



# Parisuhteen palikat

*Ohjaajien opas*

*Materiaali on tarkoitettu Syöpäjärjestön ammattilaisille Parisuhteen Palikat -  
vertaisryhmätoimintaan*

## Sisällys

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Johdanto oppaaseen.....                                                            | 3  |
| Parisuhteen palikat -vertaisryhmämalli .....                                       | 4  |
| Ryhmän kokonaistavoite.....                                                        | 4  |
| Ryhmään soveltuva asiakasryhmä .....                                               | 4  |
| Ryhmässä käytettävät ohjelmistot.....                                              | 4  |
| Ryhmän ohjaus.....                                                                 | 5  |
| Ryhmän rakenne .....                                                               | 5  |
| Ryhmätapaamisten runko.....                                                        | 6  |
| Ennen ryhmää .....                                                                 | 6  |
| Pieni vinkkipankki tapaamisten esittäytymis-, kuulumis- ja loppukierroksille ..... | 7  |
| Ensimmäinen tapaaminen .....                                                       | 8  |
| Toinen tapaaminen .....                                                            | 9  |
| Kolmas tapaaminen .....                                                            | 10 |
| Neljäs tapaaminen .....                                                            | 11 |
| LIITE 1: SEKSUAALISUUS.....                                                        | 12 |
| LIITE 2: PARISUHDE .....                                                           | 13 |

## Johdanto oppaaseen

Tämä opas on tarkoitettu Parisuhteen Palikat -vertaisryhmän ohjaajille. Opas antaa selkeän rakenteen ryhmän ohjaamiseen, aikataulutukseen, käsiteltäviin teemoihin sekä vinkkejä ryhmäkeskusteluihin ja esimerkkejä vapaaehtoisiksi kotitehtäviksi.

Oppaan alussa on kuvaus ryhmän kokonaistavoitteesta, soveltuvasta asiakasryhmästä, käytettävistä ohjelmistoista sekä tietoa asiakkaiden tavoitteen asettamisesta.

Näiden jälkeen oppaassa käydään läpi ryhmän rakenne, ennen ryhmätapaamisten alkua huomioitavat asiat sekä jokaisen ryhmäkerran sisältö. Oppaassa on esimerkki kunkin ryhmäkerran aikataulutuksesta ja esimerkkejä Peda.net:n materiaalipankin sisältöjen käyttämisestä.

Ryhmän keskeisenä periaatteena on asiakaslähtöisyys ja osallistavuus. Osallistujia kannustetaan tekemään pieniä arkisia muutoksia parisuhteensa hyvinvoinnin edistämiseksi, itsemyyötätuntoisella otteella. Ryhmän ohjaajilla on mahdollisuus muokata ryhmän sisältöjä, tehtäviä ja toimintaa vastaamaan kunkin asiakkaan yksilöllisiä tarpeita samalla säilyttäen ryhmän kokonaistavoite. Ohjaajien oma tietotaito ja asiantuntemus ovat myös merkittävässä roolissa ryhmän sisältöjen muokkaamisessa ja kehittämisessä.

*Työryhmä: Minna Enqvist ja Marika Raitio Suomen Syöpäyhdistys*

*Manuaalin ja ryhmän rakentamisessa sekä oppaan laadinnassa on hyödynnetty Parisuhdekeskus Katajan materiaaleja, sekä Suomen Syöpäyhdistyksen Terveyttä ja hyvinvointia edistävän verkkokurssin materiaaleja. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän verkkokurssin materiaaleissa on hyödynnetty Heli Peltomäen YAMK kehittämistyötä Terveyttä ja Hyvinvointia edistävän etäkurssin kehittäminen syöpään sairastuneille, Syöpäjärjestöjen Hyvä Päivä -toimintamallia sekä Invalidiliiton koordinoiman Etäsopehankkeen (2018-2021) tuotoksia.*

## Parisuhteen palikat -vertaisryhmämalli

Tämä ryhmä on pilotoitu Syöpäjäestössä vuonna 2023 Suolistosyöpäyhdistys Coloreksessa ja pilotoidaan valtakunnallisesti Suomen Syöpäyhdistyksen koordinoimana keväällä 2025. Piloteista saadut kokemukset auttavat edistämään tukea pariskunnille, joista toinen sairastaa syöpää. Verkkoryhmästä tulee yksi toimintamuoto Syöpäjärjestöjen vertaistuen valikoimaan. Ohjaajien käsikirjaa päivitetään tarpeen mukaan.

### Ryhmän kokonaistavoite

Ryhmän tarkoitus on, että osallistujat pääsevät jakamaan kokemuksiaan siitä, kuinka syöpäsairaus on vaikuttanut heihin yksilöinä ja sitä kautta kuinka se on vaikuttanut parisuhteeseen. Parisuhteen palikat -vertaisryhmä koostuu neljästä ryhmäkerrasta. Ryhmä voi kokoontua joko kasvotusten tai etäyhteyden (esim.Teams) kautta. Ryhmä koostuu pariskunnista, joista toinen on sairastunut syöpään.

Ryhmän ohjaajan ei tarvitse olla asiasisällön asiantuntija, vaan hän toimii ryhmän luotsina keskusteluissa ja pohdinnoissa. Ryhmäläiset itse tuottavat keskustelua ja ovat motivoituneita osallistumaan ryhmään. Ryhmä ei toimi pariterapeuttisena apuna vaan mahdollistavana alustana asioiden käsittelyyn vertaisten ja oman kumppanin kanssa.

### Ryhmään soveltuva asiakasryhmä

Vertaisryhmä on suunniteltu pariskunnille, joista toinen on sairastunut syöpään ja he haluavat vahvistaa parisuhteensa hyvinvointia. Osallistujalta odotetaan halua panostaa oman parisuhteen hyvinvoinnin edistämiseen pienillä arkisilla teoilla, jotka asiakas itse määrittelee ja kokee merkitykselliseksi. Ryhmä soveltuu asiakkaille, jotka tarvitsevat sekä ammattilaisten antamaa tietoa ja tukea parisuhteen hyvinvoinnin edistämiseen sekä kaipaavat vertaistuellisia keskusteluja.

Ryhmä on erityisesti suunniteltu tukemaan niitä, jotka ovat käyneet syöpähoidoissa ja kokevat syöpään sairastumisen vaikuttaneen omaan parisuhteeseen. Osallistujamäärä ryhmässä on suositeltu rajoitettavan 6-8 henkilöön (3-4 pariskuntaan).

### Ryhmässä käytettävät ohjelmistot

Ryhmässä käytetään Microsoft Teams ohjelmia viikoittaisiin tapaamisiin. Jokaisen osallistujan kyky ja mahdollisuus käyttää ohjelmaa varmistetaan.

Lisäksi käytetään Peda.net verkkoalustaa, jonne osallistujat kirjautuvat ohjaajien antamien ohjeiden mukaan. Ryhmän verkkoalusta on suljettu, eli sinne pääsevät ainoastaan ryhmään valitut asiakkaat sekä ohjaajat. Verkkoalustalla on viikoittaisiin teemoihin liittyvää lisätietoa, vapaaehtosia kotitehtäviä sekä muun muassa videoita ja podcasteja, joita kannattaa hyödyntää.

## Ryhmän ohjaus

Ryhmää ohjaa kaksi ohjaajaa. Ohjaajat tekevät keskenään vastuunjakoja ryhmän organisoinnista ja kunkin ryhmäkerran ja keskustelun ohjauksesta. Ohjaajat käyttävät omaa tietotaitoaan, vahvuuksiaan ja erityisosaamistaan ryhmän sisältöjen toteuttamisessa. Ohjaajien on hyvä sopia ennalta keskenään toimintatavat verkkoysteysten tai laitteiden vikatilanteissa tai mikäli joku osallistuja tippuu linjoilta.

Ohjaajat huomioivat ryhmän ohjaamisessa muun muassa asiakaslähtöisyyden, osallistavuuden, kannustamisen, lempeyden, tasa-arvoisen kohtelun sekä vertaistuellisten keskustelujen mahdollistamisen.

Jokaisen ryhmätapaamisen päätteeksi suositellaan ohjaajien keskinäistä ryhmänpurkukeskustelua. Ryhmän toteutuminen ja tilastotiedot raportoidaan ryhmän päätyttyä Suomen Syöpäyhdistykselle.

## Ryhmän rakenne

Ryhmä koostuu 4 Teams-ryhmätapaamisesta, jotka toteutuvat kerran viikossa, aina 1,5 tuntia kerrallaan. Viikoittaisia tapaamisia on neljä. Peda.net verkkoalustaa käytetään ryhmätapaamisten aikana ja lisäksi se toimii käsiteltävien aiheiden lisätietopankkina ja vapaaehtoisia kotitehtäviä varten. Jokaiselle ryhmäkerralle on määritetty teema ja tavoite.



Kuva 2. Parisuhteen palikat ryhmän rakenne.

## Ryhmätapaamisten runko

Jokainen ryhmätapaaminen etenee samankaltaisella rakenteella. Toistuva rakenne helpottaa kunkin aiheen aikataulullista rytmittämistä sekä varmistaa taukoon ja keskusteluun käytettävän ajan. Lisäksi toistuva rakenne selkeyttää ryhmäkerran aloituksen ja lopetuksen. Suuntaa-antava aikataulutus elää ryhmän tarpeiden ja aihesisällön mukaan. Ohjaajat muokkaavat perusrakennetta tarpeen ja käsiteltävän aiheen mukaan.

- Tervetuloa ja tapaamisen teema (5min)
- Aloituskierrros (15min)
- Kotitehtävän läpikäynti tai edellisen kerran teeman kertaus/linkittäminen tähän kertaan (10min)
- Tapaamisen teema (30min)
- Tauko (10min)
- Tapaamisen teema (30min)
- Loppukierros (10min)
- Orientaatio seuraavalle tapaamiselle ja mahdollinen kotitehtävä (5min)

## Ennen ryhmää

Ryhmäläiset valitaan hakemusten mukaan. Jos hakemuksia on paljon, voidaan ennen ryhmän alkua olla jokaiseen valittuun ryhmäläiseen/pariin puhelimitse yhteydessä. Kartoitetaan seuraavat asiat:

- Parin valmius sitoutua kaikkiin ryhmän tapaamisiin
- Ryhmän soveltuvuus parille
- Mahdollisuus osallistua Teams-ryhmätapaamisille rauhallisesta tilasta, jossa ei ole muita ihmisiä. Mikrofonin ja kameran käytön periaatteet.
- Yhteydenpidossa käytettävät ohjelmistot (Teams, Peda.net) ja mahdollinen tarve käytön opastukselle sekä peda.net tunnusten tekemisen ohjeistus
- Kerrataan lyhyesti ryhmän pääteemat ja ryhmän tavoite
- Informoidaan ei-valitut perusteluineen

## Pieni vinkkipankki tapaamisten esittäytymis-, kuulumis- ja loppukierroksille

- Ideoita esittäytymiseen:  
Nimi, paikkakunta ja lempitapa liikkua / lempiruoka / itselle merkityksellinen tekeminen / mieluinen tv-sarja / tärkeä paikka tai harrastus / mikä sai lähtemään mukaan ryhmään?
- Ideoita alun kuulumiskierroksille:  
Kuinka voit tänään? / Mitä söit aamupalaksi? / Miltä ympärilläsi näyttää? / Minkä pienen asian muutit arjessasi kuluneella viikolla? / Mistä unelmoit? / Mikä asia on ilahduttanut sinua tällä viikolla? / Mikä ihmissuhteisiin liittyvä asia mikä on tuonut iloa lähiaikoina? /
- Ideoita loppukierrokselle:  
Sano yhdellä sanalla mitä jäi mieleesi tämän päivän teemasta / Kirjoita chattiin kolme sanaa jotka olivat itsellesi merkityksellisiä tämän päivän teemassa / Kerro jokin asia minkä näet omassa lähiympäristössä tällä hetkellä / Mitä tänään kuultua voisi kokeilla tai hyödyntää tietoisesti seuraavan viikon aikana? / Tuliko tänään jokin uusi oivallus? / Mikä on parasta juuri tässä hetkessä? / Miten sinussa näkyy itsemyötätunto? / Kiteytä ryhmän antia ja saamaasi fiilistä keksimällä yksi sana jokaista omaa etunimen kirjainta vastaten (esim. Tuire – tarpeellinen, uskallus, ideoita, riitän, elämänmyönteisyys)

## Ensimmäinen tapaaminen

### Teema: Ryhmän aloitus – Parisuhde ja syöpä, tutustuminen, ryhmän perisäännöt

- ➔ tutustuminen, ryhmäytyminen, yhteisten sääntöjen laadinta ja virittäytyminen ryhmän aiheeseen ja oman tavoitteen asettamiseen

**Tavoite:** Saattaa alkuun turvallinen ja luottamuksellinen ryhmäprosessi, joka tukee kunkin osallistujan hyvinvointia. Jokainen osallistuja tulee kuulluksi, esittäytyy ja alkaa pohtia omaa parisuhdettaan ja miten (oma tai puolison) syöpään sairastuminen on vaikuttanut siihen.

**Peda.net materiaalit:** Alustalla olevan kurssimateriaalin esittely pääpiirteissään; miten alustalla toimitaan ja mistä löytää lisätietoa käsiteltävistä aiheista. *Huom! Kaikille tulee kertoa, että Peda.netissä oleva materiaali on tarkoitettu vain ryhmäläisten käyttöön ryhmän aikana, eikä esim. videoita saa ladata/jakaa omaan käyttöön.*

Kotitehtävä: Omaa pohdintaa ja ajatuksia siitä miten syöpään sairastuminen vaikuttaa parisuhteen vuorovaikutukseen? (Laura Huuskosen video + keskustelualusta)

- Tervetuloa: kurssin ja ohjaajien esittely (10min)
- Osallistujien esittelykierros (30min)
- Kurssin yhteisten sääntöjen laatiminen ja etäkäytännöt: mikrofoni, kamera, chat, reaktioiden käyttö ym. (10min)
- Parisuhde ja syöpä (30min)
- Orientaatio seuraavalle tapaamiselle ja loppukierros (10min)

## Toinen tapaaminen

### Teema: Sanat, teot, riidat

- ➔ Käydään läpi palikkatalon kolme palaa keskustellen ja pohtien. Pariskunnat keskenään ja ryhmänä yhdessä. Ristiriidan kehä -harjoitus.

### Tavoite:

- a) Antaa osallistujalle tietoa hyvästä vuorovaikutuksesta, jonka avulla molemmilla parisuhteessa on tilaa ja avaruutta. Osallistuja osaa reflektoida omaa tapaansa toimia saadun tiedon ja ohjauksen avulla. Osallistuja löytää keinoja, kuinka voi harjoitella ja kehittää parisuhteen vuorovaikutusta.
- b) Osallistuja asettaa itselleen merkityksellisen pienen ja konkreettisen tavoitteen/muutostoiveen, jota edistää kurssilla saadun tiedon ja ohjauksen avulla omassa parisuhteessaan.

**Vapaaehtoinen kotitehtävä:** [Harjoitus: yhteistyömalli ristiriitojen ratkaisemiseen - Parisuhdekeskus Kataja](#)

- Tervetuloa ja tapaamisen teema (5min)
- Aloituskierros – millä fiiliksellä mukana tänään? (5min)
- Sanat (10min)
- Teot (10min)
- Rakkauden kielet -tehtävä (30min)
- Riidat (10min)
- Ristiriidan kehä -harjoitus (15min)
- Orientaatio seuraavalle tapaamiselle ja mahdollinen kotitehtävä (5min)

## Kolmas tapaaminen

### **Teema: Sairauden herättämät tunteet, seksuaalisuus, sairaus ja seksuaalisuus**

**Tavoite:** Sairaus saattaa muuttaa monella tapaa parisuhteen rooleja. Pohtimalla sairauden aiheuttamia ajatuksia ja tunteita, mahdollisia kriisin vaiheita, voi olla helpompi ymmärtää omaa tai toisen käyttäytymistä parisuhteessa. Esimerkiksi syövän hoitoennuste voi vaikuttaa myös siihen, kuinka syövän kanssa voidaan asettautua uudelleenlaiseen, yhteiseen arkeen.

**Vapaaehtoinen kotitehtävä:** Liite 1, Seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen liittyvät tehtävät

- Tervetuloa ja tapaamisen teema (5min)
- Aloituskierros -fiiliskuva (5min)
- Tunteet (15min)
- Keskustelutehtävä: Sairauden herättämät tunteet (20min)
- Seksuaalisuus (15min)
- Sairaus ja seksuaalisuus -pohdintatehtävä (20min)
- Orientaatio seuraavalle tapaamiselle ja mahdollinen kotitehtävä (10min)

## Neljäs tapaaminen

### Teema: Luottamus ja anteeksianto, sitoutuminen, rakkaus

**Tavoite:** Ymmärtää luottamuksen ja anteeksiannon merkityksen parisuhteessa, tiedostaa, että sitoutuminen on tahtomista ja mielialosta riippumaton valinta pysyä yhdessä. Tietää, että rakkaus rakentuu sitoutumisesta, tunteista, seksuaalisuudesta, ristiriidoista, vuorovaikutuksesta, arjen teoista, luottamuksesta ja anteeksiannosta.

**Vapaaehtoinen kotitehtävä:** Nelikenttäharjoitus, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä hyvinvoivassa parisuhteessa?

### Palautelinkki

- Tervetuloa ja tapaamisen teema (5min)
- Aloituskierrros – Millä mielellä viimeiselle kerralle? (5min)
- Luottamus ja anteeksianto (15min)
- Parikeskustelu – millaiset asiat vahvistavat luottamusta parisuhteessa? (10min)
- Sitoutuminen (15min)
- Rakkaus (15min)
- Valkoinen palikka + pieni parikeskustelu aiheesta (15min)
- Loppukierrros – kuvat parisuhteesta (5min)
- Ryhmän lopetus – mitä olet oivaltanut? Palaute? (5min)

## LIITE 1: SEKSUAALISUUS

Syöpään sairastuminen voi vaikuttaa monin tavoin seksuaalisuuteen. Muutokset seksuaalisuudessa voivat näkyä ja tuntua niin kehossa, ajatuksissa kuin tunteissakin. Muutokset voivat liittyä kehon toimintaan, seksuaali-identiteettiin tai siihen, miten suhtautuu omaan kumppaniinsa.

Epävarmuus, ahdistus ja pelot voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen. Toisaalta seksuaalisuus voi olla voimavara ja lisätä hyvinvointia sairauden aikana. Seksuaalisuus on laajempi asia kuin vain erotiikka ja seksi. On tärkeää pysähtyä miettimään mitä seksuaalisuus ja seksi minulle ja meille juuri tässä hetkessä merkitsevät.

- Millaiset asiat omassa seksuaalisuudessa mietityttävät? Kenen kanssa niistä voisi puhua?
- Millaisia hyviä ominaisuuksia minulla on, mitä arvostan itsessäni?
- Mistä minulle tulee hyvä olo, mistä nautin?

### **Tehtävä:**

Nautinnon terälehdet

Piirrä kukka, jossa on viisi terälehteä.

Nimeä kukan terälehtiin käytettävissä olevat aistisi (kuulo/näkö/tunto/haju/maku).

Listaa jokaisen aistin kohdalla asioita, jotka ovat sinusta kutsuvia, miellyttäviä, virittäviä, eroottisia, nautinnollisia.

### **Lisäksi voit miettiä seuraavia asioita:**

Mistä huomaat kehossa ja mielessä, kun joku tuntuu hyvältä kutsuvalta? Entä silloin kun ei tunnu? Mitä mielihyvää tuottavaa voisit lisätä tähän päivään tai viikkoon?

## LIITE 2: PARISUHDE

Kun syöpähoidot ovat ohi ja mieli sekä keho ovat käyneet läpi suuren myllytyksen, myös parisuhde voi olla kovilla. Sairaus voi viedä erilleen tai lähentää. Roolit suhteessa ovat saattaneet muuttua, vastuut ja velvollisuudet on jaettu ehkä uudelleen. Syöpähoitojen vaihtuessa seurantaan, ollaan jälleen kerran uuden edessä, yksin ja yhdessä.

Avoin kommunikointi puolison kanssa on tärkeää. Omista tunteista, ajatuksista ja ristiriidoista kannattaa puhua ääneen. Asiat ääneen sanomalla välttään väärinymmärryksiltä ja vääriltä tulkintoilta ja saadaan lisättyä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Puoliso ei osaa lukea ajatuksiasi, vaikka niin saattaa välillä tuntuakin erityisesti vuosien yhdessäolon jälkeen.

Seksi ei välttämättä ole ollut ensimmäisenä mielessä syöpään sairastumisen jälkeen ja hoitojen aikana. Kehon on voinut käydä läpi isoja muutoksia ja mieli on ollut kovilla. Vaikka seksiä ei tekisi mieli, muunlainen kosketus on hyvästä. Sairausten jälkeen on hyvä miettiä yhdessä ja erikseen parisuhteen seksuaalisuutta ja seksiä. Ovatko seksuaaliset mieltymykset tai halut muuttuneet? Mikä on tämänhetkinen tilanne seksuaalisten tarpeiden ja toiveiden suhteen?

**Harjoitus:** toiveet, tarpeet ja tunteet

Varatkaa rauhallinen hetki kahdestaan ja pysähtykää yhdessä parisuhteenne äärelle.

1. Valitse ne vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinua ja tarpeitasi tällä hetkellä.

Tarvitsen sinulta...

- hellyyttä
- kosketusta
- kauniita sanoja
- ihailua
- rehellisyyttä
- yhteistä tekemistä
- yhteistä ilonpitoa
- omaa aikaa
- tasavertaisuutta
- huolenpitoa
- kahdenkeskistä aikaa
- Jotain muuta. Mitä?

Puhukaa näistä toiveistanne ja tarpeistanne keskenänne. Kertokaa myös, yllättikö joku toisen tarpeista.

2. Jatka lausetta ”Toivoisin, että me...”

Kertokaa lauseenne toisillenne vuorotellen. Älkää unohtako katsekontaktia.

3. Täydennä seuraavia sinulle sopivia lauseita ja kerro ne kumppanillesi. Kuuntele seuraavaksi kumppanisi lauseita. Vaihtakaa välillä vuoroa, kumpi aloittaa.

- Ilahdun, kun sinä...
- Kun tapasimme, kiinnitin ensimmäiseksi huomiota sinun...
- Olen onnellinen, että sinä olet...
- Haluan kiittää sinua siitä, että...
- Haluan sinua erityisesti silloin, kun...