

PARISUHDE VOIMAVARANA, kun perheessä on sairautta

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



KUN AIKA PYSÄHTYY



ERILAISET SAIRAUDET



SAIRASTUMINEN JA KRIISI



KRIISIN VAIHEET PARISUHDENÄKÖKULMASTA



PARISUHDEKESKUS
Kataja

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

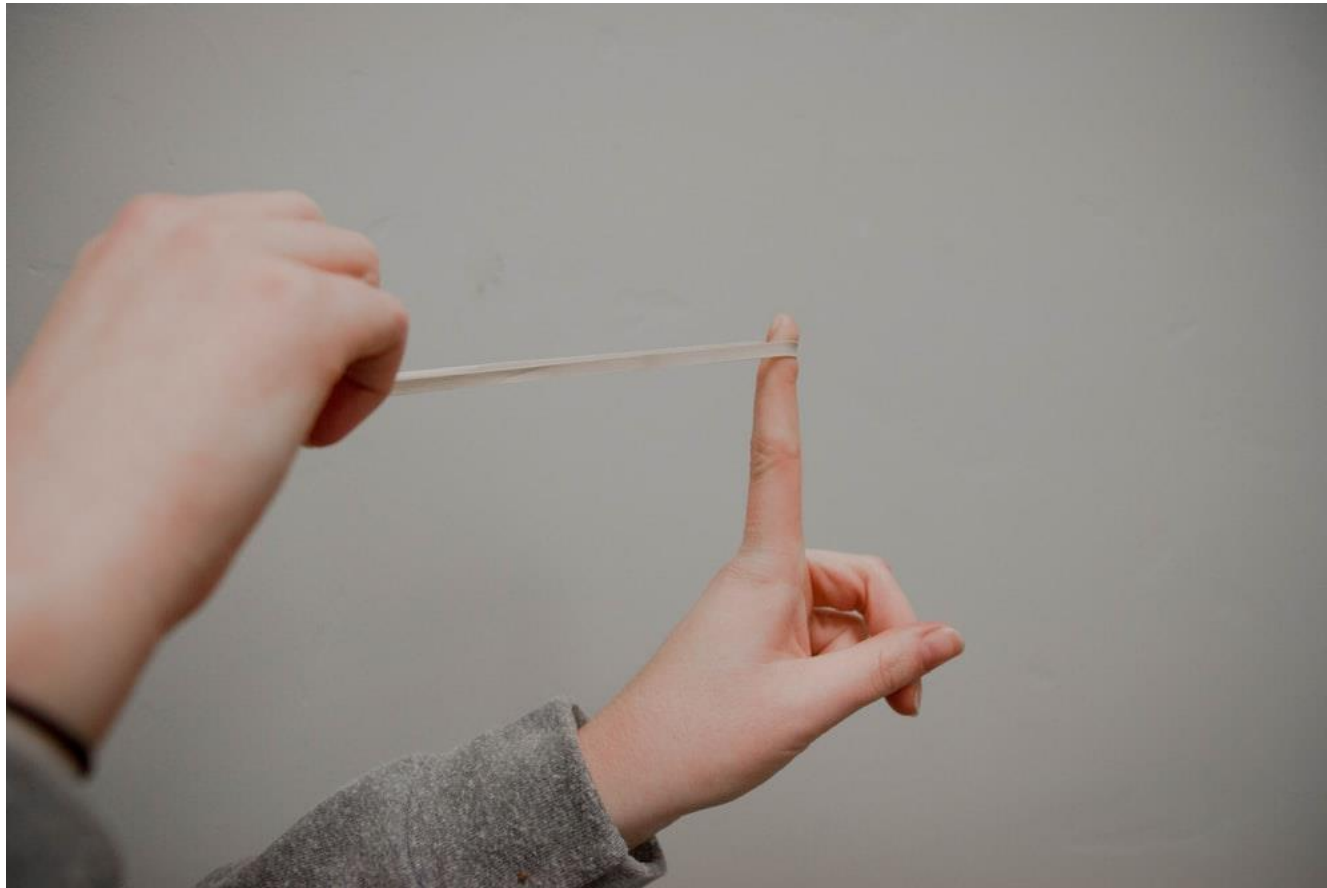


MUUTTUVA VANHEMMUUS



PARISUHDEKESKUS
Kataja

PARISUHTEEN PALAUTUMISKYKY, ELI RESILIENSSI UUDESSA ELÄMÄNTILANTEESSA



LEPÄÄ LÄHELLÄ

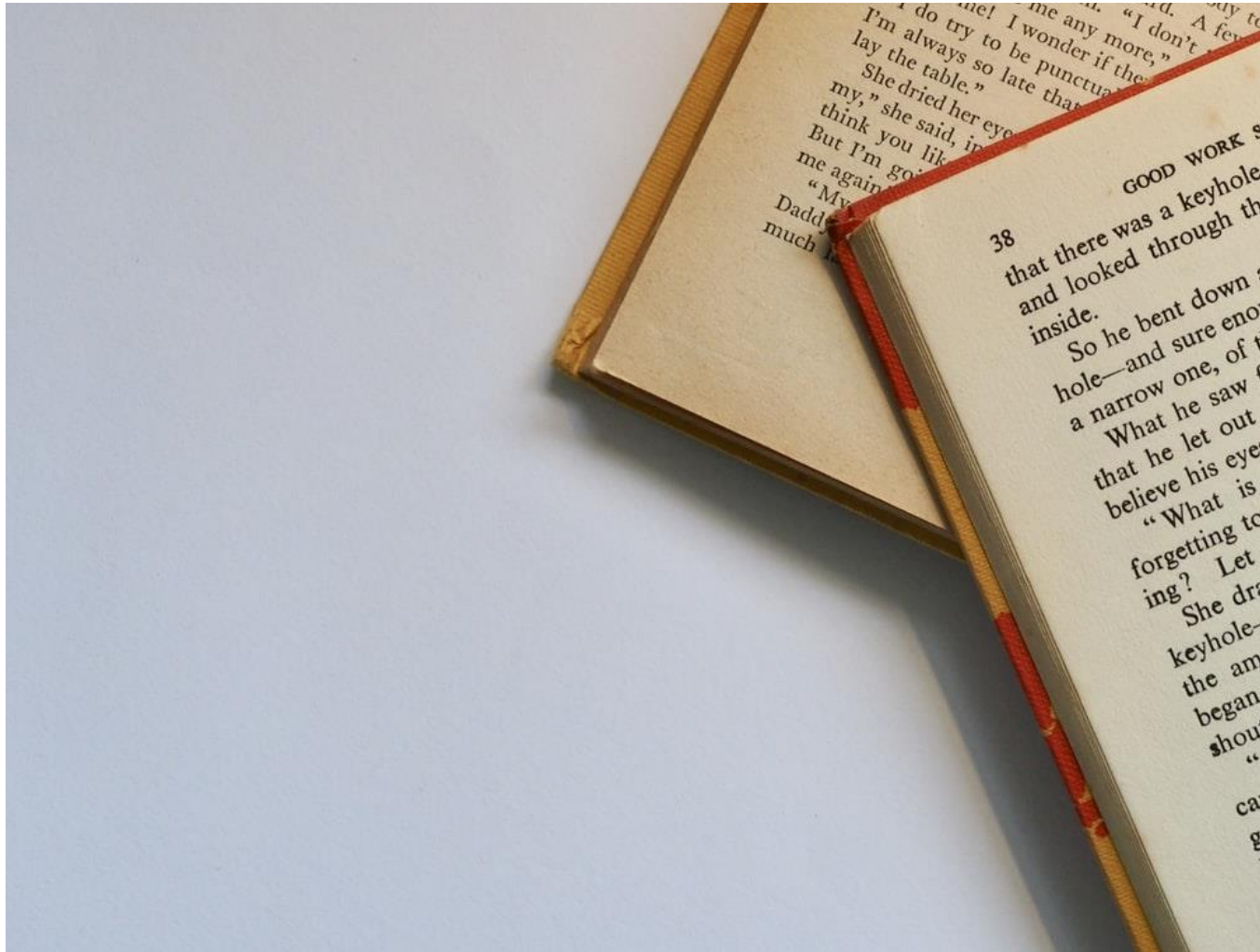


PARISUHDEKESKUS
Kataja

RAKASTAVA KOSKETUS



YHTEISEN KERTOMUKSEN MERKITYS



ME YHDESSÄ



PARISUHDEKESKUS
Kataja

LUPA ILOITA



POHDITTAVAKSI: MIKÄ ON PARISUHTEENNE SUPERVOIMA?



AVUN TARPEEN TUNNISTAMINEN JA AVUN PYYTÄMINEN



PARISUHDEKESKUS
Kataja

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI!



PARISUHDEKESKUS
Kataja

LUENNON YDINASIAT OLIVAT...

SAIRASTUMINEN JA PARISUHTEEN MERKITYS: HYVINVOINTI JA VOIMAVARAT



KRIISIN VAIHEET PARISUHDENÄKÖKULMASTA



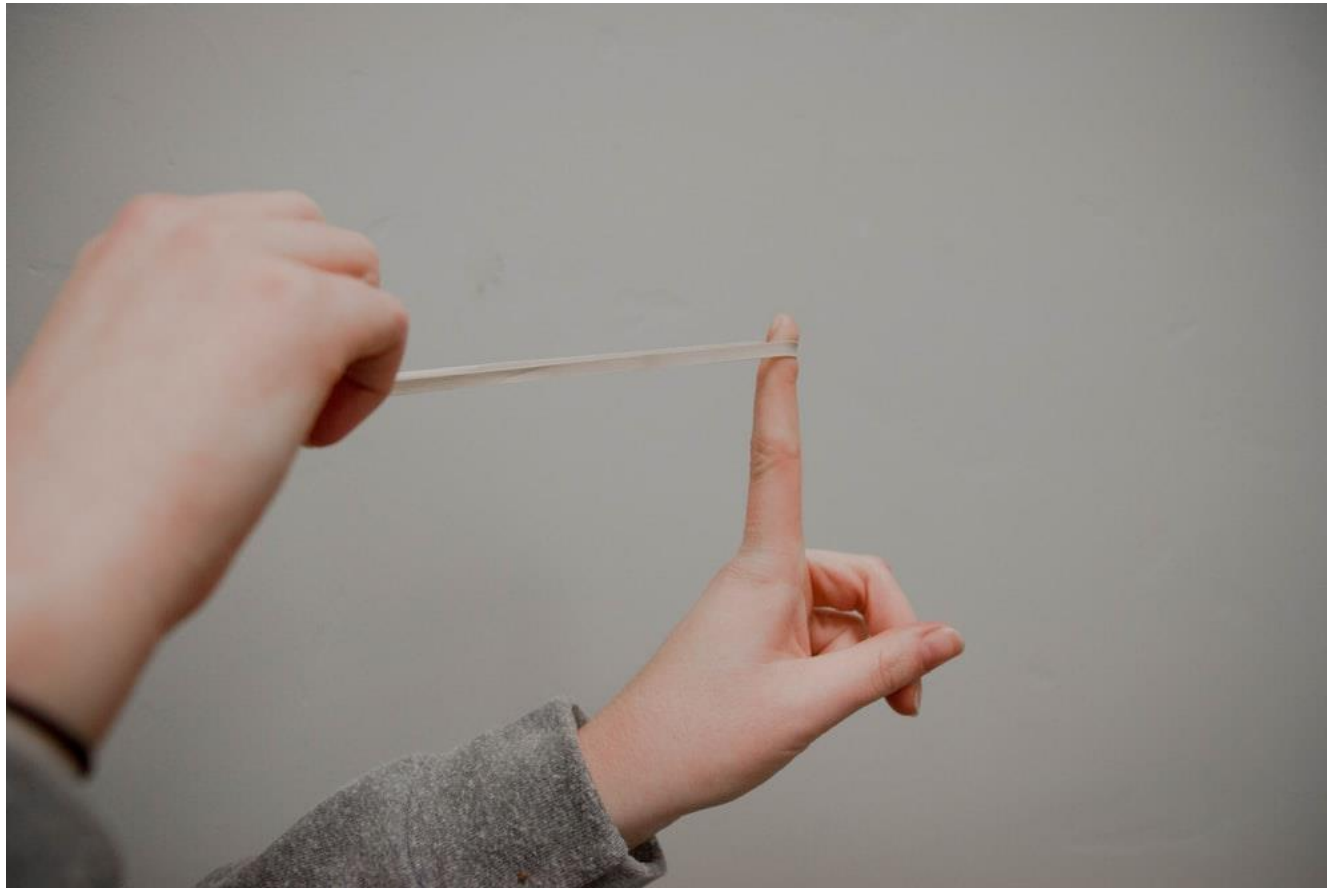
SAIRASTUMINEN JA TUNTEIDEN KIRJO

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