



# 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



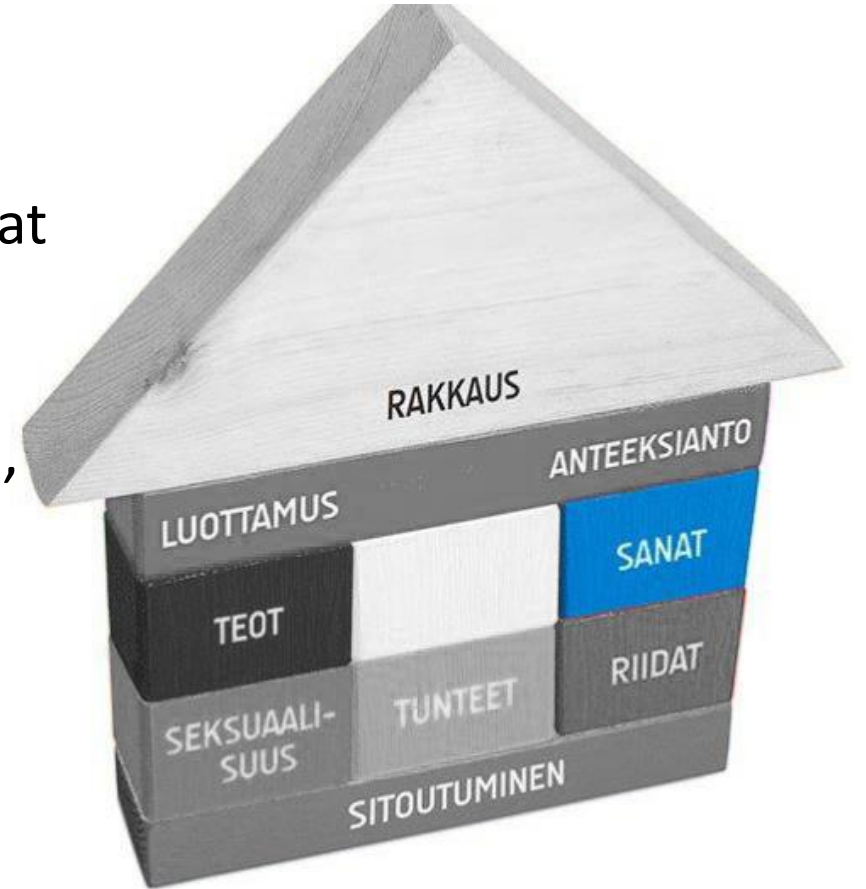
# Sanat

Puhumalla ja kuuntelemalla tiedämme enemmän ja luulemme vähemmän. Ihmisen syvimpiä tarpeita ovat nähdä, kuulla ja rakastetuksi tuleminen.

Vältä päälle puhumista, samaan aikaan touhuamista, keskeyttämistä, tulkitsemista, ja neuvomista.

## Pohdintakysymyksiä:

- Millaisista asioista sinun on helppo puhua kumppanillesi?
- Millaisissa tilanteissa sinun on helppo puhua?
- Millainen kuuntelija olet?



# Teot

Teemme päivittäin satoja valintoja ajankäytöstämme, sanoistamme ja teoistamme. Valinnat ovat joko tietoisia tai automaattisia ns. selkäytimestä tulevia.

Teot ja valinnat ovat vaikutuksiltaan parisuhdetta vahvistavia tai vahingoittavia.

## **Pohdintakysymyksiä:**

Mitä hyviä elämäntaitoja tunnistat itsessäsi ja kumppanissasi?

Miten jaatte tasapuolisesti kodin erilaiset tehtävät?

Miten sinua/ kumppaniasi voi ilahduttaa?



Syöpäjärjestöt

PARISUHDEKESKUS  
**Kataja**

# Rakkauden kielet

Keskustelkaa omista Rakkauden kielistänne, tavoista osoittaa välittämistä. (25min)

Mikä yllättää? Mitä toivoisit kumppaniltasi?



Syöpäjärjestöt



# Riidat

Ristiriidat kuuluvat parisuhteeseen.  
Avoin ristiriitojen kohtaaminen  
mahdollistaa suhteen syvenemisen.

Aikuisena voin valita omat tapani ja  
mallini ristiriitojen ratkaisemiseen.



Syöpäjärjestöt



PARISUHDEKESKUS

Kataja



Syöpäjärjestöt



### **RAKENTAVA RISTIRIITOJEN KÄSITTELY**

- AVOIN PUHE
- PERUSTELU
- AIHEELLINEN KRITEIKKI
- REHELLISYYS
- AIKALISÄ
- KÄSITTELYN SIIRTÄMINEN
- OMIEN RAJOJEN ILMAISU
- HUUMORI



### **VAHINGOITTAVA RISTIRIITOJEN KÄSITTELY**

- HAUKKUMINEN
- MANIPULOINTI
- MATON ALLE LAKAISEMINEN
- VÄLTÄMINEN
- SYYTTELY
- LYÖMINEN
- HUUTAMINEN
- MÖKÖTTÄMINEN
- KIRISTÄMINEN
- LEIKIKSI LYÖMINEN

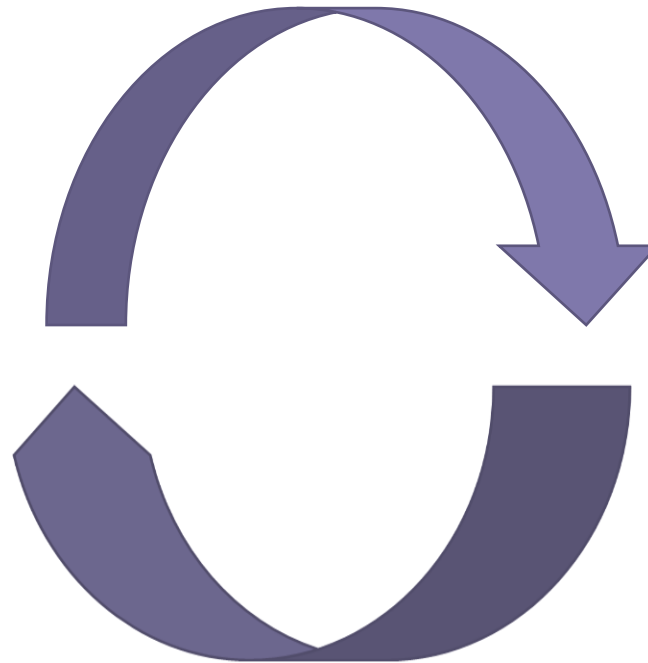


PARISUHDEKESKUS

**Kataja**

# Ristiriidan kehä –harjoitus

- Mitä enemmän minä,  
sitä enemmän sinä...



Syöpäjärjestöt

PARISUHDEKESKUS  
**Kataja**

# Lopetus

- Mitä oivalsit tänään? Yhdellä sanalla
- Kotitehtävän anto



Syöpäjärjestöt





# Syöpäjärjestöt


Syöpäjärjestöt


Mäkelänkatu 2, 00500 Helsinki

puh. 09 135 331

[tiedotus@cancer.fi](mailto:tiedotus@cancer.fi)

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt X:ssä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)