

TUNTEET VOIMAVARAKSI



23.3.2022

CP liitto ja Parisuhdekeskus Kataja ry

www.parisuhdekeskus.fi

SEURAA MEITÄ SOMESSA



@parisuhdekeskuskataja



Parisuhdekeskus Kataja ry



Parisuhdekeskus Kataja



@Kataja_ry

Haluatko tukea toimintaamme?



vapaaehtoiseksi



tilaa uutiskirje



liity jäseneksi

osoitteessa parisuhdekeskus.fi

Parisuhdekeskus Kataja ry

Parisuhdekeskus Kataja ry on v. 1994 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton parisuhdetyön asiantuntija- ja kansalaisjärjestö. Tuemme pareja, vapaaehtoisia ja ammattilaisia koulutuksen, viestinnän, neuvonnan ja toiminnan keinoin. Eräs työn painopiste on tukea parisuhdetta, kun perheessä on sairautta.

- Järjestämme **pareille luentoja, kursseja, puhelinneuvontaa, chat-neuvontaa ilman ajanvarausta sekä ajanvarauksella, avoimia ryhmächatteja ja uutena Parivoima- parineuvontaa verkossa.**
- Vapaaehtoisille ja ammattilaisille järjestämme parisuhdeteemaisia koulutuksia esim. **Valtakunnallinen Parisuhdepäivä 8.11.22 Parisuhde ja Mielenterveys, Musiikkitalolla**
- Koordinoimme **Valtakunnallista Parisuhdeverkostoa: Mukana 27 toimijaa:** 20 järjestöä, Kirkkohallitus, Vantaa, Helsinki, Espoo, Siun sote – Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä, Keu-Sote Keski-Uudenmaan sote kuntayhtymä sekä Keski-Suomen soteuudistus
- Teemaviikko **#parisuhdeviikko 7.-13.11.22**
- Tärkeä osa toimintaamme on Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta –toiminta yhteistyössä **16 yhteistyökumppanin kanssa.**
- Järjestön rahoitus muodostuu STEA:n myöntämästä tuesta, sekä yhdistyksen rahoituksesta sekä Helsingin kaupungin järjestörahoitus.



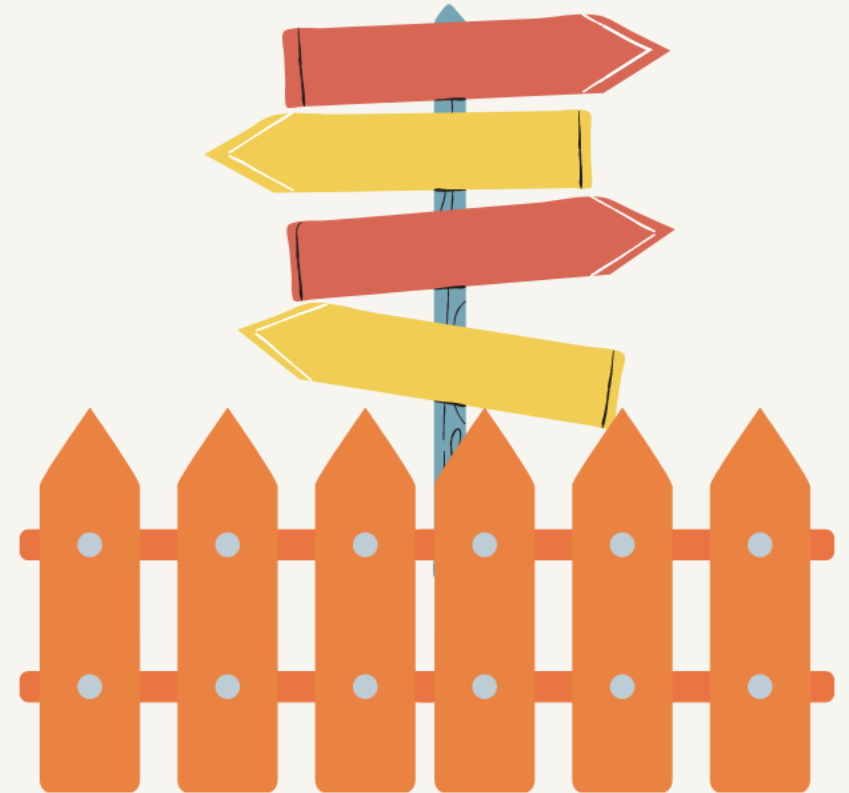
Parisuhdeteemaiset chatit päivystyschat ti-ke klo 12-15 ajanvarauschat to-pe 	Parisuhdepuhelin Maanantaisin klo 14-16 050 337 9053 
PARIVOIMA parineuvonta Neuvonta-aikoja keskiviikkoisin klo 13-16 välillä. 	Parisuhdeteemaiset luennot Verkkoluentoja eri parisuhdeteemoista arki-iltaisain. 

Lisätietoja
parisuhdekeskus.fi

Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä

Tunteet kertovat tunteen kokijan sisimmistä tarpeista, arvoista ja asioiden merkityksistä.

Tunteet paljastavat henkilökohtaisen inhimillisyyden, omia rajoja ja haavoja.



Tunteiden nelikenttä

SURU

PELKO

ILO

VIHA

Häpeä

Syällisyys

Kateus

Mustasukkaisuus

Pettymys

Loukkaantuminen

Hämmästyneisyys

Katumus

Tunteet kehossa



TUNNETAIDOT

Tunnistaminen

Nimeäminen

Ilmaiseminen

Vastaanottaminen

POHDINTA PIENRYHMISSÄ

Suomen kielessä on paljon erilaisia sananlaskuja tunteista:

”Itku pitkästä ilosta”.

”Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa”.

” Mies se tulee räkänokastakin muttei tyhjännaurajasta”.

” Älä nuolaise ennen kuin tipahtaa”.

Millaiseen tunneilmaisuun nämä sananlaskut kehoittavat?



TUNTEIDEN SIIRTYMINEN



TUNNETAAKAT

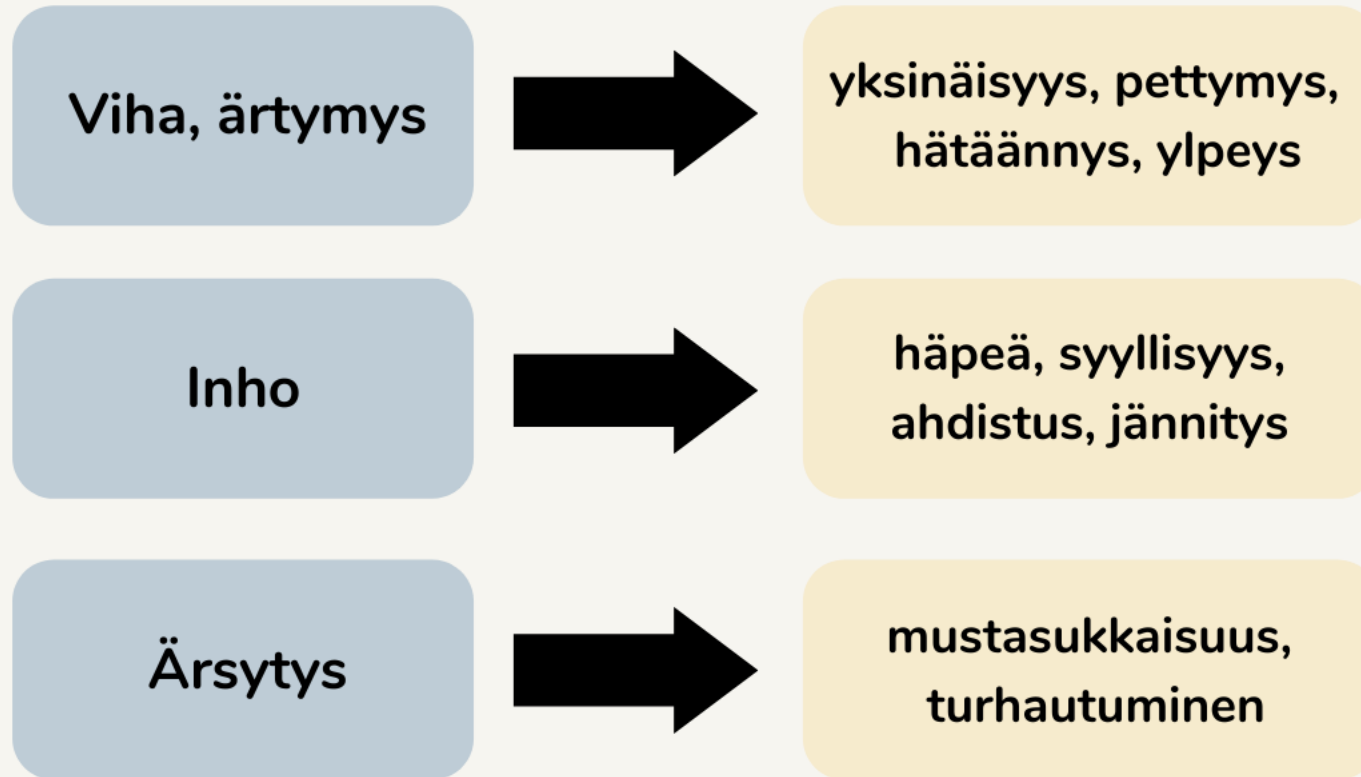
KIELLETTY
ILO

ELÄMÄN
PELKO

LUKKIUTUNUT
SURU

VAHINGOITTAVA
VIHA

Tunteiden käsittelystä monimutkaisen tekee se, että se, minkä näemme tai ilmaisemme, ei välttämättä ole se tunne, jota koemme.



POHDINTA PIENRYHMISSÄ

Tunnistatko edellä kuvattua ilmiötä, että ulkoinen reaktiomme ei aina ole sama kuin tunne, jota koemme?

Millaisia reaktioita hankalat tunteet, kuten suru, epävarmuus, pelko tai häpeä, sinussa herättävät?

Miten osaisimme paremmin sanoittaa näitä tunteita läheisillemme?



Lapsen sairastuminen tai vamma herättää usein voimakkaita tunteita.

Mikä estää jakamasta tunteita kumppanin kanssa?

En halua loukata toista

En halua rasittaa
tai huolestuttaa toista

Omat tunteet
tuntuvat typerältä

En osaa

Kukaan ei ole
ennenkään kuunnellut

Romahdan, jos mietin
omaa oloani

Rutiinien ja toivon merkityksestä



TUNTEIDEN KÄYTTÖOPAS

Tahdomme toisillemme hyvää, mutta silti saatamme joskus pahoittaa toisen mielen.

”Et koskaan ymmärrä.” Kumppani näyttää hämmästyneeltä, kun hänen tekemisensä ei ilahduttanutkaan minua. Tai hänen sanansa jopa loukkasivat.

Entä jos laatisit kumppanillesi *käyttöohjeen tunteisiisi*? Kirjoita ylös nämä lauseet ja täydennä niitä. Voit täydentää listaa itsellesi merkityksellisillä asioilla.



Ilo

Kun olen iloinen, haluaisin että sinä:

Pahinta, mitä voit tehdä kun minä olen iloinen on:

Rakkaus

Kun osoitan rakkauttani sinulle, haluaisin että sinä:

Pahinta, mitä voit tehdä kun osoitan rakkauttani sinulle:

Suru

Kun olen surullinen, haluaisin että sinä:

Pahinta, mitä voit tehdä kun minä olen surullinen on:

Kun näet minun itkevän haluaisin, että sinä:

Suuttumus ja viha

Kun olen vihainen sinulle, haluaisin että sinä:

Pahinta, mitä voit tehdä ollessani vihainen sinulle on:

Kun olen vihainen jollekin muulle/jostakin muusta kuin sinulle, haluaisin että sinä:

Pahinta, mitä voit tehdä ollessani kiukkuinen:

Pelko, ahdistus

Kun olen peloissani tai ahdistunut jostakin, haluaisin että sinä:

Pahinta, mitä voit tehdä ollessani peloissani tai ahdistunut on:





Suvi Laru

toiminnanjohtaja
suvi.laru@parisuhdekeskus.fi
050 541 1288



Nina Autio

järjestöpäällikkö
nina.autio@parisuhdekeskus.fi
041 543 8611



Laura Huuskonen

asiantuntija
laura.huuskonen@parisuhdekeskus.fi
050 320 9950



Riina Nissinen

asiantuntija
riina.nissinen@parisuhdekeskus.fi
050 569 5304



Petra Vesalainen

viestintäkoordinaattori
petra.vesalainen@parisuhdekeskus.fi
050 409 0911

KIITOS!



HYVÄN MIELEN TYÖPAIKKA 2021



Töölönkatu 9 A 1 00100 Helsinki
toimisto@parisuhdekeskus.fi

