

Miksi parisuhde tulee huomioida ja mikä sen merkitys on ihmisen hyvinvoinnille?

Perheet keskiöön –koulutus 20.9.2019



Katariina Pelkonen

Parisuhdekeskus Kataja

Materiaalin tuottamisessa mukana Väestöliitto ja Kirkkohallitus



Luennon ydinasiat

1. Yleistä parisuhteesta, miksi sen huomioiminen on niin tärkeää?
2. Parisuhteen haasteita
3. Ammattilaisen rooli parisuhdetyössä
4. Työkaluja ja tukea ammattilaisen tueksi

Pohdintakysymys



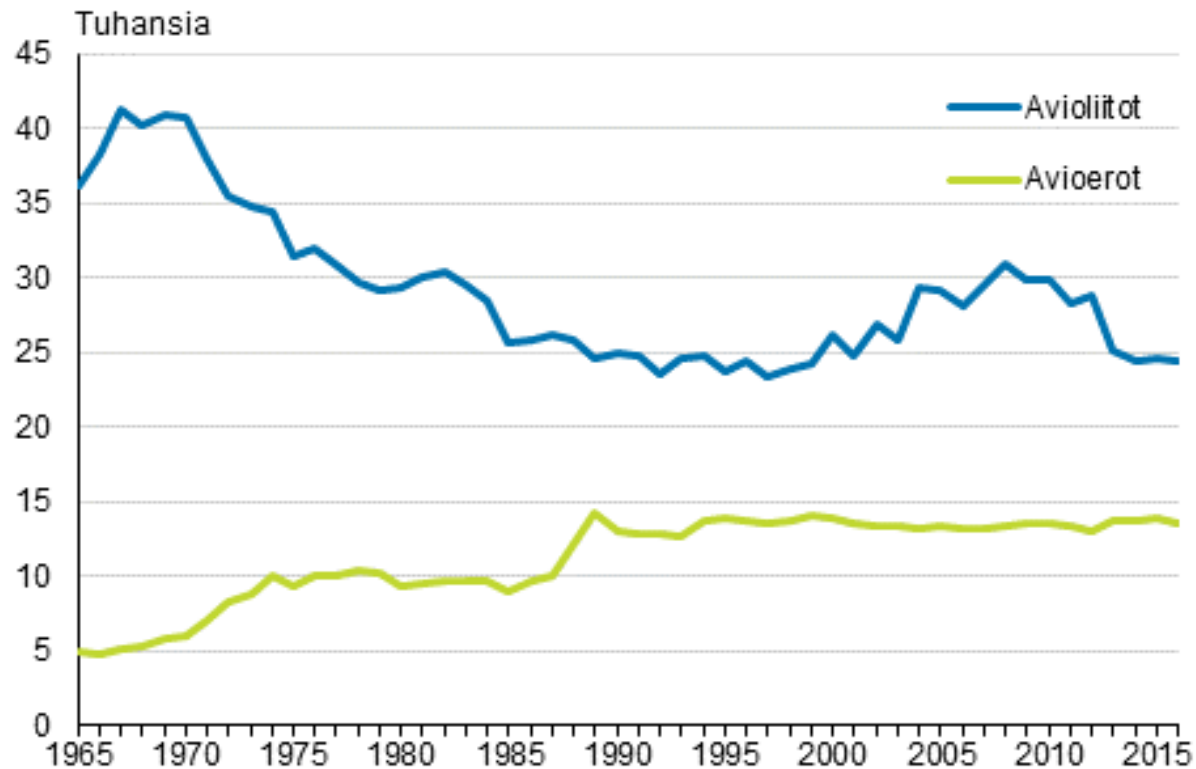
- Mieti vierustoverisi kanssa viiden minuutin ajan millainen on mielestänne hyvä parisuhde?
- Keskustelkaa yhdessä vastauksistanne.

Pari- ja perhesuhteita

- **Ydinperhe**
- **Lapseton parisuhde** (n. 50% perheistä v. 2011)
- **Uusperhe** (53 018 perhettä v. 2012, 9,2% lapsiperheistä)
- **Monikulttuurinen perhe** (70 000 pariskuntaa v. 2015)
- **Rekisteröity parisuhde** (1500 pariskuntaa v. 2017)
- **Samaa sukupuolta olevat avioparit** (1600 pariskuntaa v. 2017)
- **Yksinhuoltajuus** (120 000 perhettä v. 2012, 20,4% lapsiperheistä)
- **Apilaperheet**
- **Avoin suhde**
- **Moniskunnat**
- **Leskeys**
- **Sinkut** (v. 2015 asuntokunnista 42% yhden hengen asuntokuntia, kasvaa erityisesti >65 v. ja <35 v. keskuudessa)

Avioliitot ja erot

Tilastokeskus 2016

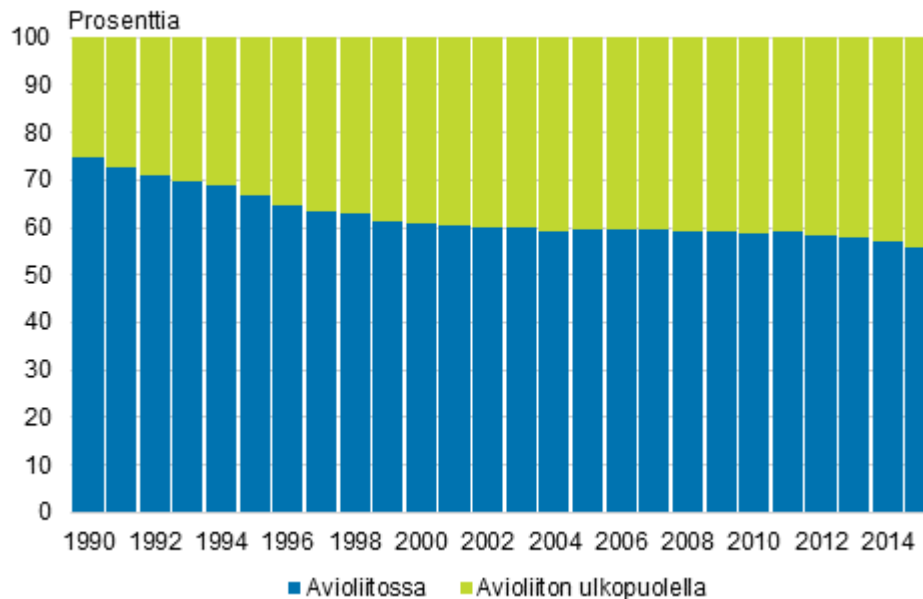


Avioliitot

- **V. 2016 solmittiin 24 464 avioliittoa, joista**
3/4 ensimmäisiä
21% toisia
<4% kolmansia avioliittoja
- **Ensimmäisen avioliiton solmimisen keski-ikä**
naisilla 31,4v.
miehillä 33,7v.
Eroon päättyy noin puolet liitoista

Avoliitto

- Kumppanit asuvat samassa taloudessa
- Ei rekistöröidä
- Juridisesti ei ole keskinäisiä oikeuksia tai velvollisuuksia
- Avioliitossa ja avioliiton ulkopuolella elävänä syntyneet 1990–2015, prosenttia



Suhteen laatu on noussut keskeiseksi parisuhdetta ja koossapitäväksi tekijäksi

- Parisuhteet perustuvat puolisoiden täysivaltaiseen itsenäisyyteen, puoliso valitaan ilman ulkoista pakkoa

Parisuhteen laadulla on merkitystä

Naimissa olevilla on keskimäärin parempi psyykinen ja fyysinen terveys kuin naimattomilla.

Riitaisa ja vaikea parisuhde vie paljon voimavaroja ja vaikuttaa mielialoihin voimakkaasti (työkyky)

Tutkimuksissa on havaittu, että mitä kauemmin pari on ollut yhdessä, sitä todennäköisemmin molemmilla esiintyy saman tyyppisiä ongelmia (Implay, 2015). Parit vaikuttavat toistensa ruokailutottumuksiin terveyteen jne.

Parit vaikuttavat toisiinsa monella tavalla; esim. sepelvaltimotaudin kohonnut riski on todettu tutkimuksissa.

PARISUHDE JA MIELENTERVEYS

Kumppanin masennus lisää puolison riskiä masentua. Mielensterveyskuntoutujien läheisistä 60 %:lla esiintyy psyykkisen kuormittuneisuuden oireita ja 40 % kärsii itse masennuksesta (Implay, 2015).

Psyykkiset sairaudet nostavat eroriskiä kaksinkertaiseksi Metsä-Simola, Niina (2018)

Parisuhde vaatii lisäpanostusta lapsen syntymän jälkeen

- Vanhempien parisuhde on lapsen koti
- **Tutkimusten mukaan tärkeimmät parisuhteen hyvinvointia tukevat asiat pikkulapsiperheissä ovat se, että kumppanit osallistuvat toistensa elämään; tunnetason tuki, läsnäolo, apu käytännön arjessa, Rakentava ja arvostava vuorovaikutus ja ristiriitojen sopiminen ja hellyys ja seksuaalisuus**
- Lapsi tarvitsee vanhempiensa rakkauden, mutta sen ei tarvitse olla pois kumppanilta
- Yhteisen ajan/oman ajan käsite lapsiperheessä

Parisuhteen haasteet



Haasteet parisuhteessa...

- Heijastuvat usein kaikkiin elämän osa-alueisiin kuten opiskeluun ja työhön
- Lapsiperheissä erityisen haavoittavia
- Voivat pahimmassa tapauksessa johtaa vakavaankin sairastumiseen tai päihteidenkäyttöön.

Parisuhteen haasteita

- Perheenjäsenen sairastuminen, lapsettomuus, yrittäjäyys, mielenterveys- tai päihdeongelmat, työttömyys, toimeentulo, uskottomuus jne.
- Psykkiset sairaudet nostavat avioeroriskiä huomattavasti (kaksinkertainen riski) Metsä-Simola, Niina (2018)
- Joskus omaa elämänkriisi voi sekoittaa parisuhteen kriisiin
- Vuorovaikutus ja ristiriitojen käsittely

Parisuhdetta haastavat myös

- Ylikuormittava elämä
- Haavoittava kommunikaatio
- Työnjako hukassa
- Erisuuntaiset odotukset

Lähde:

Hanna Ranssi- Matikainen, Yhdessä sittenkin 2012

Erilaisuus synnyttää ristiriitoja, joita kumppanit ratkaisevat eri tavoilla



Parisuhteen ns. ikiongelmat

- 2/3 parisuhteen ongelmista on ns. ikiongelmia
- ikiongelmat liittyvät puolisoiden **persoonalliseen** olemassaolon tapaan
- monesti niitä ominaisuuksia, joihin toisessa suhteen alussa ihastutaan
- näitä ongelmia **ei voida ”ratkaista”**, vaan ratkaisuna on erilaisuuden hyväksyminen
- Esimerkiksi **erilaiset aika- ja siisteyskäsitteet**
- **eri rytmisyys ajattelussa, puheessa, päätöksenteossa ja muussa toiminnassa**
- **aamu- ja iltaihmiset jne....**



Kun Pari kohtaa haasteita?

**Lapsen vakavaan sairastumiseen liittyvä kuormittuminen/
muut elämän haasteet vaikuttavat vanhempien keskinäiseen suhteeseen
altistaen heitä parisuhdeongelmille**

Mikä tukee parisuhteen pärjäävyyttä?

- **Vastoinkäymisille annettu yhteinen merkitys**

Missä olemme olleet, mihin olemme tulleet ja mihin olemme menossa?

- **Parin kokemat ja ilmaisemat tunteet**

Positiivisten tunteiden huomioiminen ja ilmaiseminen

- **keskinäinen tuen tarjoaminen**

parin välille syntyvä me-tunne (we-ness)

=parin kyky lähestyä haasteita jaetusta näkökulmasta, joka kokoaa käyttöön parin yksilölliset ja yhteiset voimavarat

Lähde: Koivula, Krista: Yhdessä eteenpäin - vakavasti sairaiden lasten vanhempien parisuhderesilienssi, Psykologia 51/2016

Pohdintakysymys




Millaisia haasteita parisuhteessaan kohtaavat ne parit, joiden kanssa työskentelet?
Pohdi yhdessä vierustoverisi kanssa.

Miten kohtaan pareja?

Työvälineitä perhekeskustoimijoille



A person wearing a dark winter jacket, a red and black helmet, and a backpack is standing in a snowy forest. They are looking down at a snow-covered tree trunk. The background shows snow-covered evergreen trees under a clear blue sky.

Lisääkö vain töitä?
Kuuluuko tämä minulle?
Osaanko, uskallanko...

Parityön haasteet

- **Parien kanssa työskennellessä työntekijä saattaa joutua kohtaamaan monenlaisia tunteita: ristiriitaa, hämmennystä, avuttomuutta, ahdistusta, keinottomuutta**
- **Työntekijän omat kokemukset ja lapsuudenperheen vanhempien suhde heijastuu parien kanssa tehtävään työhön**
- **Työntekijältä edellytetään herkkyyttä ja kykyä eläytyä ja peilata asiakkaalle heiden tilannettaan ja liikkua sensitiivisillä alueilla**
- **Työntekijän tulee kyetä tarkastelemaan omia asenteitaan ja uskomuksiaan parisuhteesta**

Parisuhde puheeksi

- Tasapuolisuus
- Aktiivinen kuuntelu
- Tunteiden todentaminen ja ymmärtäminen
- Voimavarojen etsiminen yhdessä parin kanssa
- Ei tarkoita syyllisen etsimistä
- **Riittävä tieto siitä, mistä paikkakunnaltanne saa apua tarvittaessa**

Kahden ihmisen konfliktia yleensä pahentaa kolmas ihminen, joka valitsee puolensa.

Konfliktia vakauttaa kolmas, joka asettuu ymmärtämään molempia.

Parin huomio voimavaroihin ja hyvään!

Voimavarat ja myönteiset asiat ovat usein kätkössä ongelmien ja pettymysten alla.

- Hyvien asioiden esiin nostaminen vaatii aktiivista työtä.
- Mikä sinussa, meidän yhteisessä olemisessamme on ilahduttavaa ja tuntuu hyvältä?

Jos katsot vain sitä, mitä elämästäsi puuttuu, näet vain sen. On luonnollista, että kaikki mikä uhkaa turvallisuuhtamme tallentuu helposti mieleen:

- riidat, loukkaavat sanat
- Myöhästymiset ja unohtamiset
- Laiminlyönnit

Vastaiskuna tälle voit tietoisesti tallentaa mieleesi hetkiä jolloin:

- ristiriita ratkaistiin ilmaan rikkovaa riitaa
- kumppani yllätti positiivisesti
- yhdessä oli hyvä olla ja asiat sujuvat mukavasti

TYÖKALUJA AMMATTILAISEN TUEKSI



Värikäs tunnekartta

Ilon sävyjä

hipeä, iloinen, kahtunut, hemastunut, heipottunut,
huivittunut, innostunut, ihastunut, rakastunut,
hullaantunut, hurmoutunut, onnellinen, hettynyt,
innoittunut, eufuis, levollinen, turvallinen, rauhallinen,
tyyni, luottavainen, seesteinen, vakaa, lempeä, helpeä,
löyhä, laisapäinen, rento, vapaa vapautunut,
tyytyväinen, tervetkäs, rippumaton, päättäväinen, rohkea,
voimakas, energinen, lämmin, täytyneksen, yhäyden
ja yhteensuuluvuuden tunne

Suurin sävyjä

ilaplin, alakuloinen,
kääntöinen, aaga,
laureinen, työk,
sullinen, ikäinen,
muuttorelinen, sörkää,
harmittunut, ikävyyä,
kapsäniä, kähönsä, heles,
yksiäinen, sukainen,
lokkunen, loruinen

Pelon sävyjä

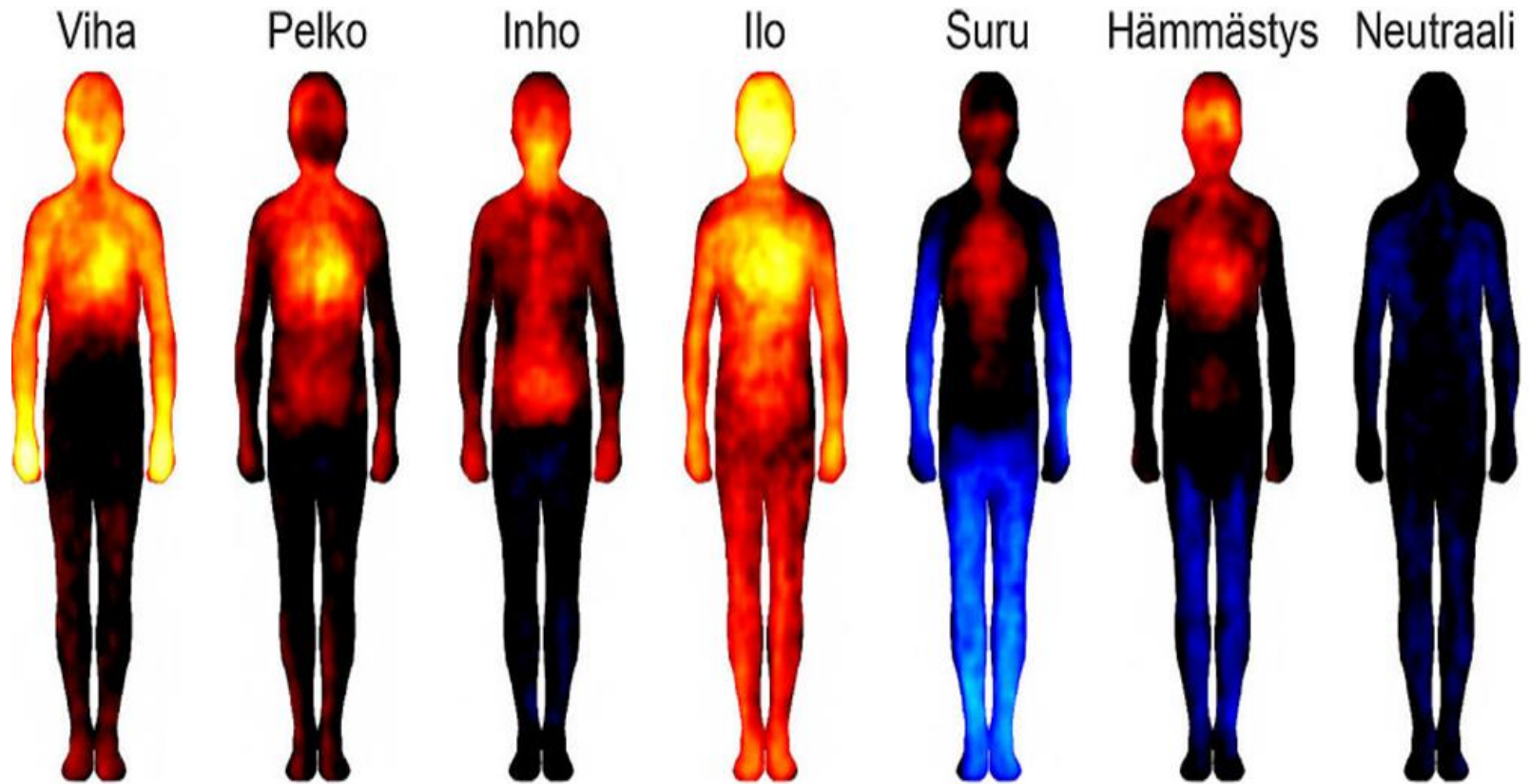
epävarma, heikoinen,
vähän, jännittänyt,
humeutunut,
vähätyinen, vähäiseen,
turvalla, pelättynyt,
pöökä, väkittänyt,
vähätyinen, vähätyinen,
jännittänyt, kosta,
olastaan, kauhistunut,
vähä, panikoinen,
jakkokäytön,
kannettainen,
epävarma,
vähätyinen

Vihan sävyjä

kuikkunen, ässä, ärtynyt,
kääinen, suuttunut, hurmollunut,
tyytymätön, tynnyttänyt,
pikäätynyt, kylästynt, turhautunut,
väkijäräinen, heikollinen,
laiteuttainen, sitauntunut,
ulmaka, vastustushalunen, viroosa,
vähätyinen, kylmä, kyyninen,
kattava, kova, jafektiva

muuttokäynnin,
kaleellinen, tyyty,
louka, ärtynyt,
kattava, kova,
nolla, tyttönen,
harmittanut,
jännittänyt

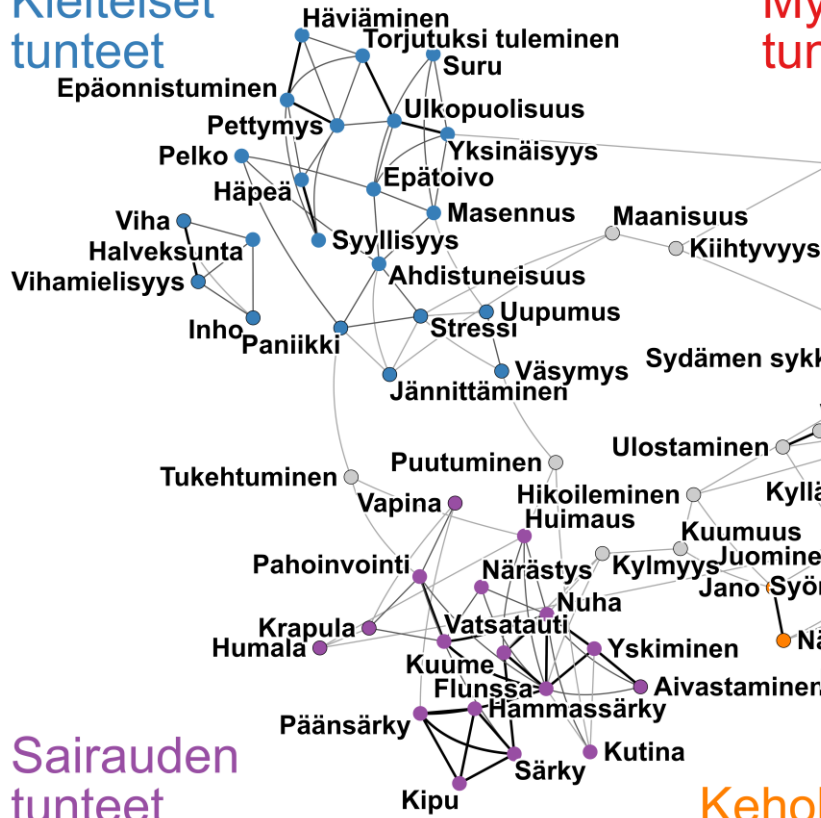
Tunteiden tunnistamisen avuksi



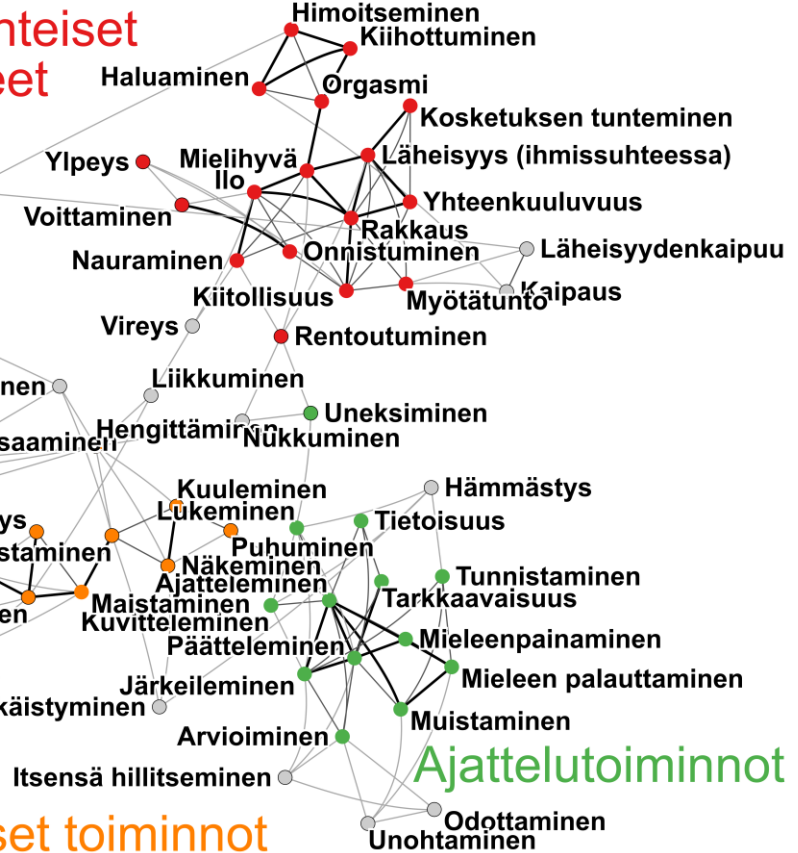
Kokemusten kartta

Lähde Nummenmaa Lauri, 2018

Kielteiset tunteet



Myönteiset tunteet



Sairauden tunteet

Keholliset toiminnot

Ajattelutoiminnot

KOULUTUSTA JA TUKEA AMMATTILAISELLE



Väestöliiton HYVÄ KYSYMYS -palvelu

www.hyvakysymys.fi/parit

Rakkauden roihu

<https://www.vauva.fi/blogit/rakkauden-roihu>

- Vauva.fi alustalla oleva Blogisarja, jota ylläpitää Suomen ev.lut kirkko

Solmuja parisuhteessa®

Solmuja parisuhteessa -parineuvojakoulutus on kahdeksan koulutuspäivän mittainen **menetelmäkoulutus**.

Strukturoitu kahdeksan kerran malli, jolla tuetaan **kriisissä olevia pareja**.

Kesto yhteensä kuusi kuukautta. Parityöskentely sisältyy koulutukseen.

Koulutus on suunnattu seurakuntien, kuntien, järjestöjen sekä yksityisen sektorin ammattilaisille

Alkaa tammikuussa Helsingissä



*Maanantaisin
kello 14-16*

050 337 9053

Parisuhdepuhelin



PariAsiaa luentosarjan teemat:

1. Virtaa parisuhteen hyvinvointiin
2. Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen
3. Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin
4. Kipinää kosketukseen parisuhteessa
5. Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin
6. Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin
7. Parisuhde voimavarana kun kumppani sairastaa
8. Parisuhde voimavarana kun lapsi sairastaa

Lepää lähellä





Kiitos, kun olit mukana!

Parisuhdekeskus Kataja

www.parisuhdekeskus.fi

@parisuhdekeskus

Parisuhdekeskus Kataja | 09 3487 3202 |
Lapinlahdenkatu 3A 00180 Helsinki