

PARISUHDE VOIMAVARANA, kun lapsi sairastaa tai lapsella on erityisen tuen tarvetta

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

LAPSEN SAIRASTUMINEN TAI ERITYISEN TUEN TARVE MUUTTAA ERI TAVOIN PERHEEN ARKEA



LUENNON YDINASIAT

- Parisuhteen merkitys, hyvinvointi- ja voimavaranäkökulma
- Tunteet ja sairastuminen
- Kriisin vaiheet vanhemmuus- ja parisuhdenäkökulmasta
- Perheen palautumiskyky uudessa elämäntilanteessa

YHTEINEN HUOLI



PARISUHDEKESKUS
Kataja

LAPSEN SAIRASTUMINEN



TUKEA JA TURVAA



PARISUHDEKESKUS

Kataja

MITEN VOIVAT SISARUKSET?



PARISUHDEKESKUS
Kataja

PARISUHDE KOLMANTENA

Meidän parisuhde



JAETTU VANHEMMUUS JA
PARISUHTEEN MERKITYS
UUDESSA
ELÄMÄNTILANTEESSA



PARISUHDEKESKUS
Kataja

POHDITTAVAKSI:
MITÄ PARISUHTEENNE TOIVOISI VOIDAKSEEN HYVIN?



MITEN SINÄ ITSE VOIT? MITEN KUMPPANISI VOI?



POHDITTAVAKSI:
MITKÄ ASIAT PARISUHTEESSA VAHVISTAVAT VOIMAVAROJA?



KAIKILLE TUNTEILLA ON TÄRKEÄ TEHTÄVÄ



MITEN PÄRJÄTÄ HANKALIIEN TUNTEIDEN KANSSA?

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



PARISUHDEKESKUS
Kataja

KENELLE VOIN JAKAA HUOLTANI?

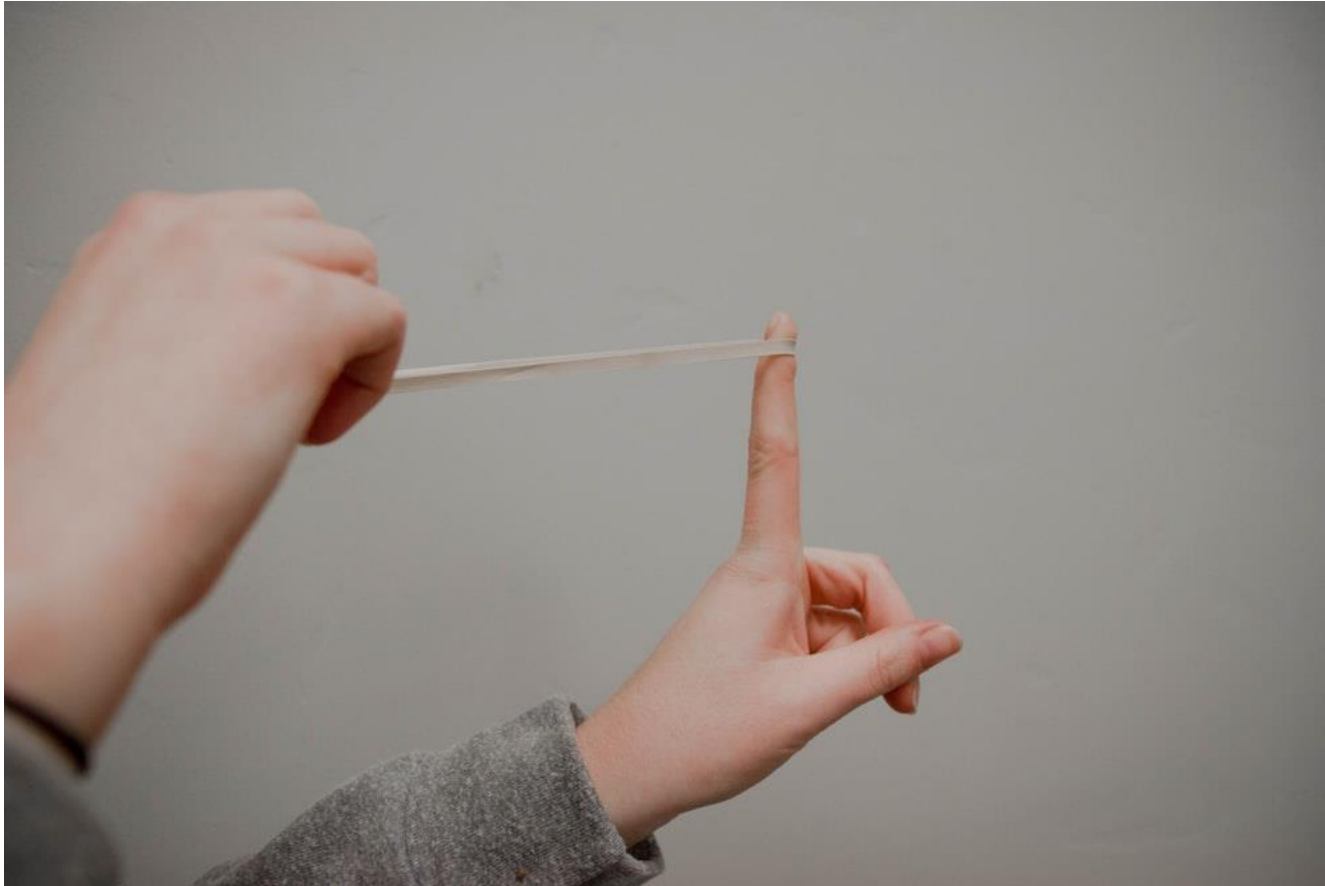


KRIISIN VAIHEET PARISUHDE- JA VANHEMMUUSNÄKÖKULMASTA



PARISUHDEKESKUS
Kataja

PERHEEN PALAUTUMISKYKY, ELI RESILIENSSI UUDESSA ELÄMÄNTILANTEESSA



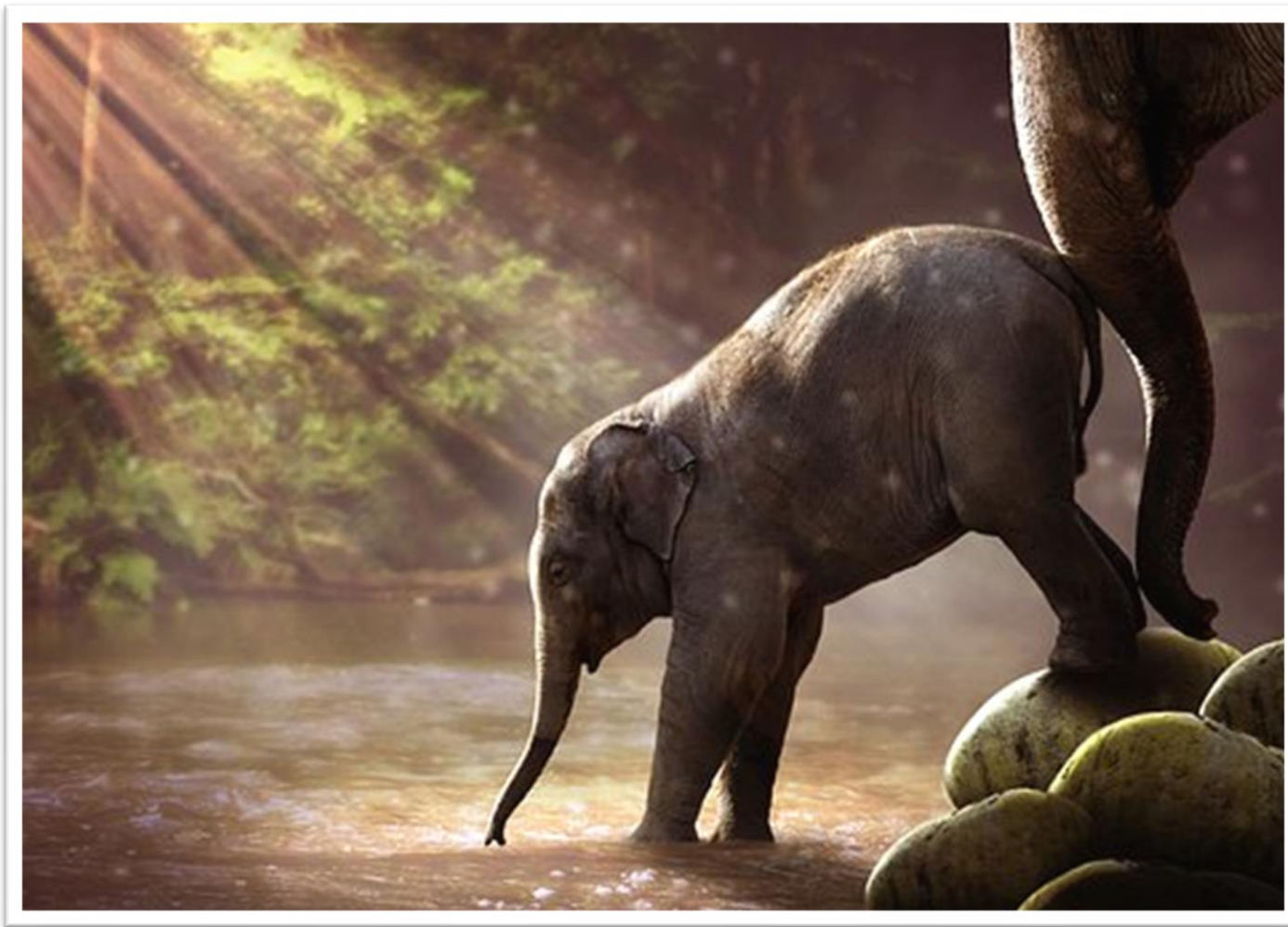
RUTIINIEN MERKITYS



TOIVON LAINAAMINEN



LUOTTAMUS



PARISUHDEKESKUS
Kataja

POHDITTAVAKSI:
MILLAISET ASIAT VAHVISTAVAT LUOTTAMUSTA
PARISUHTEESSA?



MUUTTUVAT ROOLIT



SAIRASTUMINEN JA KRIISI



TUNTEET OHJAAVAT KÄYTÖSTÄMME



EPÄVARMUUS TUNTEIDEN KESKELLÄ



LUOPUMISEN SURU



MUUTTUVA VANHEMMUUS



PARISUHDEKESKUS
Kataja

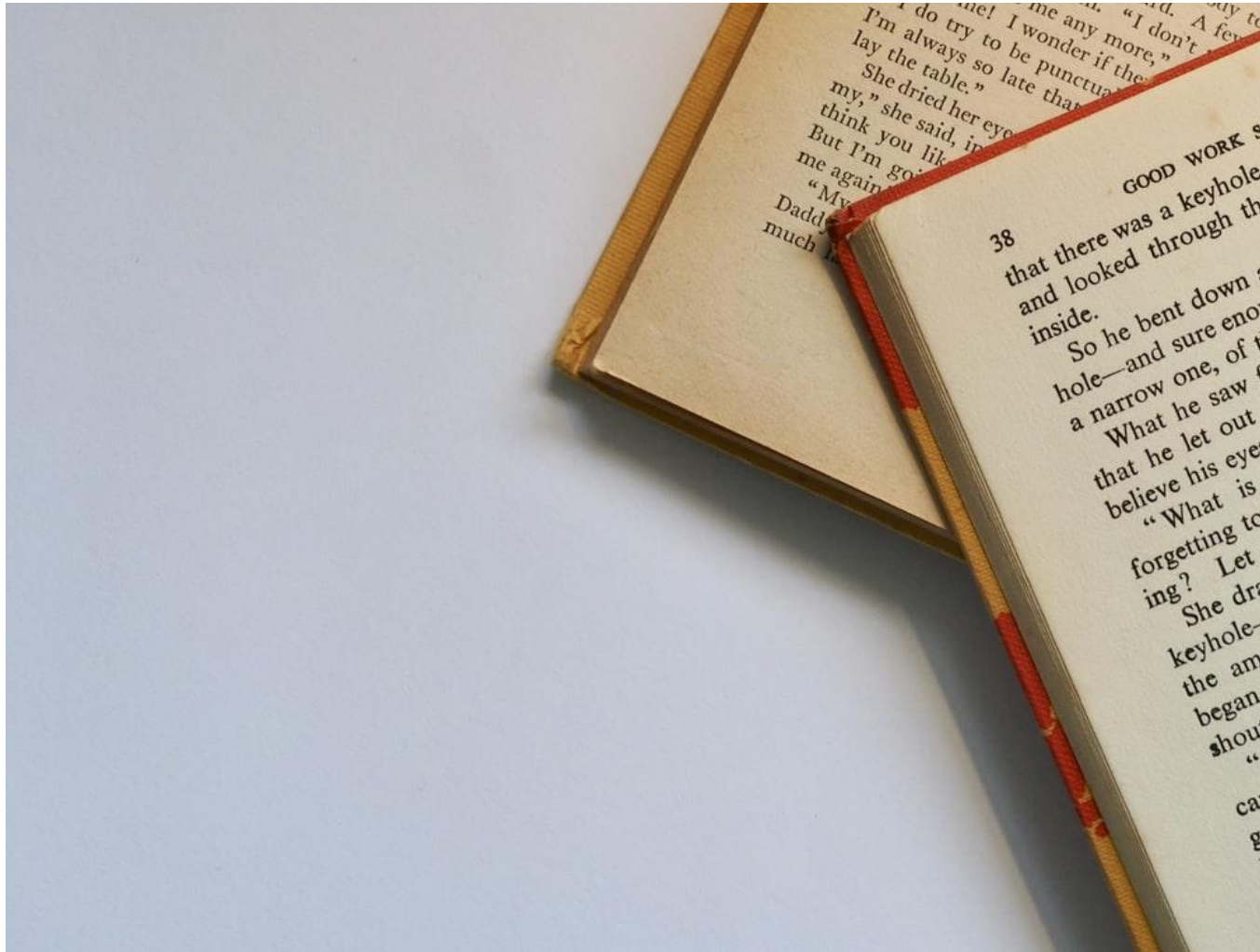
LEPÄÄ LÄHELLÄ



RAKASTAVA KOSKETUS



YHTEISEN KERTOMUKSEN MERKITYS



ME YHDESSÄ



PARISUHDEKESKUS
Kataja

LUPA ILOITA



POHDITTAVAKSI: MIKÄ ON PARISUHTEENNE SUPERVOIMA?



AVUN TARPEEN TUNNISTAMINEN JA AVUN PYYTÄMINEN

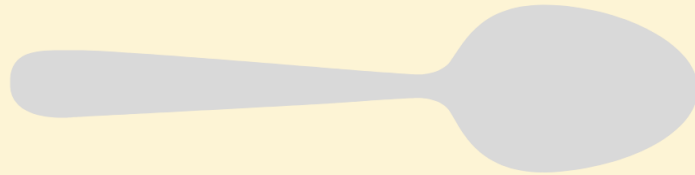


PARISUHDEKESKUS
Kataja

LUSIKKATEORIA

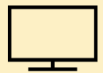
LUSIKKATEORIA

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

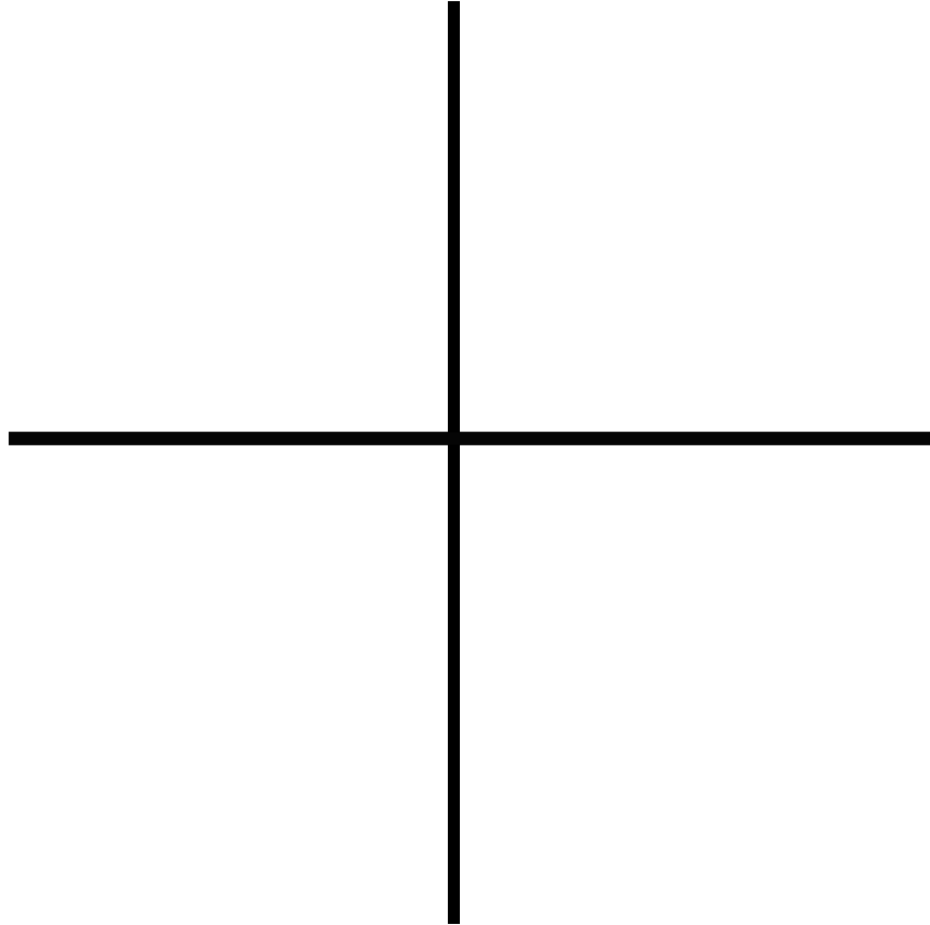


PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI!



PARISUHDEKESKUS
Kataja

NELIKENTTÄHARJOITUS: MITKÄ ASIAT TUOTTAVAT HYVINVOINTIA?



PARISUHDEKESKUS

Kataja

LUENNON YDINASIAT OLIVAT...

SAIRASTUMINEN JA PARISUHTEEN MERKITYS: HYVINVOINTI JA VOIMAVARAT



KRIISIN VAIHEET PARISUHDENÄKÖKULMASTA



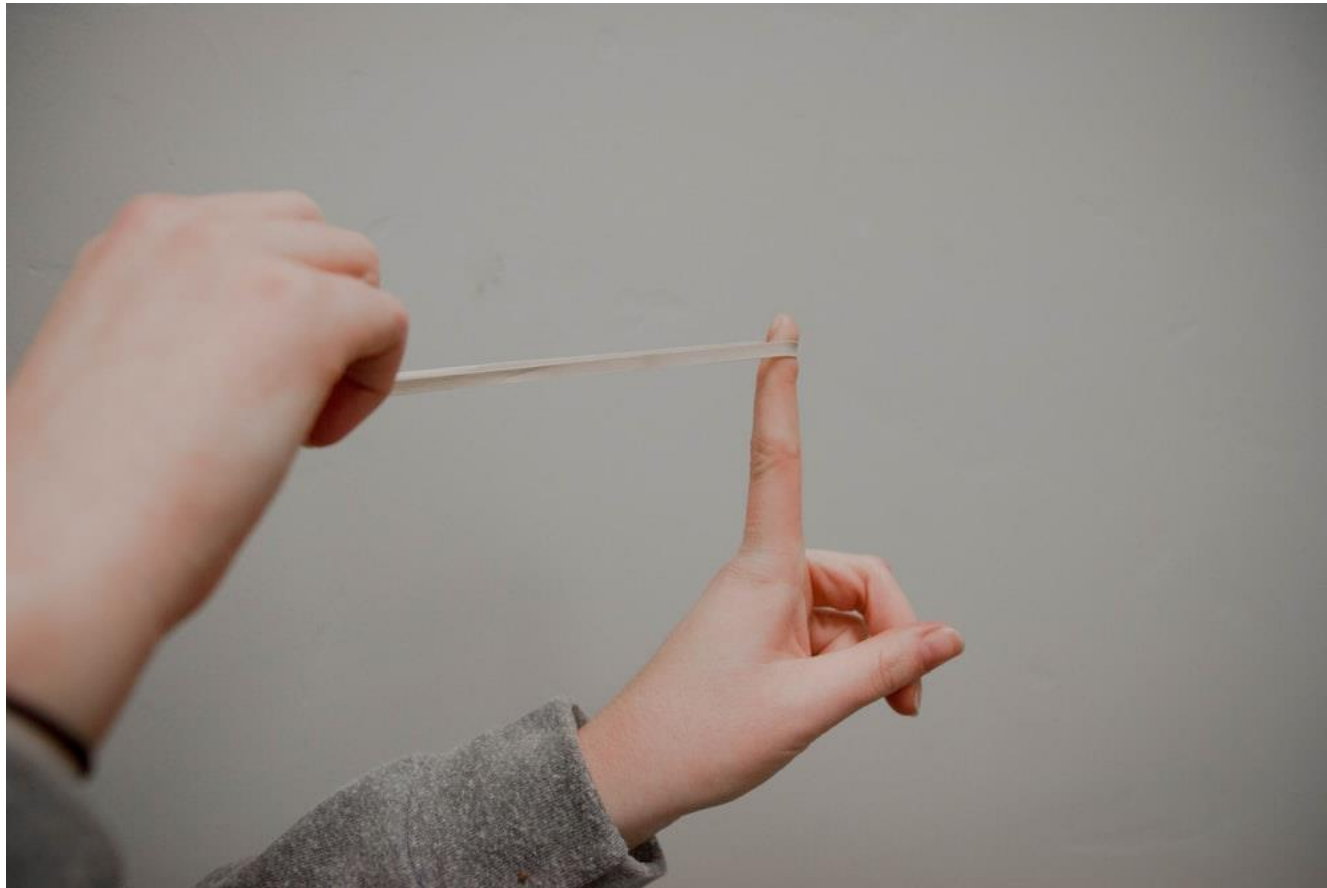
SAIRASTUMINEN JA TUNTEIDEN KIRJO

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?



PARISUHDEKESKUS
Kataja



Suvi Laru

toiminnanjohtaja
suvi.laru@parisuhdekeskus.fi
050 541 1288



Nina Autio

järjestöpäällikkö
nina.autio@parisuhdekeskus.fi
041 543 8611



Laura Huuskonen

asiantuntija
laura.huuskonen@parisuhdekeskus.fi
050 320 9950



Riina Nissinen

asiantuntija
riina.nissinen@parisuhdekeskus.fi
050 569 5304



Petra Vesalainen

viestintäkoordinaattori
petra.vesalainen@parisuhdekeskus.fi
050 409 0911

KIITOS!



HYVÄN MIELEN TYÖPAIKKA 2021



Töölönkatu 9 A 1 00100 Helsinki
toimisto@parisuhdekeskus.fi

