



Syöpäjärjestöt

Parisuhteen palikat

26.9.2024



Parisuhteen palikat

Syöpäjärjestöt ja Parisuhdekeskus
Kataja ry



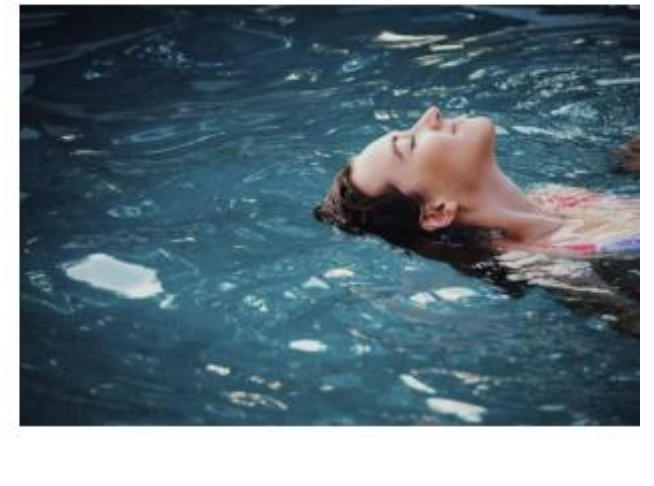
Syöpäjärjestöt



- Ryhmäkerta 1. Parisuhde ja syöpä, tutustuminen, ryhmän pelisäännöt
- Ryhmäkerta 2. Sanat, teot, riidat
- **Ryhmäkerta 3. Tunteet, seksuaalisuus**
- Ryhmäkerta 4. Luottamus, anteeksianto, sitoutuminen



Aloituskierros: Millä fiiliksellä tänään?



Syöpäjärjestöt

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Tunteet

Parisuhde aktivoi tunteiden kirjon.
Tunteiden tunnistaminen ja
tunnustaminen ovat avaimia
molemminpuoliseen ymmärtämiseen.

Tunne on spontaani reaktio, jonka
synnyttää jonkun asian, henkilön tai
paikan ajatteleminen tai kohtaaminen.



Syöpäjärjestöt



Sairauden herättämät tunteet

- Sairaus herättää monia vaikeita tunteita, joita on hankala kokea ja saattaa hävettää edes sanoa ääneen. Mitä tunteita muistat tai tunnistat?
- Kerro kumppanillesi tunteistasi. Kumppanin tehtävä on kuunnella ja mahdollisesti kysyä lisää, esim.
 - Kun nyt tässä istut ja puhut asiasta, miltä sinusta nyt tuntuu?
 - Kerro siitä tilanteesta, kun... Mitä muistat... Miltä silloin tuntui?
 - Jos minulle olisi tapahtunut noin, olisin varmaan ollut pettynyt...

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on erityinen, intiimi, vastuullinen, voimaannuttava ja loukkaantumisherkkä elämänalue.

Seksuaalisuus on ihmisyyden ydintä: kehollista, henkistä ja sosiaalista.



Syöpäjärjestöt



KEHON
MUUTOKSET,
KIVUT

HOIDOT JA
LÄÄKITYKSET

KIIHOTTUMIS-
VAIKEUDET

STRESSI,
MIELIALAN
LASKU TAI
VAIHTELUT

HUONO-
VOINTISUUS

VAIKEAT
TUNTEET

MINÄKUVAN
MUUTOS

VÄSYMYS,
UUPUMUS,
OMA
JAKSAMINEN

ROOLI-
MUUTOKSET

SAIRAUS VAIKUTTA
SEKSUAALISUUTEEN
MONELLA TAPAA.

PARISUHDEKESKUS
Kataja



Syöpäjärjestöt

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Sairaus ja seksuaalisuus

- Valitse seuraavista kuvista yksi, joka kuvastaa sinulle seksuaalisuutta tässä elämäntilanteessa.
- Kerro kumppanillesi minkä kuvan valitsit ja miksi. Pohtikaa myös, olisitteko halunneet valita jonkun toisen kuvan.
- Millaisia toiveita ja odotuksia teillä on seksuaalisuudesta?



Syöpäjärjestöt





Lopetus

- Mitä oivalsit tänään?
- Kotitehtävä:
 - Illalla nukkumaan mennessä kääntykää toisianne kohti ja katsokaa toisianne silmiin.
 - Itsemyötätuntoharjoitus.



Syöpäjärjestöt





Syöpäjärjestöt

Syöpäjärjestöt

Mäkelänkatu 2, 00500 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt X:ssä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)