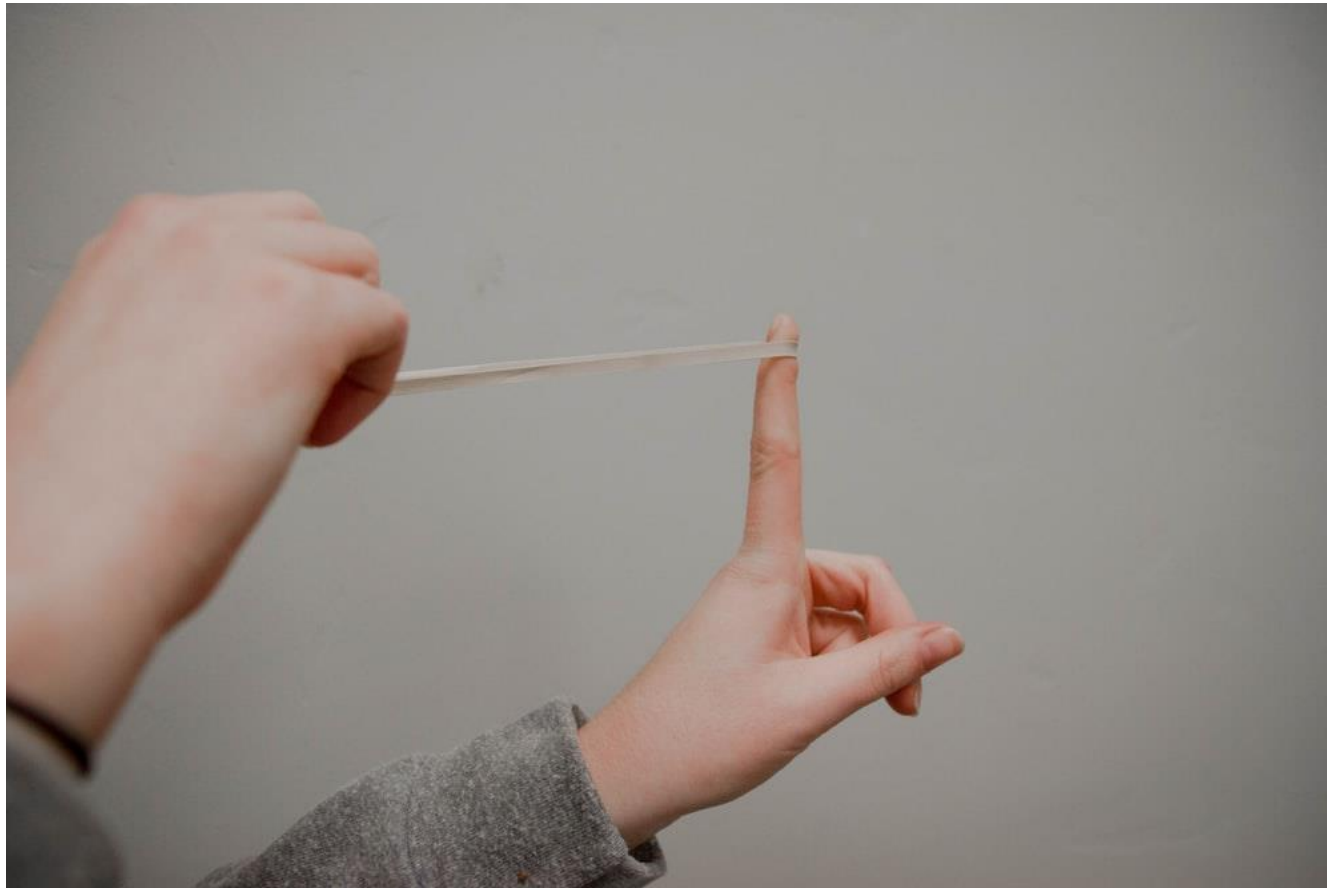
SAIRASTUMINEN JA TUNTEIDEN KIRJO

huoli, epätoivo, pelko, viha, suru,
toivo, ilo, ahdistus, yllätyksellisyys,
jännitys, murhe, kiitollisuus, vitutus,
sekavuus, epävarmuus,
epäoikeudenmukaisuus,
huolestuneisuus, helpotus



PARISUHDEKESKUS
Kataja

PARISUHTEEN PALAUTUMISKYKY, ELI RESILIENSSI UUDESSA ELÄMÄNTILANTEESSA



KOTITEHTÄVÄ:

Kuvitelkaa tarkastelevanne edessänne istuvaa parisuhdettanne.
Mitähän se mahtaa kertoa? Mitä toiveita sillä voisi olla?
Millaista yhteistä aikaa parisuhteemme toivoo?
Millaista keskustelua parisuhteemme toivoo?
Miten parisuhteemme toivoo keskusteltavan arjesta?
Miten parisuhteemme toivoo keskusteltavan vanhemmuudesta?
Millaista läheisyyttä parisuhteemme pyytää?
Millaista asioista parisuhteemme haluaa meitä kiittää?

