

"TOINEN ON PAIKALLA, MUTTA EI LÄSNÄ"

Nostoja Parisuhde ja mielenterveys 2022 -kyselystä

PARISUHDEKESKUS
Kataja

 **FinFami**



Parisuhdekeskus Kataja ry:n ja
Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami
ry:n tuottaman kyselyn 2022 mukaan
mielenterveyshaasteet tuovat selkeitä
negatiivisia vaikutuksia parisuhteisiin.

Sairastumisen myötä parisuhde voi kuitenkin
myös lujittua ja yhteenkuuluvuuden tunne
lisääntyä.



**"TOINEN ON PAIKALLA, MUTTA EI LÄSNÄ,
KIREÄ JA KIUKKUINEN."**

**"VÄSYMYKSENI JA ITKUISUUTENI KASAA
VASTUUTA LAPSESTA JA KODISTA
PUOLISOLLENI."**

**"YKSINÄISTÄ JA RASKASTA, KUN PERHEEN
VASTUUT KAATUIVAT MINULLE."**

MIELENTERVEYSHAASTEIDEN VAIKUTUKSET PARISUHTEESEEN JA ARKEEN

86%

TUNNE-ELÄMÄN
HAASTEET

84%

VUOROVAIKUTUKSEN
HAASTEET

79%

HAASTEET
SEKSUAALISESSA
LÄHEISYYDESSÄ

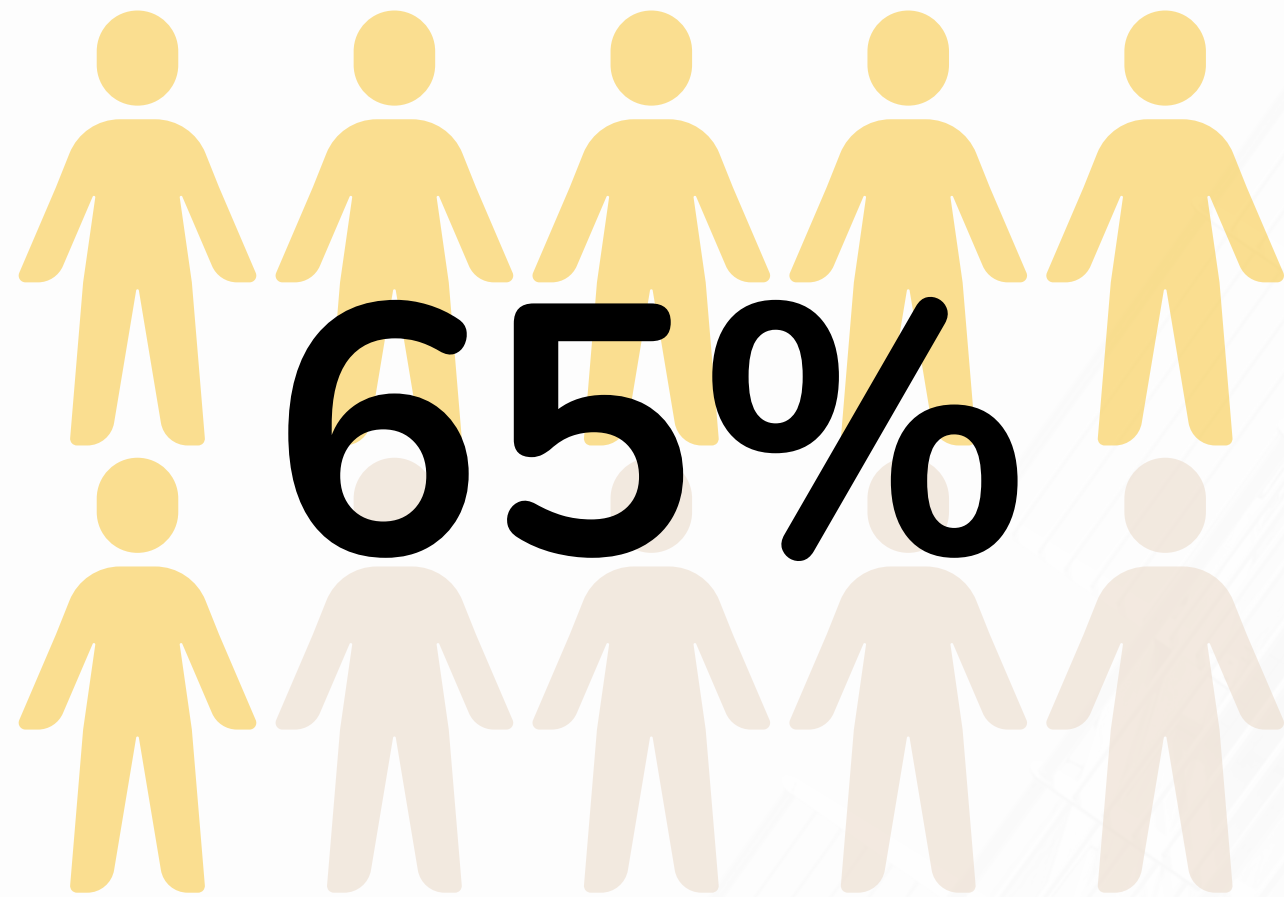
74%

PALAUTUMINEN
VAPAA-AJALLA
VAIKEUTUNUT

68%

YHTEYDENPITO
YSTÄVIIN TAI MUIHIN
LÄHEISIIN
VÄHENTYNYT

AVUN HAKEMINEN PARISUHTEELLE KOETAAN USEIN HANKALAKSI



Kyselyyn vastanneista 65 prosenttia oli sitä mieltä, että avun hakeminen parisuhteelle on hankalaa. Vastaajista 30 prosenttia oli jäänyt kokonaan ilman kaipaamaansa tukea. Vastaajat kaipasivat erityisesti tukea arjen pyörittämiseen, terapeutista tukea, vertaistukea ja selkeämpää tukijärjestelmää.

AJOISSA ANNETTU PARISUHTEEN TUKI LISÄÄ YMMÄRRYSTÄ JA EHKÄISEE EROJA

Kyselyn mukaan eri taloudessa eläneet saivat vähiten tukea parisuhteeseen liittyvissä kysymyksissä, kun taas eronneet olivat saaneet eniten tukea.

*"Se, että eronneet ovat saaneet eniten tukea, osoittaa palveluiden kohdentuvan liian myöhäisessä vaiheessa. Eropalvelut ovat tärkeitä, mutta tukea pitäisi ehdottomasti saada jo aikaisemmin" sanoo Parisuhdekeskus Katajan toiminnanjohtaja **Suvi Laru**.*



MIELENTERVEYSPALVELUISSA ON TÄRKEÄÄ OTTAA PARISUHTTEEN VOINTI PUHEEKSI



Vastaajista 96% oli sitä mieltä, että mielenterveyspalveluissa olisi tärkeää ottaa parisuhteen vointi puheeksi.

Sairauden ja sen vaikutusten tiedostaminen on tärkeää parisuhteen molempien osapuolien kannalta.

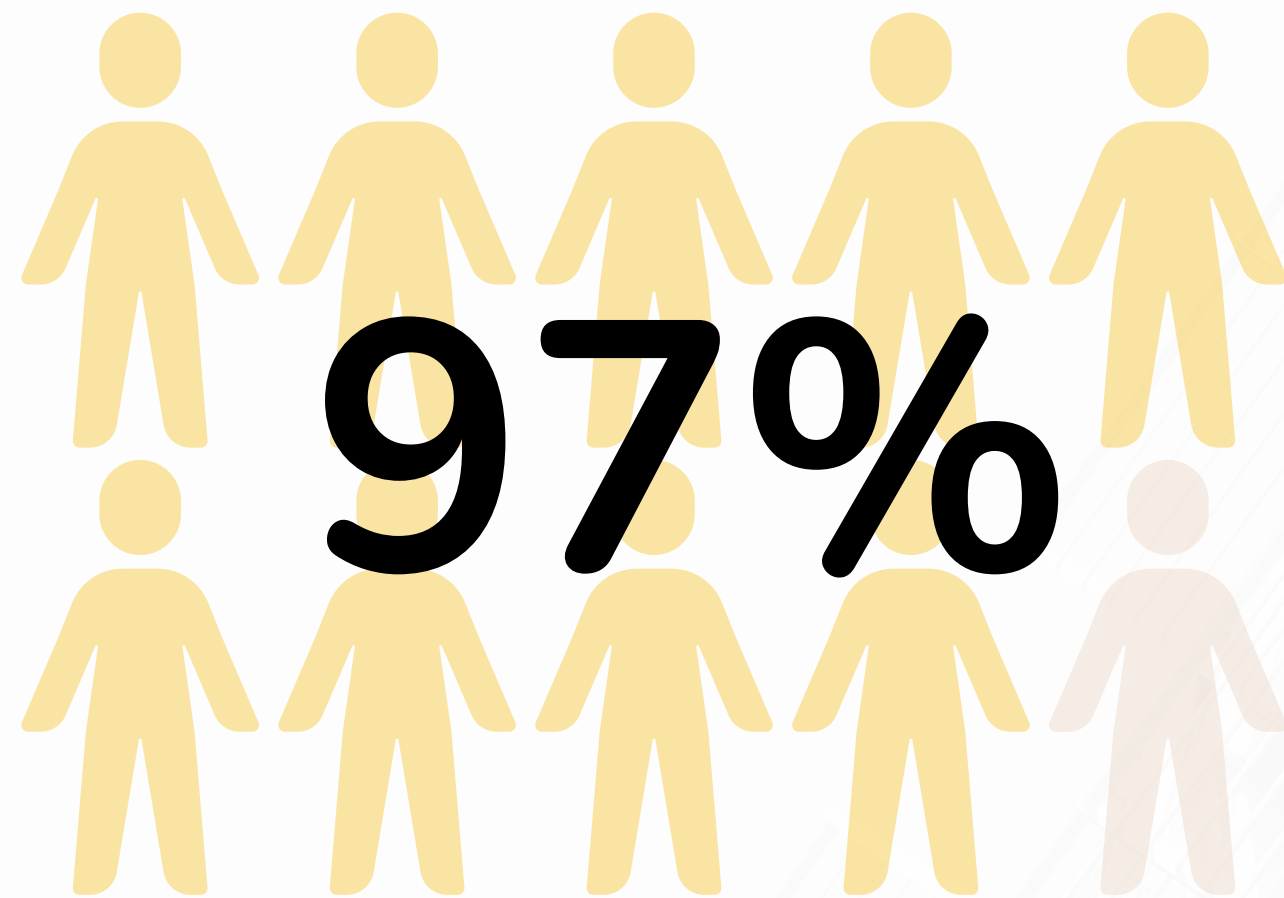
MYÖS PSYKKISESTI SAIRASTUNEEN KUMPPANI TARVITSEE TUKEA

Roolit muuttuvat usein sairauden myötä ja kumppanuus voi vaihtua enemmän hoivatai huolenpitosuhteeksi.

*"Tiedetään, että raskas elämäntilanne lisää myös omaisen riskiä sairastua itse masennukseen. Siksi kummankin kumppanin tuen saanti on varmistettava" sanoo FinFamin toiminnanjohtaja **Pia Hytönen**.*



MIELENTERVEYSHAASTEIDEN VAIKUTUKSISTA PARISUHTEESEEN PITÄISI PUHUA YHTEISKUNNASSAMME ENEMMÄN



Lähes kaikki vastaajista (97 %) oli sitä mieltä, että mielenterveyden haasteiden vaikutuksista parisuhteeseen pitäisi puhua yhteiskunnassamme enemmän.

**AVOIN PUHUMISEN KULTTUURI
HELPOTTAA AVUN JA TUEN
HAKEMISTA PARISUHDETTA
KUORMITTAVISSA
ELÄMÄNTILANTEISSA.**

MIHIN ON TÄRKEÄÄ KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Kyselyn mukaan suhteen tulevaisuus nähtiin synkimpänä, kun mielenterveyshaasteet hankaloittivat perhe- ja ystävyyssuhteita sekä parisuhteen vuorovaikutusta ja tunne-elämää. Myös tilanteet, joissa lasten hoitaminen oli epätasaisesti jakautunutta, koettiin erityisen kuormittavana. Edellä mainitut haasteet näyttäisivät asettavan parisuhteen erityisen haavoittuvaan asemaan.

Tietoa teemoista tarvitaan monella eri tasolla: yleisen yhteiskunnallisen puheen lisäksi parisuhteen asiat pitäisi ottaa puheeksi myös mielenterveyspalveluissa. Tämä toki tarkoittaa, että palveluissa on oltava riittävät resurssit, jotta puheeksiotto on mahdollista.

KIITOS!

Kysely toteutettiin verkkokyselynä kevään ja kesän 2022 aikana. Kyselyyn vastasi 554 henkilöä. Suurin osa vastaajista oli naisia (85 %). Vastaajien ikä oli melko tasaisesti jakautunut, yleisin ikä 36—45. Mielenterveyshaasteiksi nostettiin kyselyssä useimmiten masennus, ahdistuneisuus ja persoonallisuushäiriöt. Kyselyn toteuttivat parisuhdetyön asiantuntija- ja kansalaisjärjestö Parisuhdekeskus Kataja ry ja mielenterveysomaisjärjestö Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry.

STT TIEDOTE KYSELYSTÄ:

TUKEA SAA USEIN LIIAN MYÖHÄÄN, KUN PARISUHDETTA KOETTELEE
MIELENTERVEYDEN HAASTEET