



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 mielellä viimeiselle
kerralle?



Syöpäjärjestöt



Luottamus ja anteeksianto

Luottamus tuo turvallisuutta ja vakautta. Toisen kunnioittaminen on parisuhteen luottamuksen perusta. Luottamus vahvistaa rohkeutta olla avoin ja rehellinen.

Anteeksiantaminen ja anteeksipyytäminen puhdistavat ilmapiiriä. On tärkeää pystyä antamaan anteeksi niin itselleen kuin kumppanilleen.



Keskustele kumppanin kanssa:

- Millaiset asiat vahvistavat luottamusta parisuhteessa?



Syöpäjärjestöt



Sitoutuminen

Sitoutuminen on tahtomista ja mielialoista riippumaton valinta pysyä yhdessä.

Sitoutunut parisuhde on suoja, jonka turvissa läheisyydellä on aikaa kasvaa.



Syöpäjärjestöt



Rakkaus – talon katto

Rakkaus rakentuu sitoutumisesta, tunteista, seksuaalisuudesta, ristiriidoista, vuorovaikutuksesta, arjen teoista ja sanoista, luottamuksesta ja anteeksiannosta.

Rakkaus hyväksyy toisen sellaisena kuin hän on. Rakkaus on ainesosana kaikissa palikoissa.



Syöpäjärjestöt



Valkoinen palikka

Valkoisella palikalla ei ole nimeä. Valkoisen palikan voi jokainen nimetä itse suhteeseen merkittävästi vaikuttavalla asialla, joka omasta mielestä puuttuu palikoiden teemoista.

Valkoinen palikka voi jokin parisuhdetta kuormittava asia tai parisuhteenne/perheenne voimavara.



Syöpäjärjestöt

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Rakastavaa
parisuhdetta
kuvaa
mielestäni
parhaiten



Syöpäjärjestöt

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Lopetus

- Mitä olet oivaltanut?
- Mitä palautetta haluat antaa?



Syöpäjärjestöt



Kotitehtävä: Nelikenttäharjoitus

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä hyvinvoivassa parisuhteessa?



Syöpäjärjestöt





Syöpäjärjestöt


Syöpäjärjestöt


Mäkelänkatu 2, 00500 Helsinki


puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt X:ssä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)