

Saara Leiri

PARISUHDEPASSI
MLL:n Kaakkois-Suomen piirin
Yhes vahvemmaks! -hankkeen parisuhdetta
tukeva toiminnallinen työkalu

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Saara Leiri	Sosionomi (AMK)	syyskuu 2020
Opinnäytetyön nimi		47 sivua 22 liitesivua
Parisuhdepassi MLL:n Kaakkois-Suomen piirin Yhes vahvemmaks! -hankkeen toiminnallinen työkalu		
Toimeksiantaja		
Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry		
Ohjaaja		
Tuomo Paakkonen (XAMK), Satu Lukka (MLL Kaakkois-Suomen piiri ry)		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia MLL:n Kaakkois-Suomen piirin Yhes vahvemmaks! -parisuhde lapsen kotina ja vanhemmuuden pilarina -hankkeen käyttöön Parisuhdepassi. Parisuhdepassi sisältää toiminnallisia tehtäviä pikkulapsivaihetta elävien vanhempien parisuhdetta ylläpitäväksi ja vanhemmuuden rinnalla parisuhdetta kannattelevaksi työkaluksi. Parisuhdepassin tavoite on olla vanhempien eroja ennaltaehkäisevä menetelmä tukien niitä kohtia suhteessa, jotka auttavat vanhempia luomaan tasavertaisen, kohtaavan ja lämpimän suhteen puolisoon. Parisuhdepassilla autetaan vanhempia myös kohtaamaan kriisejä kestävämmiin ja toisiaan tukien.</p> <p>Työssä tutkitaan kirjallisuuslähteitä ja tutkimuksia hyväksi käyttäen vanhempien parisuhdetta lapsen syntymän jälkeen, parisuhteeseen liittyviä tarpeita sekä eroon johtavia syitä. Parisuhteessa yksilön tarpeita ovat hyväksyvä vastavuoroisuus, kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi tuleminen niin seksuaalisena kuin muuten tarvitsevana ihmisenä. Eroon johtavista syistä tärkeimmiksi nousivat parisuhteen hoitamattomuus, vuorovaikutuksen moninaiset ongelmat, seksuaaliset ongelmat, erilleen kasvaminen, rakkauden ja läheisyyden puute sekä arvostuksen ja kunnioituksen puute.</p> <p>Eroon johtavien syiden myötä Parisuhdepassin kahdenkymmenen tavoitteellisen tehtävän joukkoon valittiin menetelmiä ja teorioita, joilla vahvistetaan perheresilienssiä, mentalisaatiokykyä, mielen hallintaa ja tunteiden sanoittamista. Tehtäviin valikoitui myös menetelmiä, joilla pidetään yllä läheisyyttä puolison kanssa ja kohdataan puoliso hyväksyen erilaisena ja itsenäisenä ihmisenä.</p> <p>Parisuhdepassia voidaan käyttää itsenäisesti ilman ryhmätoimintaa, mutta sen pääasialliseksi käyttökohteeksi on hankkeessa ajateltu Perhe mielessä -ryhmä, jonka toiminta pohjautuu MLL:n mentalisaatioteoriaan perustuviin Lapsi mielessä ja Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmiin. Perhe mielessä -ryhmä poikkeaa MLL:n alkuperäisistä ryhmistä sen vanhempien välistä mentalisaatiota ja parisuhdetta tukevan otteen vuoksi.</p>		
Asiasanat		
parisuhdepassi, parisuhde, vanhemmuus, parisuhdetyö, parisuhdetehtävä, mentalisaatio, resilienssi, mindfulness		

Author (authors)	Degree	Time
Saara Leiri	Bachelor of Social Services	September 2020
Thesis title Relationship passport The Mannerheim League for Child Welfare (MLL) Southeastern Finland's a functional tool for the project of Stronger Together!		47 pages 22 pages of appendices
Commissioned by MLL Southeastern Finland Department		
Supervisor Tuomo Paakkonen (XAMK), Satu Lukka (MLL)		
Abstract <p>The starting point for this thesis was to make a so called <i>Relationship Passport</i> to be used as a tool in a project called <i>Stronger Together! -relationship as child's home and the pillar of parenthood</i>. The Relationship Passport contains functional tasks for maintaining the relationship of parents living in the infant stage and supporting the relationship alongside parenting. The goal of Relationship Passport was to be a method of preventing a divorce by supporting those points in the relationship that help parents create an equal, confrontational and warm relationship with their spouse. Relationship Passport also helps parents face crises more sustainably and by supporting each other.</p> <p>The study examined parents' relationship after the birth of a child, the needs related to the relationship, and the reasons leading to a divorce by using literature sources and research results. In a relationship, the needs of an individual are acceptable experiences of reciprocity when heard, seen, and encountered as both a sexual and an otherwise needy person. The most important reasons for the divorce emerged from the neglect of the relationship, diverse problems of the interaction, sexual problems, growing apart, lack of love and intimacy, and the lack of appreciation and respect.</p> <p>For the reasons leading to a divorce, methods and theories to strengthen family resilience, mentalization, mind control and emotional expression were chosen among the twenty purposeful tasks of Relationship Passport. Methods to maintain intimacy with the spouse and meet the spouse with acceptance as a different and independent person were also selected for the assignments.</p> <p>Relationship Passport can be used independently without group activities, but its main use in the project is <i>the Family in Mind</i> group, whose activities are based on the <i>Child in Mind and Strength in Parenting</i> groups based on MLL's mentalization theory. <i>The Family in Mind</i> group differs from MLL's original groups on occasions that support parental-supportive grip between parents.</p>		
Keywords relationship passport, intimate relationship, parenting, work for relationships, relationship tasks, mentalization, resilience, mind control		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	PARISUHDE JA VANHEMMUUS.....	7
2.1	Mitä on parisuhde?	7
2.2	Lapsen syntymä mullistaa parisuhteen	9
3	VANHEMPIEN EROT PIKKULAPSIVAIHEESSA	11
3.1	Erot Suomessa	11
3.2	Eroiin johtavat syyt	12
3.3	Eroajatukset johtavat eroon tai parisuhteeseen panostamiseen	13
4	TEORIOISTA TEHTÄVIIN	14
4.1	Resilienssi	16
4.2	Mentalisaatio	20
4.3	Tietoinen läsnäolo eli mindfulness	26
4.4	Koskettamalla hoidamme suhdettamme ja toinen toistamme	29
4.5	Erilaisuuden hyväksyminen parisuhteessa	32
5	PARISUHDEPASSI OSANA HANKETTA.....	36
5.1	Perhe mielessä -ryhmä.....	38
5.2	Perhemyönteinen työyhteisö -yritysyhteistyö	38
5.3	Vaali<3Rakkautta tapahtumat ja hankkeen muu toiminta	39
6	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	40
6.1	Parisuhdepassin tehtävien arviointi	40
6.2	Parisuhdepassin ulkonäkö ja käytettävyys.....	42
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	42
7.1	Omat oivallukseni	45
7.2	Jatkossa	47
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Yhes vahvemmaks! -hankkeen tarve ja idea nousi Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Kaakkois-Suomen piirin Eroauttamistyön ja kohtaamispaikkatoiminnan kehittämishankkeessa (2018–2020), kun hankkeen vertaisryhmään kokoontuneet eronneet vanhemmat totesivat, että apua olisi pitänyt saada paljon aikaisemmin, kun lapset olivat vielä pieniä. Myös valtakunnallisesti huoli lasten vanhempien eroista on noussut ja tarve tehdä auttamistyötä ennaltaehkäisevästi on ollut esillä mediassa. Lapsiasiavaltuutettu Tuomas Kurttila vaati 26.4.2019 julkaistussa tiedotteessaan, että parisuhteiden tuki tulisi nostaa hallitusohjelman kärkeen, jotta avioerot saataisiin laskuun. Parisuhteiden toimimattomuuden vaikutukset näkyvät eroperheiden lapsissa, mutta myös eroperheiden läheisissä ja eroavien ihmisten työ- ja toimintakyvyssä (Kurttila 2019).

Kun Terveyden ja hyvinvoinnin laitos teetti vuonna 2018 4-vuotiaiden lasten vanhemmille tutkimuksen perheiden hyvinvoinnista, tuloksista selvisi, että vanhemmat esittävät lähes aina lapseen liittyvää huolta ammattilaisille, mutta ei juuri lainkaan omaan jaksamiseen tai parisuhteeseen liittyvää huolta (Vuoremaa 2019, 8). Suomessa avioerot ovat kuitenkin yleisempiä kuin missään muualla Euroopassa. Pikkulasten vanhempien erojen määrä on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana, ja sitä mukaa on kasvanut myös huoli lasten ja vanhempien hyvinvoinnista. (Jaakkola 2020.) Etelä-Karjalan Vauva ja mie -yhteistyöverkoston viesti eroauttamistyön koordinaattoreille oli, että parisuhde luo perustan vanhemmuudelle ja lasten tasapainoiselle kehitykselle, ja sitä on tuettava (Carpelan 2019).

Kun yhteistyöverkoston asiantuntijaneuvotteluiden pohjalta, asiakaspalautteesta sekä julkisesta keskustelusta nousi tarve pikkulapsivaihetta elävien vanhempien parisuhteen ja vanhemmuuden tuen eteen tehtävän ennaltaehkäisevän työn tarpeellisuudesta, koettiin, että MLL:n Kaakkois-Suomen piirillä on mahdollisuus saada alueelle vanhemmuutta ja parisuhteita tukeva hanke täydentämään alueen palveluverkostoa. Syntyi MLL:n Kaakkois-Suomen piirin erohankkeen sisarhanke Yhes vahvemmaks! – Parisuhde lapsen kotina ja vanhemmuuden pilarina. Uuden kehittämishankkeen vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisen työkaluksi haluttiin alusta saakka luoda vanhempien pari-

suhdetta tukevia tehtäviä sisältävä tehtäväkokonaisuus. Parisuhdepassin mainitsi ensimmäisen kerran ääneen Kymsoten perhekeskuskoordinaattori Suvi Wallenius.

Parisuhdepassia tullaan käyttämään ensisijaisesti hankkeen vertaistuellisissa ja mentalisaatioteoriaan pohjautuvissa Perhe Mielessä -ryhmissä, mutta sitä voidaan jakaa vanhemmille hankkeen Vaalimme<3Rakkautta teemaisissa tapahtumissa tai verkossa MLL:n Kaakkois-Suomen piirin kotisivuilla ja perhesuhteiden tuen tiimin ylläpitämässä Kaakon äipät ja iskät Facebook-ryhmässä. Parisuhdepassissa jokainen tehtävä pohjautuu eroja ennaltaehkäisevään ajatukseen ja tutkittuun teoriapohjaan. Jokainen tehtävä on näin ollen myös tavoitteellinen.

MLL:n Kaakkois-Suomen piiri on yksi kymmenestä MLL:n aluejärjestöstä Suomessa. Kaakkois-Suomen piirin toiminta-alueena ovat Kymenlaakso ja Etelä-Karjala. Piirin tavoitteena on edistää alueellaan lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia, lisätä lapsuuden arvostusta ja näkyvyyttä, sekä tuoda lapsen näkökulmaa osaksi päätöksentekoa. (MLL:n Kaakkois-Suomen piiri 2020.) Piirissä työskentelee yhteensä 17 työntekijää, joista neljä koordinaattoria tekee töitä perhesuhdetoiminnan tukitiimissä sekä Eroauttamisen ja kohtaamispaikkatoiminnan että Yhes vahvemmaks! -hankkeissa toimien. Perhesuhteiden tukitiimiin kuuluu neljän koordinaattorin lisäksi kehittämisspääällikkö. Hanketyötä ohjaa piirihallituksen lisäksi hankkeiden ohjausryhmät Kymenlaaksossa ja Etelä-Karjalassa.

Parisuhdepassin muodostamista varten ei ole ollut varsinaisia ohjeita ja vaatimuksia, mutta raamit työlle on antanut Yhes vahvemmaks! -hanke, jolle on asetettu tarkat tavoitteet. Myös sosionomiopintojen opinnäytetyö asettaa Parisuhdepassille vaatimuksia. Työn taustalta tulee löytyä tutkittua tietoa ja teoriaa ja itse passin tehtävien tulee olla selkeästi tavoitteellisia. MLL:ssä toteutetaan pääasiassa ennaltaehkäisevää, matalan kynnyksen toimintaa, jossa kohdetaan paljon ihan tavallisia lapsiperheitä. Parisuhdepassin on oltava MLL:n arvojen mukainen, iloa, oivalluksia ja onnistumisia kohderyhmälleen mahdollistava. Sen tulee olla helposti lähestyttävä ja kaikkien saatavilla. Projektina Parisuhdepassi on mielenkiintoinen kokonaisuus parisuhdetta eri tavoin tukevia

tehtäviä. Opinnäytetyönä aihe on opintomatka pikkulapsivaiheen vanhemmuuden ja parisuhteen muodostumiseen, erojen syihin ja parisuhteita monipuolisesti vahvistaviin menetelmiin.

2 PARISUHDE JA VANHEMMUUS

Parisuhdepassin teoreettisessa viitekehyksessä käydään lyhyesti läpi sitä, mitä tarkoittaa parisuhde ja mitkä ovat siihen liitettävät yksilön tarpeet. Koska Parisuhdepassi on tarkoitettu työkaluksi pikkulasten vanhemmille, teoriaosuuteen on etsitty tietoa siitä, mitä vauvan syntymä merkitsee parisuhteen dynamiikkaan ja millainen elämänvaihe se on. Parisuhteen ja vanhemmuuden siihen tuomien haasteiden tiedostaminen auttavat ymmärtämään Parisuhdepassin tavoitteita.

2.1 Mitä on parisuhde?

Parisuhde on kahden aikuisen välinen suhde ja yksi elämän merkittävimmistä ihmissuhteista. Lapsena muodostunut kiintymyssuhde vanhempiin saattaa määrittää oman parisuhteen laatua aikuisena, koska se heijastuu toiseen aikuiseen parisuhteessa. Parisuhde on aikuisen tärkein kiintymyssuhde lapsuuden vanhempiin kohdistuvan kiintymyssuhteen jälkeen. Psykologian tohtori Tuija Turusen (2017) mukaan nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen on ihmisen sisäänrakennettu biologinen tarve niin lapsena kuin aikuisena. Rakastavassa ja turvallisessa parisuhteessa toteutuu ja täyttyy ihmisen perustarve saada osakseen hyväksyvää vastavuoroisuutta (Heiskanen ym. 2017, 17). Parisuhteesta puhuttaessa ei voi olla käsittelemättä myös ihmisen seksuaalisuutta. Parisuhdekouluttaja ja kirjailija Marianna Stolbow (2020) vertaa seksuaalisuutta jokaisen ihmisen välttämättömiin perustarpeisiin, veteen ja happeen. Nämä tarpeet saamme hyvässä parisuhteessa tyydyttyksi ja tulemme vastavuoroisesti tyydyttäneeksi toisen.

Parisuhde alkaa rakastumisvaiheella, jossa toinen nähdään myönteisessä valossa. Rakastumisen kohde on mielessä kaiken aikaa niin, että pienikin ero tuntuu pitkältä. Rakastuneelle herää vahva tunne, että jotain ainutlaatuista ja ihanaa tapahtuu. Rakastumisvaiheessa yhteenkuuluvuuden vahva tunne pois-

taa aiemman mahdollisen yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteen. Ruusunpunaisen rakastumisvaiheen jälkeen jokaisessa parisuhteessa tulee kuitenkin väistämättä myös itsenäistymisvaihe. (Heiskanen ym. 2017, 9–16.)

Itsenäistymisvaiheessa käydään valtataisteluja ja haetaan tasapainoa alun tiiviin yhdessäolon ja erillisyyden välillä. Tästä vaiheesta selviäminen vaatii jo sitoutumista toiseen, ja halua panostaa parisuhteeseen. Itsenäistymisvaiheessa toisessa huomataan alun huuman jälkeen epätäydellisyyttä ja virheitä, jotka alussa jäivät huomaamatta. Itsenäistymisvaihe on parisuhteen muodostumisen kannalta ratkaiseva kohta, ja mikäli tästä vaiheesta selvitään yhdessä, luojittuu parisuhdesuhde varsinaiseen rakkausvaiheeseen. Rakkausvaiheessa suhde on vastavuoroista, jolloin molemmat kokevat tulevansa hyväksytyksi ja rakastetuksi omana itsenään. (Heiskanen ym. 2017, 9–16.)

Parisuhteen onnistuessa sen monipuoliset vaikutukset yksilöön ovat tutkitustikin hyvin positiiviset. Positiiviset vaikutukset ovat sekä henkisiä että fyysisiä. Hyvässä parisuhteessa ihminen kestää paremmin stressiä. Hyvä parisuhde vahvistaa yksilön immunitteettijärjestelmää ja pidentää tutkitusti elinikää keskimäärin 4 vuotta verrattuna ihmisiin, jotka elävät onnettomassa suhteessa tai ovat eronneet. Parisuhteessa elävät ihmiset tulevat Suomessa myös taloudellisesti paremmin toimeen verrattuna yksin asuviin. (Määttä 2000, 18.)

Se, kenestä huumaannumme ja kehen rakastumme, ei ole aivan sattumaa. Parin valintaan liittyy hyvin monenlaisia tekijöitä, jotka voivat olla käytännönläheisiä ja järkipäisiä, ne voivat olla kehollisia tai parin valinnan syyt voivat kummuta yksilön kasvuhistoriasta. Paripsykoterapiassa ajatellaan, että kumppani valitaan tiedostamatta siten, että valitulla kumppanilla on ominaisuuksia, joita emme itse kestä itsessämme. Vaikutuksen tehnyt kumppani toteuttaa juuri sitä ominaisuutta tai käytöstä, joka kuvaa vähiten meitä itseämme. (Rantala 2016, 34–37.) Tämän tekijän voisi kuvitella aiheuttavan haasteita parisuhteen itsenäistymisvaiheessa. Käytännössä parisuhteeseen kuitenkin sitoudutaan ja avioliittoja solmitaan aina onnellisina ja toiveikkaina lähes sadunomaisissa tunnelmissa. Kukaan avioliittoa solmiva ei suunnittele eroavansa, vaan haluaa onnistua parisuhteessaan ja elää kestävässä liitossa (Pukkala 2006, 220–221).

2.2 Lapsen syntymä mullistaa parisuhteen

Väestöliiton Läheinen parisuhde -julkaisun (Heiskanen ym. 2017, 55) mukaan useimpien pariskuntien toive parisuhteessa on, että parista tulee perhe ja perheeseen syntyy lapsi. Lapsen syntymä on elämän suurimpia ilonaiheita, ja vanhemmuuden myötä elämästä tulee aivan uudella tavalla merkityksellistä. Lapsilta voi oppia aitoutta ja elämäniloa. Lapset ovat vanhemmille ja parisuhteelle suuri rikkaus. Hyvä parisuhde on vanhemmuuden tärkein tuki, niin kuin Yhes vahvemmaks! hankkeen nimessäkin, parisuhde on lapsen koti ja vanhemmuuden pilari.

Lapsen syntymä muuttaa kuitenkin parisuhdetta, ja vanhemmuuden myötä vanhemmista itsestään tuleekin haavoittuvampia ja tarvitsevampia kuin, mitä he yksilöinä ennen lasta olivat. Parisuhteen ja vanhemmuuden yhdistäminen vaatii tuoreilta vanhemmilta aluksi yhteisen vanhemmuuden muodostamista. Ympäristö asettaa vaatimuksia nykyisin hyvin intensiivisestä vanhemmuudesta (Jaakkola 2020). Näiden vanhemmuuden vaatimusten rinnalla tulisi kannatella myös vanhempien parisuhdetta ja ottaa aikaa sen vaalimiselle. Tässä kohdassa lapsen syntymä kuitenkin monesti yllättää vanhemmat, vaikka siihen olisi varauduttu ottamalla selvää asioista lukemalla ja valmentautumalla esimerkiksi neuvolan valmennuksissa.

Osmo Kontula (2009) on kirjoittanut parisuhdeonnesta ja toteaa raportissaan, että tutkimuksissa lapsen odotuksen ja synnytyksen vaikutuksista parisuhdeonneen on saatu erilaisia tuloksia riippuen tutkimusasetelmista, aineistosta ja kohdemaasta. Tutkimuksissa on selvinnyt, että verrattaessa parisuhdeonnea lapsettomien ja lapsen saaneiden kesken pidemmällä aikavälillä, on lapsen saaneiden keskuudessa parisuhdeonnellisuus ollut selvästi alemmalla tasolla erityisesti vuosi lapsen syntymän jälkeen. Toisaalta tutkimuksissa oli selvinnyt, että aiemmin parisuhteensa huonoksi kokeneet vanhemmat olivat tutkimuksessa arvioineet suhteen parantuneen lapsen syntymän myötä, kun puolestaan suhteensa ennen lasta hyväksi kokeneet vanhemmat olivat arvioineet parisuhdeonnellisuuden laskeneen. Onnellisuuden vähenemisen arveltiin johtuvan siitä, että aiemmin toisiinsa keskittyneet ja toisistaan nauttineet parit laittoivat suhteensa monesti syrjään ja keskittyivät lapseen toistensa sijaan. Ne parit, jotka olivat aiemmin olleet vähemmän toisiinsa sitoutuneita, saattoivat

kokea olevansa lapsen myötä toisilleen läheisempiä kuin koskaan ennen. (Kontula 2009, 82–85.)

Ensimmäisen lapsen syntymä aloittaa tuoreessa perheessä vanhemmuuteen kasvavan perheen vaiheen, joka jatkuu lapsen ensimmäiset ikävuodet, yhteensä noin 2–3 vuotta. Parikeskeisyys muuttuu perhekeskeisyydeksi, vaikka molemmat ovat yhtä tärkeitä ja molempia tarvitaan rinnakkain. Vanhemmuuteen kasvaminen voi ajoittua vanhemmilla eri kohtiin parisuhteen muodostumisvaiheiden kanssa. On myös huomioitava, että Suomessa jo seurustelu saattaa siirtää parilta omat harrastukset ja ystävät syrjään. Vauvan syntymän jälkeen erityisesti suomalaiset vanhemmat saattavat jäädä monesti hyvin yksin, oma tukiverkosto asuu ehkä kaukana, eikä apua vauvan hoitoon ole välttämättä helppo pyytää. Muualla Euroopassa puolestaan on tavallista, että ystävät ja sukulaiset osallistuvat lapsen hoitoon mahdollistaen vanhempien yhdessäolon hetkiä. Lapsen syntymä ja vanhemmuus tarjoavat haasteista huolimatta kasvumahdollisuuden, jossa vanhemmat voivat kasvaa parina aiempaa läheisemmiksi sekä yksilöinä vastuuntuntoisemmiksi ja itsenäisemmiksi. (Pukala 2006, 56.)

Muutokset lapsen syntymän jälkeisessä parisuhdeonnellisuudessa liittyvät tutkimusten mukaan usein seksuaalisiin asioihin. Nämä asiat eivät kuitenkaan ole pelkästään negatiivisia, vaan esimerkiksi naiset kokevat tutkitusti vähemmän orgasmiongelmia synnytyksen jälkeen kuin lapsettomat. (Kontula 2009, 85.) Heini Räisäsen (2007, 19–24) pro gradu tutkielman mukaan äitien kokema parisuhdetyytyväisyys ennustaa äitien kokemaa viehättävyyttä raskauden aikana niin, että raskauden alkaessa parisuhteeseen tyytyväiset äidit kokevat itsensä viehättävämmäksi myös loppuraskauden aikana. Lapsen syntymän jälkeen parisuhdetyytyväisyys ei enää ennustanut äidin kokemaa viehättävyyttä, mutta tämän ajateltiin johtuvan siitä, että vauvan ja vanhemmuuden myötä parisuhde jäi usein taka-alalle.

Vaikka tutkimuksessa oli tutkittu vain äitien kokemaa viehättävyyttä ja parisuhdetyytyväisyyttä lapsen syntymän myötä, huomattiin samassa tutkimuksessa, että äitien parisuhdetyytyväisyys oli yhteydessä myös isien kokemaan parisuhdetyytyväisyyteen sekä molempien kokemaan vanhemmuustyytyväisyy-

teen. (Räisänen 2007, 19–24.) On tärkeä muistaa, että ihmisen perustarve hyväksyvään vastavuoroisuuteen ja läheisyyteen säilyy vauvan tulon jälkeenkin. Tarve tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi muiden ihmisten taholta on kuitenkin erilaista ja erikokoista riippuen ihmisestä. (Stolbow 2018, 57.)

3 VANHEMPIEN EROT PIKKULAPSIVAIHEESSA

Tärkeimpänä teoreettisena viitekehystenä, ajatellen Parisuhdepassia eroja ennaltaehkäisevänä työkaluna, ovat tutkimukset siitä, mitkä asiat on koettu aiheuttavan vanhempien eroja. Eroihin vaikuttavat syyt ovat parisuhteen eron mahdollistavia riskejä, jotka puolestaan määrittelevät ne asiat, jotka nousevat toiminnalliseen ja parisuhteita lujittavaan Parisuhdepassiin. Parisuhdepassissa parisuhteen riskikohdat määrittelevät toiminnallisen oppaan ennaltaehkäisevät ja tavoitteelliset parisuhdetohtävät. Teoriaosuuden myötä nousee esiin myös ne tärkeät tekijät, joiden katsotaan vahvistavan yksilöä tai paria erilaisissa parisuhteen kriiseissä.

3.1 Erot Suomessa

Suomessa noin 13 000–14 000 avioliittoa päättyy eroon vuosittain ja vanhempien avioero koskettaa näin ollen noin 30 000 lasta joka vuosi. Osa vanhempien eroista tapahtuu avoeroista, joita ei tilastoida kuten avioeroja. Yleisimpiä vanhempien erot ovat perheissä, joissa lapset ovat 2–4 vuotiaita (Pruuki & Sinkkonen 2017, 11) eli moni ero kohdistuu vaiheeseen, jossa vanhemmat ovat vasta kasvamassa vanhemmuuteen.

Erot työllistävät eri ammattikuntien ammattilaisia monella tavalla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (Fors & Säkkinen 2020) julkaisemien tilastotietojen mukaan vuonna 2019 vahvistettiin yhteensä 45 181 sopimusta lasten huollosta, asumisesta ja tapaamisoikeudesta. Erojen myötä perheet kohtaavat perheoikeudellisten sopimusten solmimisten lisäksi myös monenlaisia muitakin juridisia, taloudellisia ja sosiaalisia muutoksia. Kun vanhempien voimavarat ovat erovaiheessa monesti muutenkin kriisin myötä heikentyneet, voivat erot olla sekä vanhemmille että perheen lapsille erityisen raskaita kokemuksia (Pruuki & Sinkkonen 2017, 11).

3.2 Eroihin johtavat syyt

Eroihin johtaneita syitä on tutkittu sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti, ja on selvää, että tutkimuksista saadut vastaukset erojen syistä vaihtelevat. Kysyttäessä eronneelta ihmiseltä eroon johtaneita syitä, ei kysymykseen vastaaminen ole eronneelle välttämättä ollenkaan helppoa. Tutkimuksissa on selvinnyt, että eroajatusta saatetaan kypsytellä mielessä pitkään, eikä yksi yksittäinen syy välttämättä selitä sitä mikä lopulta johti eropäätökseen.

Väestöliiton julkaisemassa Perhebarometrissa (2013, 156–164) on selvitetty riskitekijöitä, jotka eronneet olivat arvioineet vaikuttaneen eropäätökseen. Merkittävää tutkimuksen tuloksissa oli, että syyt, joiden kuviteltiin avioliitossa oleville tehdyssä vastaavassa kyselytutkimuksessa olevan suurimpia syitä mahdolliseen eroon, kuten päihteiden liikakäyttö tai parisuhdeväkivalta, eivät todellisissa eroissa nousseetkaan merkittävään rooliin. Toisaalta erittäin tärkeiksi oletetut eronneiden erosyyt jakautuivat hyvin moniksi syiksi.

Kontulan tutkimuksen (2013, 160–166) mukaan eronneiden naisten tärkeimmäksi koettuja syitä eroon olivat vaikeudet puhua ja selvittää erimielisyyksiä, arvostuksen ja kunnioituksen puute parisuhteessa, parisuhteen hoitamattomuus, uskottomuus, rakkauden puute sekä erilaisiksi koetut arvot ja elämäntyyli. Miesten tärkeimmät syyt eroihin olivat uskottomuus, vaikeudet puhua ja selvittää erimielisyydet, rakkauden puute, parisuhteen hoitamattomuus, seksuaaliset ongelmat sekä läheisyyden puute. Tuloksista käy ilmi eroon liittyvien asioiden moninaisuus ja päällekkäisyys paremmin kuin selkeät yksittäiset syyt. Osa syistä ilmensi Kontulan mukaan suhteen kehittymättömyyttä, kun taas esimerkiksi uskottomuus oli hänen mukaansa enemmänkin seurausta monista muista parisuhteen ehkä pitkäänkin jatkuneista ja kasautuneista ongelmista.

Tutkimuksessa esille nousseet yleisimmät eron syyt olivat Kontulan mukaan samoja asioita, jotka ovat onnistuessaan toimivan parisuhteen kaikista tärkeimpiä osa-alueita. Näitä ovat rakkauden puute, läheisyyden puute, riittämätön tuki puolisoilta, vaikeudet puhua ja selvittää erimielisyyksiä, erilaiset arvot ja elämäntyyli, arvostuksen ja kunnioituksen puute, parisuhteen hoitamattomuus sekä oma tai puolison vaikeus ottaa vastuuta omista teoista. Tutkimuksessa myös selvisi, että eri ajan kestäneiden parisuhteiden erojen taustalla oli

erilaisia syitä. Lyhyiden parisuhteiden päättymisen syistä näkyi yhteenkuuluvuuden tunteen puuttuminen parin väliltä, kun taas pidempien parisuhteiden eroihin liittyi kokemusta rakkauden puutteesta, parisuhteen hoitamattomuutta ja vaikeuksia selvittää erimielisyyksiä. (Kontula 2013, 160–166.)

Hannah Williamson (2015) on tutkijaryhmänsä kanssa tutkinut yhdysvaltalaisessa tutkimuksessaan parisuhdeongelmien syntyä avioliiton aikana. Tutkimukseen ei liittynyt lapsen syntymä, mutta tutkimus kuvaa hyvin parisuhteiden ongelmia yleisesti. Tutkimuksessa kerättiin tutkimustietoa kolmen ensimmäisen avioliittovuoden aikana yhteensä neljä kertaa samoilta pareilta. Tutkimuksessa erojen syiksi nousivat vuorovaikutusongelmat, uskottomuus ja luottamuspuula. Naiset huomasivat miehiä useammin ongelmia parisuhteessa. Useat parisuhdeongelmista jäivät pysyviksi eikä toiselle osoitettu ja esiin nostettu tyytymättömyys johtanut tarvittaviin muutoksiin parisuhteessa. Itseasiassa tutkimuksessa selvisi, että ongelmat, jotka olivat olleet havaittavissa jo suhteen alussa, pahenivat parisuhteen edetessä ja johtivat eroon. Tulosten mukaan naiset ja miehet kokivat parisuhteen hyvin eri tavoin. (Williamson ym. 2015, 1127–1132.)

3.3 Eroajatukset johtavat eroon tai parisuhteeseen panostamiseen

Toisessa yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (Hawkins ym. 2012, 456–460) tutkittiin Minnesotassa eronneiden parien avoimuutta ja halukkuutta osallistua parisuhdetta tukevaan toimintaan. Tutkimus tehtiin, kun aiemmissa tutkimuksissa oli selvinnyt, että noin puolet eronneista ihmisistä miettivät eron jälkeen, että olisivatpa he tehneet enemmän töitä ja selvittäneet parisuhdeongelmia yhdessä ollessaan. Tutkimustulosten mukaan selvästi yli puolet haastatelluista osoitti kiinnostusta tai näki neuvontaan osallistumisen mahdollisuutena pelastaa avioliitto. Tutkimuksessa syyt eroihin vastasivat pitkälle Suomessa tehtyjä tutkimuksia, suurimmat kaksi syytä sekä miesten että naisten keskuudessa olivat erilleen kasvaminen sekä keskusteluvaikeudet. Vaikeammatkaan erosyyt eivät kuitenkaan tutkimustuloksissa vaikuttaneet siihen, etteikö suhteen eteen olisi haluttu tehdä töitä.

Eroajatukset ovat usein eriaikaisia parisuhteessa elävillä. Väestöliiton Perhebarometrissa (Kontula 2013, 225) ilmenee, että miltei puolet parisuhteessa elävistä naisista ja 30 % miehistä on ajatellut eroamista, avoliitossa elävät jopa tätä useammin. Joka kolmas parisuhteessa elävä on miettinyt eroamista vähän ja puolet eroa ajatelleista on miettinyt jo käytännön järjestelyitä eron jälkeen. Yhden lapsen vanhemmat ovat ajatelleet eroa yhtä usein kuin lapsettomat. Useamman lapsen saaneet ajattelevat eroa tutkimuksen mukaan muita vähemmän. Minnesotassa tehdyssä tutkimuksessa (Hawkins ym. 2012, 458) selvisi, että 84 % eronneista ihmisistä piti koko avioeropro sessia vain toisen osapuolen ajatuksena, ja vain alle 20 % aviopareista haki eroa yhdessä. Eroajatusten eriaikaisuus aiheuttaa riitaa ja erimielisyyttä, kun toiselle pitkään mielessä kypsynyt eropäätös saattaa tulla toiselle osapuolelle täysin yllätyksenä.

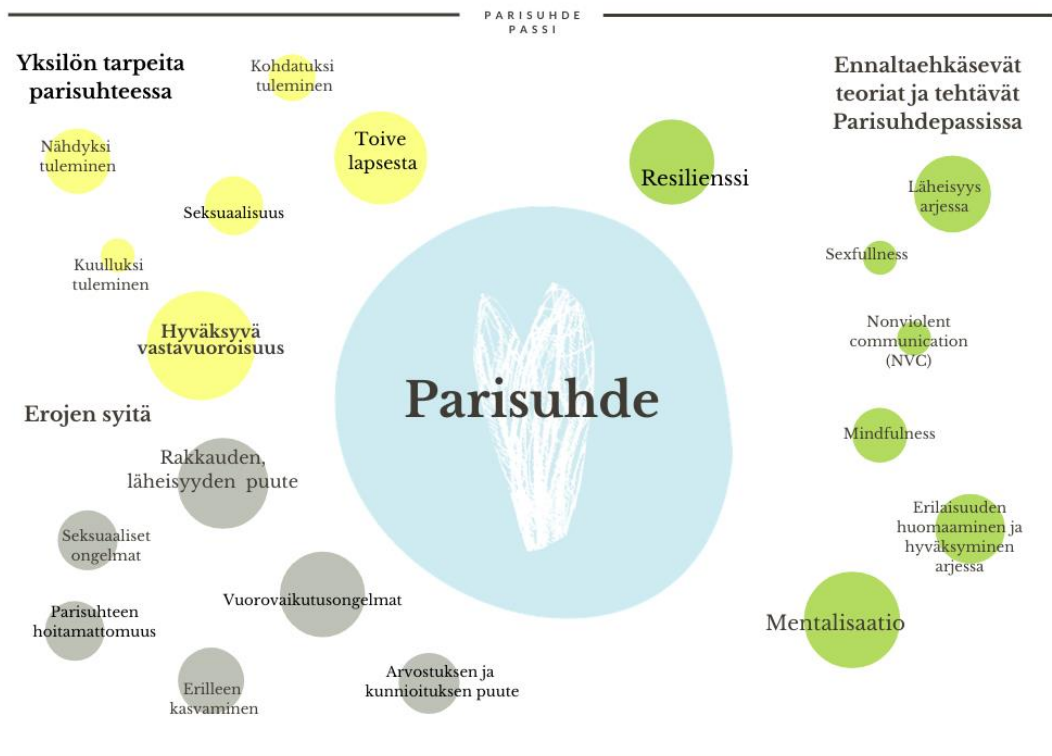
Erot ovat harvoin jonkin yksittäisen ongelman seurausta vaan enemmänkin monien erilaisten ongelmien kasautumisesta johtuvia. Tämä on tärkeä tieto ymmärtää Parisuhdepassia rakentaessa. Myös tieto siitä, että yleisesti ajatellut avioerojen syyt kuten fyysinen väkivalta, uskottomuus, liiallinen päihteiden käyttö tai rajoittava kumppani eivät nousseet tärkeimmiksi tai yleisiksi syiksi eroihin, vaan syyt ovat pääasiassa sellaisia, joihin voisi vaikuttaa parisuhteeseen panostamalla. Tutkimusten mukaan on myös perusteltua tehdä ennaltaehkäisevää työtä erojen välttämiseksi.

Tärkeimmiksi syiksi parisuhteessa jatkamiseksi eroajatuksista huolimatta nousivat Perhebarimetrin (Kontula 2013, 225) mukaan rakkaus puolisoon, halu elää toisen kanssa, yhteiset lapset ja lasten tulevaisuus. Parit näkivät yhteisen tulevaisuuden ja kykenivät ottamaan huomioon lasten tulevaisuuden. Parisuhteen jatkamisen tärkeiksi motiiveiksi koettiin myös puolison luotettavuus, molemminpuolinen arvostus ja kunnioitus, oma turvallisuuden tunne sekä tunne siitä, että tulee ymmärretyksi riittävän hyvin. Nämä ovat myös niitä asioita, joihin Parisuhdepassin tehtävillä pyritään vaikuttamaan.

4 TEORIOISTA TEHTÄVIIN

Kun parisuhteen perustarpeet, vauvan tuoma muutos parisuhteeseen sekä eroja aiheuttavat syyt tiedetään, lähdetään etsimään Parisuhdepassiin sopivia

taustateorioita. Seuraavaksi työssä avataan Parisuhdepassin tehtävien taustalla olevia teorioita ja sen myötä myös tavoitteita, mihin kyseessä olevalla menetelmällä pyritään vaikuttamaan. Mindmap-kuvaan (ks. kuva 1) on kerätty tästä opinnäytetyöstä vasemmalle yksilön tarpeita parisuhteessa ja niiden alle erojen syitä, jotka on koottu yhteen isompien otsikoiden alle. Keskellä on vanhempien parisuhde. Oikealla puolella kuvassa on Parisuhdepassin tehtävien taustalla olevia teoria-alueita ja tehtäviä, joita käsitellään laajemmin seuraavissa alaluvussa.



Kuva 1. Parisuhde hyötyy Parisuhdepassin ennaltaehkäisevistä tehtävistä.

Menetelmien ja teorioiden miettiminen alkaa siitä tosiasiasta, että mikään parisuhde ei ole täysin ongelmaton. Jokaisessa pidemmässä parisuhteessa tulee väistämättä tunteneeksi kohtaamattomuutta, riitoja, loukkaantumisia ja pienempiä tai suurempia kriisejä. Vaikka vauvan saaminen on iloinen ja onnellinen perhetapahtuma, haastaa se kuitenkin parisuhteen ihan uudella tavalla ongelmalla. Miten löytää aikaa ja motivaatiota läheisyyteen, kun lapsiperheä vie voimat? Huonosti nukutut yöt ovat erityisen myrkyllisiä kenen tahansa mielenlalle ja tärkeää olisi pitää itsestäkin huolta. Parisuhdepassitehtävät valmistavat vanhempia kohtaamaan parisuhteen haasteita yhdessä vahvempina.

Vanhemmuus on vanhemmaksitulon myötä tuoreiden vanhempien kaikkein tärkein opeteltava asia. Maaret Kallio on kirjassa *Happy end* (2015, 142) todennut, ettei pitkän parisuhteen kannalta ehkä tärkeintä olekaan, että tunneyhteys ja seksuaalinen vireyys säilyvät parisuhteessa aina muuttumattomana, vaan tärkeintä on parin kyky kohdata haasteita ja kestää esimerkiksi lapsen tuoma aika, jolloin parisuhde saattaa olla vähän aikaa toissijainen asia elämässä. Näitä aikoja varten nostin ensimmäiseksi Parisuhdepassin teoriaksi ja menetelmäksi resilienssin.

Seuraavissa alaluvuissa (4.1–4.5) käydään läpi Parisuhdepassin teoriat ja menetelmä alkaen resilienssistä ja päätyen erilaisuutta käsitteleviin tehtäviin. Kunkin teoriaosuuden jälkeen käydään läpi mikä tehtävä tai mitkä tehtävät vahvistavat kyseessä olevaa asiaa parisuhteessa. Parisuhdepassiin tulevat tehtävät ovat opinnäytetyössä esitetyjä tehtäviä hieman lyhyempiä, jotta ne ovat helpommin lähestyttäviä. Jokaisen tehtävän tavoitteet on kirjoitettu tehtävien perään, ja tavoitteet ovat esillä myös Parisuhdepassissa. Tärkeä tavoite läpileikkaavana ajatuksena jokaisessa tehtävässä on tukea parisuhdetta lasten etua ajatellen tasa-arvoisena, lämpimänä ja turvallisena kahden aikuisen suhteenä. Tärkein tavoite tietysti on vanhempien pikkulapsivaiheessa syntyvien erojen ennaltaehkäiseminen. Parisuhdepassiin näkyviin tuleva tavoite on kuitenkin jotain mukavaa ja tavoiteltavaa, kuten läsnä oleva kohtaaminen arjessa, erilaisuuden hyväksyminen tai esimerkiksi vuorovaikutustaitojen kasvataminen. Parisuhdepassi on tämän opinnäytetyön liitteenä.

4.1 Resilienssi

Resilienssi on osittain biologinen ja osittain opittu ominaisuus. Resilienssi voidaan määrittää yksilön kyvyksi sietää ja toipua elämän vakavista vastoinkäymisistä, ja se mahdollistaa ihmisen eteenpäin menon vastoinkäymisen jälkeen (Walsh 2016, 4). Resilienssi auttaa yksilöä selviämään mm. traumojen haitallisilta vaikutuksilta (Poijula 2020). Resilientin ihmisen ominaisuuksia ovat ongelmanratkaisukyky, joustavuus, itsesäätelykyky, optimismi ja itseilmaisuus. Ihmissuhteessa resilientti ihminen pystyy ajattelemaan järkevästi, eikä hän lisää hankalan tilanteen stressaavuutta omalla toiminnallaan. Vaikka resilientti ihminen taipuu ja venyy, hän myös palautuu koettelemuksesta, oppii siitä ja kykenee toivuttuaan jatkamaan elämää onnellisena ja luottavaisena. Tällainen

ihminen huomioi omien tuntemusten lisäksi toisen olotilan, ymmärtää tai pyrkii ymmärtämään muita. Henkiset voimavarat riittävät auttamaan myös toista perheenjäsentä hankalassa tilanteessa, jolloin muidenkin perheenjäsenten resilienssi eli perheresilienssi lisääntyy. (Rantala 2020.)

Perheresilienssi tarkoittaa, että koko perhe käy yhdessä läpi vaikean elämäntilanteen. Perhe käy läpi tilanteita yhdessä, työstää niitä, oppii tilanteista ja osaa hyödyntää kokemuksiaan tulevaisuutta silmällä pitäen. Tilanteiden yhdessä työstäminen on tärkeää, koska perheenjäsenet saattavat selvitä vaikeista tilanteista eri tahdissa. Kun joku perheessä kokee, että voi jo jatkaa elämäänsä, toinen voi olla vielä kovinkin harmissaan. Resilientti perhe pystyy selviämään kriisistä juuri sen vuoksi, että se palautuu siitä yhdessä ja jatkaa elämää entistä vahvempana. Mikäli hankalia asioita ei käsitellä kunnolla yhdessä, voi jollekin perheenjäsenelle jäädä tapahtuneesta huono kokonaiskuva, jolloin hänen mielensä täyttää tietämättömyyden mustat aukot helposti ja huomamatta pahimmilla peloilla. Tarvitaan siis avointa keskustelua, luottamusta ja turvallisuuden tunnetta sekä kykyä kohdata erilaisia kokemuksia ja tunteita empaattisesti. (Walsh 2003, 12–14.)

Turvallisuuden tunne parisuhteessa kasvaa, kun puolisoilla on varmuus siitä, että tulee kuulluksi, ja omat huolet sekä ajatukset otetaan tosissaan. Kumpikin pystyy vaikuttamaan yhteiseen elämään, vaihtuviin tilanteisiin ja perhettä koskeviin päätöksiin. Puolisot kykenevät toimimaan yhdessä, vaikka oma tai toisen olo olisikin epävarma. (Rantala 2020.) Perheresilienssin kannalta on tärkeää ottaa huomioon muut perheenjäsenet avoimesti keskustellen, uteliaasti kysellen ja huolehtien. Tutkimuksissa on osoitettu, että hyväksyvällä ja osallistuvalla vanhemmuudella on selvä yhteys myös lapsen resilienssiin. Lapsi, joka on saanut hyvän resilienssin kestää paremmin stressiä, riskejä ja vastoinkäymisiä elämässään (Jowkar ym. 2010). Tätä taitoa kannattaa siis harjoitella sekä parisuhdetta että lapsia varten. Samoja taitoja kehitetään myös mentalisaation osalta seuraavassa luvussa.

Parisuhdepassiin resilienssitaitoja harjoittavia tehtäviä on valittu neljä erilaista tehtävää, joista ensimmäinen, Meidän tarina, on kaikkein laajin ja varmasti myös vaikuttavin.

Tehtävä: Meidän tarina (Rantala 2020)

Tehtävässä käydään yhdessä läpi parisuhteen tarina. Mikäli perheessä on isompia lapsia, voidaan lapset ottaa mukaan tehtävän tekemiseen, jolloin siitä tulee perheen tarina. Paperille voidaan piirtää tarina aikajanana, jolle kerätään merkittäviä tapahtumia yhteisen elämän varrelta. Tarina voidaan laatia myös esimerkiksi valokuvia apuna käyttäen.

Kun molempien tunteet, ajatukset ja tarinat tulevat kuulluksi, saatetaan huomata, että saman muiston takana voi olla hyviä ja huonoja kokemuksia. Kaikki tuntemukset ovat tärkeitä ja sallittuja.

Tehtävää tehdessä mietitään kysymyksiä:

Miten selvisimme erilaisista elämäntilanteista? Miten toimisimme, jos joutuisimme kokemaan saman uudelleen? Mitkä ovat meidän vahvuutemme?

Tehtävään on hyvä liittää mukaan tulevaisuuden suunnittelua ja haaveilua: Miltähän tulevaisuus meille tuo? Millaisia toiveita ja haaveita meillä on tulevaisuutta ajatellen?

Tavoitteet: Tavoitteena tehtävässä on perheresilienssin vahvistuminen ja joustavuuden lisääntyminen. Keskustelun ja kuulemisen myötä tavoitteena on vuorovaikutuksen paraneminen ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen. Molemmat tulevat kuulluksi ja kohdatuksi omien ajatusten, kokemusten ja tunteiden kanssa. Yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa yhteisen tarinan, muistojen ja haaveiden myötä.

Kun vanhemmat kykenevät näkemään oman tarinan heikoimmatkin kohdat ja näkevät, kuinka he ovat selvinneet erilaisista tilanteista, lisää se perheen voimavaroja selvitä tulevaisuuden haasteistakin. Tässä tehtävässä voidaan käydä läpi vaikeitakin kohtia, jolloin vaikeista asioista puhumista voidaan harjoitella tehtävän avulla.

Tehtävä: Yhteiskuva

Vanhemmat ottavat yhteiskuvan tai niin sanotun parisuhdeselfien. Monesti pikkulapsivaiheessa kuvat otetaan lapsesta ja aikuisista otetut yhteiskuvat unohtuvat. Yhteiskuvaa ei tarvitse julkaista missään, ellei pari yhdessä niin sovi. Kuvaa varten voi pukeutua tai olla pukeutumatta mitenkään erityisesti.

Kuvassa saa hassutella tai kuvaan voi satsata, vain stressaaminen tässä tehtävässä on turhaa.

Kuva on vanhemmille muisto hetkestä, mutta se on myös muisto vanhemmista lapselle. Se voi olla lopulta ajankuva ehkä tuleville lapsenlapsillekin. Me olemme tärkeitä, meidän perheen äiti ja isä. Jos toinen ei halua kuvaan kasvoillaan, siihen voi kuvata molempien varpaat, kädet tai kuvan voi ottaa takapäin. Tässä tehtävässä saa käyttää luovuutta, huumoria ja tässä saa hassutella.

Tavoitteet: Yhteiskuva-tehtävän tavoitteena on yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen, yhdessä tekemisen kokemus ja yhteisten muistojen taltioiminen. Nauru ja hassuttelu lisäävät tehtävän vaikuttavuutta, koska nauraminen nostaa ihmisen mielihyvähormonien tasoa vapauttaen endorfiineja tehden hyvää ja laskien stressitasoa. Nauru myös auttaa sosiaalisissa suhteissa ylläpitäen ja parantaen kiintymyssuhdetta (Pajula 2020).

Kun kuvia otetaan ajan kuluessa useita, voi kuvista huomata vanhempien kasvun ja muutoksen ajan kuluessa, ehkä pahimman väsymyksen väistymisen, vanhempainvapaan loppumisen tai mitä tahansa. Kuvilla on helppo taltioida erilaisia tilanteita päiväkirjamaisesti ja niihin voi palata vuosienkin päästä. Jos itsestä näyttää, että oma kuva on väsynyt ja ehkä vähän väritön, niin 10 vuoden päästä katsottuna jokainen näyttää kuvassa ihmeen hyvältä ja nuorelta.

Tehtävä: Kolme kiitollisuuden aihetta

Kolme kiitollisuuden aihetta -tehtävässä pari kertoo toisilleen joka päivä kolme kiitollisuuden aihetta, joista juuri tänään tuntee kiitollisuutta toisissaan. Kun kohdistamme huomiomme kiitollisuuden aiheisiin, alamme myös erottaa niitä helpommin ympärillämme ja toisissamme. Jos aluksi kiitollisuuden aiheiden keksiminen on vaikeaa, niin ajan kanssa niiden keksimiseen ei tarvitse kuluttaa aikaa. Kiitollisuuden huomaamisesta tulee luontevaa. Myös kiitollisuuden sanoittaminen voi olla aluksi hankalaa. Yllättävän vaikeaa saattaa myös olla ottaa vastaan puolison kehua, mutta tässäkin asiassa harjaantuu ajan myötä.

Tavoitteet: Arvostuksen ja kunnioituksen osoittaminen puolisoa kohtaan lisääntyy tämän tehtävän myötä. Myönteiset tunnekokemukset puolin ja toisin

lisääntyvät. Positiiviset tunnekokemukset vaikuttavat myönteisesti stressinsääteleykykyympä ja miellyttävien tunteiden tuntemisen todennäköisyys kasvaa jatkossakin. Myönteiset tunteet lisäävät myös joustavia toimintatapoja, tarkkaavaisuutta ja voimavaroja arjessa ja parisuhteessa. (Pajula 2020.) Rakkauten ja rakastetuksi tulemisen kokemus lisääntyy parisuhteessa. Myös tieto siitä mikä puolisoon tekee vaikutuksen voi olla yllättävää kuulla. Aina ei ole ihan itsestään selvää, että pienetkin arkiset asiat saattavat olla toiselle kiitollisuuden aiheita. Minä riitän, ja myös sinä riität.

Tehtävä: Rakastumisen aikaan

Muistelkaa tätä tehtävää tehdessänne, missä tapasitte toisenne ensi kerran, missä kohtaa tunsitte rakastuvan? Pystytekö palaamaan samaan paikkaan fyysisesti? Mikä ajatuksia ja tunteita toinen herätti tavatessanne? Mikä toisessa sai syttymään?

Suhteen alun tunteita voi lämmitellä muistoissa, yhdessä muistellen. Tunnelmaa voi lisätä myös esimerkiksi valmistamalla samaa ruokaa, kuuntelemalla sen aikaista lempimusiikkia tai katselemalla valokuvia noilta ajoilta.

Tavoite: Tavoitteena on yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen ja vuorovaikutuksen paraneminen. Muistelemalla mihin puolisosssa rakastuimme, autamme pitämään mielessä sen, miksi olemme yhdessä. Vaikka ajat muuttuvat, olemme ne samat ihmiset edelleen. Tässäkin tehtävässä muistot parin ensimmäisestä kohtaamisajasta ja rakastumisen ajasta saattavat olla erilaiset, ihas tuminen ja rakastuminen voi ajoittua eri aikoihin, mutta kaikki muistot ja kokemukset ovat tärkeitä.

4.2 Mentalisaatio

Mentalisaatio tarkoittaa halua ja kykyä huomioida omia ja toisen ihmisen mielentiloja, kuten tunteita, ajatuksia, kuvitelmia, uskomuksia ja aikomuksia. Se on kyky ja halu pohtia, minkälaisia mielentiloja toisella ihmisellä voi olla ulospäin näkyvän reagoinnin ja käyttäytymisen takana. Mentalisaatio on myös arvostusta ja herättelyä tällaista pohdintaa kohtaan siitäkin huolimatta, ettei välttämättä voi koskaan täysin tietää toisen ihmisen ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Mentalisaatio sisältää kyvyn kuvitella, ja siksi mentalisaatiota löytyy

myös luovuuden taustalta. Mentalisaatiosta tulee usein mieleen empatia, eli kyky asettaa itsensä toisen ihmisen asemaan, mutta mentalisaatio on empatiaa laajempi käsite. Empaattisella ihmisellä on kyky tunnistaa toisen ihmisen tunnetiloja, sekä samaistua ja reagoida tunnetiloihin. Empatiasta sanotaan usein, että se on kyky kuvitella itsensä toisen saappaisiin. Mentalisaatiossa ihmisen on empaattinen sekä toisia että itseä kohtaan, ja sen lisäksi hänellä on kyky säädellä omaa tunnetilaa. Mentalisaatio kohdistuu tunteiden ohella muihinkin asioihin, kuten toisen ihmisen toiminnan taustalla oleviin mielialoihin, syihin ja toiveisiin. (Pajulo ym. 2015.)

Mentalisaatioteoriassa on kyse siitä, miten me jokainen omien ajatustemme, tulkintojemme, haaveidemme, pelkojemme ja toiveidemme pohjalta luomme käsitystä toisten käyttäytymisestä. Me teemme jatkuvasti tulkintoja ympärillä olevista ihmisistä huomaamattamme. Oman maailmamme ymmärtämisen lisäksi mentalisaatio on kuitenkin vuorovaikutusta eli uskallusta ottaa puheeksi, kysyä, ihmetellä ja kunnioittaa toisen kokemusta ja olemusta. Mentalisaatioteorian mukaan mikään ihmisen kehitysvaihe ei jää taakse, vaan ihminen saattaa palata toimimaan hyvin varhaisen kehitysvaiheen mukaisesti etenkin haastavassa ja stressaavassa elämänvaiheessa tai vuorovaikutustilanteessa. (Viinikka 2014, 20–21.) Parisuhteessa tämä tarkoittaa sitä, että stressaavassa elämäntilanteessa mentalisaatiokyky heikkenee ja riski väärinymmärtää puolison käytöstä ja toimintaa kasvaa.

Mentalisaatioteoria on kehittynyt kiintymyssuhdeteorian pohjalta. Kiintymyssuhdeteorian taustalla on ajatus, että vauvalla on synnynnäinen kyky tavoitella fyysisesti ja psyykkisesti vanhemman huomiota. Vanhemmalla puolestaan katsotaan olevan synnynnäinen taipumus hoitaa vauvaa. Näin syntynyt vastavuoroinen vauvan ja vanhemman välinen tiivis tunneside mahdollistaa vauvan henkiinjäämisen ja psyykkisen kasvun. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi oppii säätelemään tunteitaan ja hän kykenee kiinnostumaan ympäristöstään ja toisista ihmisistä. (Viinikka 2014, 17.)

Toisaalta mentalisaatiotasoa heikkenee sen vuoksi, että olemme kiintymyssuhteessa toiseen ihmiseen. Tämä johtuu siitä, että läheisissä ihmissuhteissa ihmisen olemassa olevat tietoiset ja tiedostamattomat vuorovaikutusmallit akti-

voituvat, ja niihin liittyvät vahvat tunteet ja odotukset voivat vaikeuttaa mentalisaatiokykyä. Tilanne voi olla erityisen hankala, jos ihmisellä on aikaisempia kielteisiä kokemuksia kiintymyssuhteessaan, kuten esimerkiksi hylkäämiskokemus lapsuudessa. (Viinikka 2014, 23.) Parisuhteen kannalta on tärkeää kuitenkin ymmärtää, että mentalisaatiokykyä tarvitaan erityisesti aikuisen ihmisen läheisimmässä ja tärkeimmässä kiintymyssuhteessa, eli suhteessa omaan puolisoon. Läheisessä ihmissuhteessa mentalisaatiokyvyn on myös mahdollista kehittyä ja sitä voidaan tarkoituksella kehittää (Rantala 2020). Mentalisaatioteorian lohdullinen ajatus on näkemys siitä, että ihmisen mieli on rakentunut vuorovaikutuksellisesti, siihen voidaan vaikuttaa ja sitä todella voidaan myös harjoitella ja kehittää (Viinikka 2014, 23).

Hyvän mentalisaatiokyvyn myötä ihminen tunnistaa omat ajatuksensa ja tunteensa sekä niiden vaikutuksen vuorovaikutustilanteessa. Mentalisoiminen mahdollistaa omien tunteiden säätelyn ja estää vihamielisten tunteiden ja ajatusten siirtymisen ajatuksista teoiksi. (Viinikka 2014, 26–28.) Koska mentalisaatiokyky parantaa ihmisen kykyä säädellä omia tunnetiloja ja rauhoittaa itseään, luo se joustavuutta ja vakautta ihmissuhteisiin (Pajulo ym. 2015). Omien tunteiden ja toiminnan säätely mahdollistaa myös vastuunottamisen omista teoista ja kun ymmärtää omia tunteita ja tekoja, pystyy ne helpommin käymään myös puolison kanssa läpi. Mentalisaatiokyky on yhteydessä myös ihmisen sosiaaliseen herkkyyteen ja sosiaalisiin taitoihin. (Viinikka 2014, 26–28.) Mentalisaatiokyky kuuluu olennaisena osana hyvään vuorovaikutteiseen vanhemmuuteen, jolloin pidämme mentalisoiden myös lapsen tarpeet ja lapsen käyttäytymisen taustalla olevat ajatukset, kokemukset ja tunteet mielessämme (Pajulo ym. 2015).

Omien tunteiden sanoittaminen ja kertominen selkeästi ilman toisen arvostelamista, syyttämistä tai muuta empatiaa tilanteessa vähentävää tekijää saattaa vaatia harjoittelua. Myötäelämisen taito -kirjassa (1998) käydään läpi NVC- eli nonviolent communication -menetelmää vuorovaikutuksessa. NVC-menettelmissä on tärkeä ilmaista havainnot ja tunteet toiselle toista tuomitsematta tai arvostelematta. Puolisolle kerrotaan oma havainto sellaisena, kuin se on, sekä tunteet, joita asia itsessään herättää sekä tarpeet, joita itsellä asian suhteen on. On esimerkiksi eri asia sanoa toiselle, että ”et ikinä tee mitä pyydän!” kuin sanoa, että ”Olen ehdottanut sinulle asiaa kolme kertaa. Et ole kuitenkaan tehnyt

sitä.” Kun emme sekoita omaa arvostelua havaintoon, kuulija ei kuule viestissä arvostelua eikä koe tarvetta puolustautua ja vastustaa asiaa. (Rosenberg 1998, 15–38.) Esimerkiksi sanoessamme “kun et koskaan halaa minua, tunnen itseni laiminlyödyksi” leimaamme toisen laiminlyöjäksi, kun voisimme sanoa olevamme yksinäisiä ja surullisia, ja kaipaavamme halaamista. Olemalla rehellisiä omien tunteiden ilmaisujen myötä, teemme ristiriitojen ratkaisemisesta parisuhteessa helpompaa.

Mentalisaatiokykyä voidaan harjoittaa esimerkiksi puolison puheeseen keskittyen, kuunnellen avoimin mielin ja kysyen uteliaasti. Tunteiden ilmaisun harjoittamisen lisäksi erilaiset omaa tietoisuutta lisäävät harjoitteet ovat hyväksi mentalisaatiokyvyn kasvattamisessa, koska harjoituksilla pyritään hallitsemaan omia tunteita ja palauttamaan mentalisaatiokyky stressaavassa tilanteessa. Mentalisaatiotehtävien jälkeen seuraavassa luvussa käydään läpi tietoinen läsnäolo eli mindfulness.

Mentalisaation harjoittamiseen on valittu viisi erilaista tehtävää. Jokainen tehtävä parantaa vuorovaikutustaitojamme kuuntelijana ja kyselijänä, toista arvostaen.

Tehtävä: Mielen lokikirja (Rantala 2020)

Mielen lokikirjaan molemmat kirjaavat otsikoiden alle ne asiat yhteisestä elämästä, vauva-arjesta ja/tai parisuhteesta, jotka siihen omasta mielestä parhaiten sopivat. Tehtävän alussa voidaan yhdessä päättää, miten aihealuetta halutaan rajata. Mietitään mikä minua harmittaa eniten, mikä minua ilahduttaa. Mikä on mielestäni epäreilua? Mikä pelottaa? Loppuun kirjataan hyviä, iloa tuovia asioita ja kiitollisuuden aiheita. Molempien ajatukset, tunteet ja kokemukset ovat yhtä tärkeitä.

Tavoitteet: Tehtävän tavoitteena on mentalisoiminen, eli pyrkimys pohtia omaa ja kumppanin mieltä. Tavoitteena on oppia kertomaan, kysymään ja ottamaan huomioon kuinka eri tavalla koemme asiat ja mitä ajatuksia, toiveita ja kokemuksia toisen toiminnan takana on. Vuorovaikutus lisääntyy keskustelujen myötä. Molemmat tulevat kuulluksi omana itsenään. Valmiit aihealueet helpottavat asioiden puheeksi ottamista.

Tehtävä: Sopeutuvan perheen nelikenttä (Rantala 2020)

Tehtävässä piirretään paperille Parisuhdepassin kuvaa vastaava nelikenttä, johon kirjataan mikä sujuu ja mikä takkuu, nyt ja ennen. Pari sopii ajanjakson, jota lähtee purkamaan nelikenttään. Ajanjakso voi olla esimerkiksi ennen lapsen syntymää ja lapsen syntymän jälkeen, tai ennen raskautta ja vauvan syntymän jälkeen. Tehtävässä voi huomata, miten meillä menee, miten olemme muuttuneet ja senkin, miten olemme edelleen ne samat ihmiset kuin ennen vauvaa. Kaikki kokemukset ovat yhtä tärkeitä.

Tavoitteet: Tehtävän tavoitteena on mentalisoiminen, eli pyrkimys pohtia omaa ja puolison mieltä. Tehtävän myötä osataan kysyä ja kertoa, ottaa huomioon ja ymmärtää toisen ajatuksia, tunteita ja kokemuksia paremmin. Tavoitteena on kuulluksi tuleminen. Tehtävän myötä käydään yhdessä läpi, miten meillä menee nyt, mikä on muuttunut, mikä ennallaan, missä kohtaa voidaan tsempata tai mikä kohta voi jäädäkin tässä kohtaa vähemmälle huomiolle. Tärkeä on nähdä onnistumisia ja hyviä asioita menneessä ja nykyhetkessä. Tärkeä on myös yhdessä nähdä asioita, jotka eivät ehkä nyt suju, mutta joista selvittää. Tehtävää tehdessä saatetaan myös huomata, että samat asiat voidaan kokea eri tavalla. Tehtävä voi helpottaa ymmärtämään toisen mieltä paremmin.

Tehtävä: Kulta, kerro enemmän! (Dunderfelt 2019, 149)

Tässä tehtävässä kokeillaan hyvin myötätuntoista tapaa antaa toisen puhua vaikeista asioista kuunnellen ja kiinnostuen. Kun seuraavan kerran keskustellaan asiasta, joka on aiheuttanut toiselle harmia ja pahaa mieltä, kokeillaan seuraavaa. Sen sijaan, että toinen millään tavalla vähättelee toisen kokemusta, pyydetäänkin myötätuntoisesti ”kerro enemmän” tarkoittaen aidosti sitä, että tällä kertaa halutaan kuulla lisää, olla läsnä ja kuunnella. Näin annetaan toiselle mahdollisuus todella tulla kuulluksi. Asiasta voi esittää myös myötätuntoisia jatkokysymyksiä.

Tavoite: Joskus erityisesti negatiivisten asioiden vastaanottaminen on hankalaa ja toisen sanomaa tulee vähäteltyä. Tässä harjoituksessa kuunnellaan myös negatiiviset tunteet. Tehtävän tavoitteena on mentalisoiminen ja eläytyminen toisen kokemukseen, myötätuntoinen kohtaaminen mahdollistaen.

Tavoitteena on pyrkimys pohtia toisen mieltä myötätuntoisesti ilman, että toisen puhe koetaan uhkaavana tai jankutuksena. Tehtävällä pyritään parantamaan vuorovaikutusta ja helpottamaan vaikeista asioista puhumista. Myös oman mielen rauhoittaminen on tehtävän tärkeä tavoite.

Tehtävä: Tunteiden viidakossa

Tässä tehtävässä kasvatetaan tunnesanavarastoa ja kerrotaan monisanaisemmin miltä todella tuntuu. Jos jokin asia tuntuu pahalta, kerrotaan tarkemmin aiheuttaako se ahdistusta, alakuloisuutta, kiihtymystä, surua tai onko taustalla väsymystä, kylmyyttä vai jotain muuta. Jos jokin asia tuntuu hyvältä, mietitään, miten sanotaan "minusta tuntuu hyvältä" tarkemmin ja paremmin kuvaten esimerkiksi sanoilla onnellinen, iloinen, helpottunut, säteilevä, elämäniloinen, tyyntynyt, tyytyväinen tai jotain muuta.

Tätä tehtävää varten voidaan tulostaa erilaisia tunnesanoja sisältäviä sanalistoja, joiden myötä tunnesanaston moninainen kirjo avautuu paremmin. Käytämme yllättävän vähän erilaisia tunnesanoja, vaikka tunteiden sanoittaminen myös lapselle on hyvin tärkeää lapsen vasta kehittyvän tunteiden säätelyn kannalta.

Tavoite: Tunnesanastoa kasvattamalla voimme tulla paremmin ymmärretyksi ja päästä paremmin tunneyhteyteen puolison kanssa. Ympäripyöreät ja yleiset tunnesanat kuten hyvä ja huono voivat estää puolisoa ymmärtämästä tunteita tarkasti. Ymmärtämisestä voisi olla hyötyä toimivan vuorovaikutuksen ja hyvän mentalisaatiokyvyn kannalta (Rosenberg 1998, 49). Puhumalla tunteista ja tuntemuksista, pystymme myös erottamaan paremmin tunteet asioista, ja sen myötä ymmärtämään myös omia reaktioitamme paremmin.

Tehtävä: Täydellinen päivä

Tässä tehtävässä haaveillaan puolison kanssa yhdessä, millainen olisi täydellinen päivä kahdestaan vietettynä. Missä heräisimme? Miltä ympärillämme näyttäisi? Mitä pukisimme päällemme? Mitä tekisimme? Millaisia olisivat ympäröivät äänet ja värit?

Tavoite: Helpon tuntuisen tehtävän myötä on kiva sukeltaa puolison kanssa haaveilemaan täydellisestä päivästä. Kun haaveillaan yhdessä yhteisestä

ajasta, yhteenkuuluvuuden tunne, osallisuus ja vuorovaikutus puolison kanssa kasvaa. Samalla opimme huomaamaan, millaisia haaveita, toiveita ja ajatuksia toinen toisillamme on yhteisestä, yhdessä vietetystä ajasta.

4.3 Tietoinen läsnäolo eli mindfulness

Tietoinen läsnäolo on läsnäoloa nykyhetkessä tietoisena ja hyväksyen sen, mitä juuri nyt on. Se on ympäristön havainnointia kaikilla aisteilla ilman pyrkimystä muuttaa tilannetta. Se on tilanteen havainnointia myötätuntoisena itseä sekä ympäristöä kohtaan. Ihmisen mieli harhailee jatkuvassa ärsyketulvassa helposti menneessä tai tulevassa. Mindfulness tasoittaa ja alentaa stressiä, ja nopeuttaa stressaavasta tilanteesta toipumista. Harjoitusten avulla pysähdytään tähän hetkeen, suunnataan tarkkaavaisuutta tietoisesti, keskitytään ja havainnoidaan nykyhetkeä aktiivisesti. (Raevuori 2016.)

Mindfulnessia on tutkittu sen terveysvaikutusten osalta. Sillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia stressiä alentavan vaikutuksen lisäksi kivun kokemisen helpottumiseen sekä ahdistuksen vähenemiseen. Mindfulness harjoitteilla on positiivinen vaikutus myös ihmisen tietoisuuden lisäämiseen ja sen myötä erilaisten asioiden ja ilmiöiden todellisen luonteen ymmärtämiseen. Harjoittelun avulla ihminen voi muuttaa suhtautumista asioihin, kuten oireisiin, kokemuksiin ja ilmiöihin, miksei myös stressaavaan tilanteeseen. (Raevuori 2016.) Tätä mielen rauhoittumista ja hyväksyvää havainnointia tarvitsemme, jotta pyrkimyksemme mentalisaatioon mahdollistuu ja mentalisaatiokyky kehittyy haasteista huolimatta.

Mindfulnessiin kuuluu, että erotamme ajatukset ja tunteet toisistaan. Ajatus on tulkinta tilanteesta, kun taas tunne kertoo miltä tilanne tuntuu, missä se tuntuu ja miten suhtaudumme tulkintaamme. (Nilsonne 2015, 34.) Tietoisien havainnoinnin avulla voit olla läsnä kuluvalle hetkelle hyväksyen tilanteen ilman, että mieli vie ajatuksia jatkuvasti kohti jotain päämäärää. Mindfulnessin avulla voi unohtaa "sit ku" -ajatukset ja nähdä, että nykyhetkessä on kaikki mitä todella tarvitaan, ja mihin oikeasti ja ainoastaan voimme lopulta edes vaikuttaa. Mindfulnessin tavallisten harjoitusten tuloksena ihminen voi myös oppia olemaan rennompina ja enemmän läsnä parisuhteessa. (Pietikäinen 2015, 107–109.)

Tehtävä: Tässä hetkessä on taikaa

Tehtävässä huomataan ja huomioidaan aktiivisesti puoliso ja tilanteeseen liittyvä X uteliaasti, hyväksyvästi ja keskittyen. Tilanteessa X voi olla ajatus, tunne, ympäristön ääni, maku, tuoksu tai vaikka se näkymä, jonka näet katsoessasi puolisoasi (Pietikäinen 2015, 110). Harjoituksessa voi esimerkiksi keskittyä nauttimaan aamukahvia kiireettömästi yhdessä ja nauttia kahvin tuoksusta keskittyen vain tuoksuun ja kiireettömään hetkeen.

Tavoite: Tavoitteena on yksinkertaisen läsnäoloharjoituksen avulla tunteiden hallinta ja läsnäolon lisääntyminen yhdessäolon hetkessä. Tavoitteena on kyetä hillitsemään mieltä ja huomaamaan olennainen hyväksyen nykyhetki sellaisena kuin se on. Oman mielen hallita ja ajatusten palauttaminen hetkeen on harjoittelun avulla jatkossa helpompaa ja helpompaa. Hyvän huomaaminen hetkessä ja rauhoittuminen lisää positiivista tunnetta arkiseenkin hetkeen.

Tehtävä: Juurten kasvatus -harjoitus

Harjoituksessa otetaan tuolissa istuen tai alustalla maaten hyvä asento, laskeaan jalat vierekkäin lattiaan, kädet reisien päälle tai vartalon viereen ja laskeaan olkapäät rennoiksi. Tunnustellaan aktiivisesti, kuinka keho painaa tuolia tai lattiaa vasten. Suljetaan silmät ja hengitetään syvään pari – kolme kertaa niin, että sisään hengittäessä vatsa kohoaa ja laskee hitaasti uloshengityksen aikana. Sen jälkeen hengitetään rauhallisesti ja keskitytään hetki siihen miltä hengitys tuntuu kurkussa ja keuhkoissa, seurataan vain ilman virtaamista.

Jos kehossa on kipuja, voidaan miettiä, miten joka uloshengityksellä hengitetään kipua pois. Jos mielessä on stressiä, voidaan miettiä, miten jokaisella uloshengityksellä hengitetään kehosta stressiä pois. Tehtävää voi tehostaa kuvittelemalla, että jokaisella uloshengityksellä jokaisesta alustaa painavasta kohdasta keho kasvattaa juuret maan sisään. Jokaisella uloshengityksellä yhä pidemmät ja pidemmät juuret syvemmälle maan sisään. Mikäli mieli karkaa harjoituksen aikana muihin ajatuksiin, se palautetaan lempeästi takaisin harjoitukseen, hengitykseen ja juuriin. Harjoitus lopetetaan lempeästi avaamalla silmät ja tunnustelemalla omaa oloa.

Tavoite: Tämä on hyvin yksinkertainen mindfulness-harjoitus, jonka avulla tunteiden hallinta ja läsnäolo hetkessä lisääntyvät. Mindfulness-harjoitteen

avulla opetellaan hillitsemään mieltä ja huomaamaan olennainen, nykyhetki hyväksyen. Mindfulness-harjoitteilla voimme myös vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Pyrkimys toisen mielen mentalisointiin mahdollistuu oman mielenrauhan myötä.

Tehtävä: Ajatusten voima

Tehtävässä tunnustellaan omien ajatusten voimaa (Kataja 2012, 40). Tehtävässä keskitytään hetkeksi miettimään, mikä kaikki elämässä ärsyttää ja mikä on huonosti. Tunnustellaan niiden myötä mielessä heräävää kiukkua, raivoa, ahdistusta tai ehkä pettymystä. Mietitään miltä negatiiviset asiat tuntuvat ja missä kohdassa kehoa ne tuntuvat.

Sen jälkeen mietitään mitkä asiat elämässä tuottavat tällä hetkellä eniten iloa. Mikä on hyvää, mikä kaunista ja mistä pari tulee iloiseksi yhdessä tai yksin. Kuvitellaan mahdollisimman monta ilon aiheita, ja mitä kaikkea hyvää elämässä onkaan. Tunnustellaan, miten mieliala kohoaa, olemus piristyy ja miten paljon paremmalta elämä tuntuu hyvään keskittyen. Mietitään miltä hyvä tuntuu ja missä kohtaa kehoa se tuntuu.

Tavoite: Tavoitteena on oppia erottamaan ajatukset ja tunteet, ja lisäksi huomata miten suuri vaikutus tunteillamme on mieleemme. Tehtävän avulla huomataan, kuinka voimme hyvään keskittyen tuoda hyvää ympärillemme ja vaikuttaa myös omaan mielialaamme. Mietitään yhdessä, miten oma mieliala heijastuu omaan toimintaan ja sen myötä ehkä myös puolisoon.

Tehtävä: Tunnista tunteet

Tässä tehtävässä tunnustellaan omia tunteita (Kataja 2012, 41–42). Kun tunnistaa ja nimeää omia tunteita, oppii samalla tuntemaan itseä paremmin. Kun kertoo tunteista puolisolalle, on jo lähempänä toimivaa vuorovaikutusta, jonka edellytyksenä tunnetaidot ovat. Tässä tehtävässä voi käyttää apuna tunnesanalistoja. Mietitään mitä tunteita halutaan siirtää puolisoon. Ovatko tunteet esimerkiksi työpäivän jälkeen päivällä kertyneeseen väsymykseen vai jälleennäkemisen iloon liittyviä?

Tavoite: Tehtävän tavoitteena on tunnetaitojen kehittyminen. Tehtävän myötä harjoitellaan omien tunteiden tunnistamista, hallintaa ja hyvää vuorovaikutusta. Tavoitteena on tarvittaessa oppia vahvistamaan myönteisiä tunteita ja lieventämään kielteisiltä tuntuvia tunteita (Kokkonen 2010, 9). Tärkeää on myös oppia nimeämään ja sanoittamaan tunteet ja niiden taustalla olevat kokemukset ilman, että niiden tarvitsee siirtyä puolisoon.

4.4 Koskettamalla hoidamme suhdettamme ja toinen toistamme

Kosketuksesta hyötyy jokainen, olipa kyseessä vastasyntynyt, nuori, aikuinen, vanhus, sairas tai terve ihminen. Kosketuksen terveysvaikutuksia on tutkittu paljon ja lukuisilla koehenkilöillä toteutetuissa tutkimuksissa tulokset ovat olleet positiivisia ja kosketuksen puolesta puhuvia. Taina Kinnunen käsittelee kirjassaan *Vahvat yksin, heikot sylityksin* (2013, 186–187) kosketusta ja kirjoittaa sen terveysvaikutuksista. Kosketus laukaisee kehossa oksitosiini-ryöpyn, jonka tunnemme hyvinolontunteena kehossamme. Kosketuksen puutteella on yhteyksiä Suomalaisten kansantauteihin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, masennukseen, mutta myös aggressiiviseen ja väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Ihminen saattaa hakea korvaavaa kokemusta oksitosiini-erityksen puutteeseen päihteistä tai ruuasta, vaikka kosketuksella ja hellyydellä saisimme saman ilman haitallisia sivuvaikutuksia.

Stressi, huolet, väsymys ja kiire saattavat viedä huomiota puolison hellimiseltä ja parisuhteessa koetaan puutetta hellyydestä ja ehkä rakkaudesta. Väsymyksestä ja ajanpuutteesta johtuva parisuhteen hellyysvaje aiheuttaa parisuhteeseen huolta ja tyytymättömyyttä. Näin voi syntyä noidankehä, jossa paha olo lisääntyy ja lisääntyy. Kosketukseen, kosketuksen määrään ja laatuun voi kuitenkin kiinnittää huomiota ja siihen voi panostaa. Oksitosiini on mielihyvähormoni, jonka vaikutuksesta kiintymyksen tunteet koskettajaa kohtaan kasvavat. Oksitosiinilla on myös vaikutusta raskauden aikana, jolloin se valmistelee naista äitiyteen. Miellyttävä ja hyvältä tuntuva kosketus lisää oksitosiinin lisäksi endorfiinien eli sisäsyntyisten mielihyvähormonien tuotantoa ihmisessä. (Oulasmaa & Riihonen 2017, 59–60.) Parisuhteessa mielihyvää voi tarjoilla toinen toiselle ilmaiseksi tekemällä hyvää joka päivä. Hyvää tekevä läheisyys lisää myös kohtaamisia ja kokemusta hyväksytyksi tulemisesta.

Sexfullness on keskittymistä itseen ja puolisoon intiimillä hetkellä silloin, kun tilanteessa ollaan läsnä intensiivisesti joka solulla tuomitsematta ja vastaanotettavaisina. Sexfullness ei ole mindfulnessia seksin aikana, siihen ei liity hengitysharjoituksia, mutta keskittyminen ja hyväksyvä läsnäolo ovat niissä samantyyppisillä tärkeitä. Sexfullness tarkoittaa, että emme häpeä itseämme, emme muurehdi pyykkivuoria, vaan keskitymme halukkaaseen fyysiseen läsnäoloon. Kuuntelemme, keskustelemme, pyrimme toisen kunnioitukseen ja arvostamiseen sekä turvalliseen yhteiseen kokemukseen. Sexfullnessiin kuuluu olennaisesti läsnäolo, läheisyys sekä halu jakaa puolison kanssa oma ainutlaatuinen seksuaalinen maailma. Kaikki seksi ei ole sexfullnessia. Ajatukset saattavat harhailla seksin aikana, jolloin seksi on tavallinen akti. Sexfullnessia kannattaa kuitenkin harjoitella ja tavoitella, koska sen avulla saamme syvemmän yhteyden puolisoon. (Oulasmaa & Riihonen 2017, 13–16.)

Suutelu ja halaaminen ovat tärkeitä läsnäolon ja läheisyyden muotoja jokapäiväisessä kanssakäymisessä puolison kanssa, vaikka niihin ei liittyisi seksiä. Suutelusta on tehty paljon tieteellisiä tutkimuksia. Jo ennen kuin suutelemme ja huulemme koskevat toisiaan, kehossamme tapahtuu asioita, jotka tekevät hyvää meille sekä parisuhteellemme. Katsoessamme toisiamme silmiin, koemme samaa ihanaa tunnetta kuin rakastuessamme. Kun suutelemme, kaikki viisi aistiamme aktivoituvat ja välittävät tietoa aivoihin. Huulissamme on valtava määrä hermopäätteitä ja huulemme ovat sen vuoksi hyvin tuntoherkät. Huulten kevyt sively aktivoi tutkimusten mukaan aivoissamme suuremman alueen kuin minkä vyötärön alapuolinen seksuaalinen ärsyke aktivoi. Suutelemalla voidaan päästä mielihyvähormonien toimesta tunteeseen, jota voi verrata huumautumiseen. Suuteleminen aiheuttaa meissä tunteen sekä henkisesti että fyysisestä yhteenkuuluvuudesta, turvallisuudesta, sitoutuneisuudesta ja romantiikasta. (Kirshenbaum 2011, 80–207.)

Tehtävä: Sexfullness-harjoitus

Tehtävässä kiinnitetään huomiota siihen, mikä on itselle tärkeintä seksin tai muun läheisyyden aikana. Onko tärkeintä tunne, ajatus, ihokosketus, tuoksu, maku, ääni vai näkymä. Keskitytään nauttimaan siitä, mistä pitää eniten. Katsotaan, kosketaan ja aistitaan puolisoa rakastaen ja hyväksyvästi. Kerrotaan puolisolalle, mikä itselle on tärkeintä juuri nyt ja mistä nauttii eniten. Kysytään puolisolalta, mistä hän nauttii kaikkein eniten.

Tavoite: Tavoitteena harjoituksessa on hyväksyvän läsnäolon lisääntyminen seksin ja läheisyyden aikana. Hyväksymme itsemme ja toisemme sellaisena kuin olemme, vanhemmuuden myötä ehkä hieman muuttuneessa mutta arvokkaassa ja ihanassa kehossamme.

Tehtävä: Läheisysharjoitus yksin

Harjoituksen aikana suljetaan silmät ja hengitetään muutama kerta syvään niin, että vatsa kohoaa sisään hengityksen aikana. Uloshengitys on pitkä ja rauhallinen. Tämän jälkeen hengitetään rauhallisesti ja keskitytään miettimään, mikä aisti herättää omat seksuaaliset halut voimakkaimmin. Nautinko tunteesta, tuoksuista, kosketuksesta, näkymästä, mausta, ajatuksesta vai äänestä? Miten haluaisin tulla nähdyksi, kosketetuksi ja huomioituksi?

Tavoite: Tavoitteena on hyväksyvän läsnäolon lisääntyminen seksin ja läheisyyden aikana. Tunnistetaan omat aistit ja niiden merkitys. Mikä aisti herättää minut voimakkaimmin? Tiedätkö, mikä aisti herättää puolison seksuaalisen halun voimakkaimmin? Miten puoliso haluaa tulla kosketetuksi? Keskustellaan harjoituksen aikana heränneistä ajatuksista rehellisesti ja avoimesti.

Tehtävä: Suudellaan!

Mikäli molemmat nauttivat suutelemisesta ja haluavat kokeilla harjoitusta, suudellaan joka päivä vähintään 8 sekunnin ajan. Tehtävän aikana harjoitellaan yhdessä parille sopiva ja oman näköinen suudelma, jossa on rakkautta, merkitystä, halua, antautumista, kiintymystä ja läsnäoloa. Suudelmalle antaudutaan nauttien. Se ei ole pusu poskelle, vaan oikea pitkä suudelma, eikä silloin oikeasti katsota kelloa.

Tätä tehtävää ei tule tehdä, ellei molemmat nauti suutelemisesta. On tärkeä tietää omat rajat ja toisaalta kunnioittaa puolison rajoja. Suutelemisessa on huomioitava, että esimerkiksi seksuaaliväkivaltaa kohdanneen ihmisen voi olla todella vaikea suudella. Suutelu voi ahdistaa ja aiheuttaa jopa takaumia. Ihminen voi ajatella parisuhteessa, että hänen on pakko suudella, vaikkei nauti siitä. Toinen voi kokea itsensä vialliseksi, eikä se ole tarkoitus. (Kaukio-Rasilainen 2020.)

Tavoite: Suutelemalla kohdataan puolison lämpimästi rakastaen ja saadaan syvä kohdatuksi tulemisen kokemus itselle arjessa. Mielihyvähormonitasot kohoavat kosketuksessa toiseen, mikä puolestaan lisää omaa mielihyvän tunnetta, jolloin vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu. Suutelemalla annetaan puolisolle hyvän olon lisäksi turvallisuuden tunne siitä, että parisuhde jatkuu, rakkaus kestää ja kaikki on hyvin. Kirshenbaumin The Science of kissing -kirjan tärkein sanoma parisuhteessa eläville on: Suutele säännöllisesti, äläkä luovuta parisuhteessasi (Kirshenbaum 2011, 207).

Tehtävä: Yhteiset halihetket

Vähän kuin suutelutehtävässä, tämän tehtävän aikana pari haluaa toisiaan joka päivä, esimerkiksi erotessaan päivän askareisiin, uudelleen nähdessään, herätessään tai nukkumaan käydessään. Halauksen aikana hengitetään rauhallisesti ja pysähdytään tuntemaan toisen lämpö kiireettömästi. Halihetki voi kestää useita minutteja, eikä sen aikana tarvitse puhua. Pari voi katsella toisiaan silmiin tai pitää silmät kiinni, silittää toisiaan samalla hellästi tai puristaa toisiaan kevyesti itseään vasten. Yhdessä on hyvä sopia, mikä on paras tapa halata niin, että se on molempien mielestä mukavaa ja miellyttävää.

Tämä tehtävä voi toimia vaihtoehtoisena läheisyysharjoituksena suutelutehtävälle. Kaikki eivät halua suudella, jolloin halaaminen on hyvä tapa pitää yllä läheisyyttä.

Tavoite: Tehtävän tavoite on mahdollistaa puolison lämmin kohtaaminen ja saada hyvä kohdatuksi tulemisen kokemus itselle. Mielihyvähormonitasot kohoavat kosketuksessa toiseen, mikä puolestaan lisää mielihyvän tunnetta, jolloin vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu. Tehtävän myötä opitaan yhteinen tapa osoittaa rakkautta ja olla lähekkäin arjen keskellä.

4.5 Erilaisuuden hyväksyminen parisuhteessa

On hyvä muistaa, että parisuhteessa on aina kaksi erilaista ja erillistä ihmistä. Parisuhteen alussa saatetaan ihastua ihmiseen, joka oli vastakohta omasta itsestä. Rakastumisvaiheen jälkeen itsenäistymisvaiheessa voimme hyötyä har-

joituksista, joissa huomataan toisen erilaisuus positiivisessa valossa esimerkiksi vahvuuksien kautta. Toivottavaa on, että olemme parisuhteessa paras versio itsestämme, jotta meistä tulee paras mahdollinen tiimi parina, vanhempina ja perheenä. Erilaisuus vaatii toiselta erilaisuuden hyväksymistä, mutta myös sen hyväksymistä, että muutimme ja kasvamme jatkuvasti. Kasvulle on hyvä antaa aikaa, tilaa ja mahdollisuus. Lopuksi käydään läpi kaksi hyvin erityyppistä erilaisuuden ajatusta, jotka ovat kuitenkin ehkä hyvä tiedostaa jollain tavalla parisuhteessa.

Gary Chapmanin kirja *Rakkauden kielet* (2001, 14–131) nostaa esiin erilaiset tapamme osoittaa rakkautta parisuhteessa. Chapmanin mukaan jokaisella ihmisellä on mahdollisuus käyttää rakkautta osoittaessaan viittä erilaista rakkauden kieltä. Rakkauden kieliä ovat myönteiset sanat, kahdenkeskinen aika, rakkauden lahjat, lempeät palvelukset ja fyysinen kosketus. Käytämme kuitenkin helposti vain yhtä meille ominaista tapaa osoittaa rakkautta, jota myös odotamme kumppanimme käyttävän osoittaessaan meille rakkautta. Rakkauden kielet saattavat kuitenkin poiketa pareilla toisistaan ja aiheuttaa sen vuoksi kokemuksen, ettei toinen rakasta tai välitä, vaikka toinen kokee rakastavansa ja osoittavansa rakkautta paljon. Seuraavassa jokainen rakkauden kielistä on käyty läpi kuvaten myös ne toimet, joiden avulla puolisoa voidaan huomioida kyseistä rakkauden kieltä käyttäen.

1. Myönteiset sanat – jos sanat ovat puolisoasi ensisijainen rakkauden kieli, mieti kolme asiaa, joista olet kiitollinen hänessä. Sano ne hänelle ääneen, kirjoita ne viestiin, lapuille tai rakkauskirjeeseen.
2. Kahdenkeskeinen aika – jos puolisoasi kaipaa kahdenkeskeistä aikaa, huomioi puolisoasi järjestämällä hänelle mieleinen vapaa-ajanviettotapa, jota vietätte kahden. Jos lapsenvahdin saaminen on hankalaa, käyttäkää hyväksi päiväuniaika, päiväkodissa oloaika tai yhteinen ruokatunti, jolloin keskityt vain häneen. Huomioikaa myös MLL:n koulutetut lastenhoitajat!
3. Rakkauden lahjat – rakkauden lahjat voivat olla vaikka hieronta, jalkahoito, kukkakimppu, konserttiliput tai jotain omin käsin tehtyä. Lahja voi olla mikä vain, mistä tiedät puolison ilahtuvan.
4. Lempeät palvelukset – tee pieniä kortteja, joihin kirjoitat ne palvelukset, joita sinä päivänä teet. Teksti voi alkaa sanoin: "Tänään osoitan sinulle

rakkauttani...”. Voit myös kysyä puolisoitasi, mikä päivittäinen tavallinen teko sai hänet tuntemaan, että rakastat häntä.

5. Fyysinen kosketus – ota puolisoasi kädestä kiinni aina kun kävelette yhdessä jossain, vaikka vain autolta kauppaan. Halaa puolisoasi ohi mennessä lämpimästi, tai hiero hänen hartioitaan pyytämättä.

On tärkeää opetella osoittamaan rakkautta niin, että puoliso ymmärtää mistä on kyse. Tämän vuoksi on hyvä opetella toinen toisemme tärkein ja ensisijainen rakkauden kieli ja käyttää sitä aina mahdollisuuksien mukaan ja paljon. Muitakin rakkauden kieliä kannattaa tietenkin käyttää, eikä tätä teoriaa kannata ottaa liian vakavasti ja kirjaimellisesti. Tärkeintä on ymmärtää, että saatamme olla hyvin erilaisia rakkauden osoittamistavan suhteen.

Tehtävä: Rakkauden kieli (Chapman 2001)

Rakkauden kieli -tehtävässä mietitään yhdessä, mikä on itselle tyypillisin tapa osoittaa puolisolalle rakkautta, ja mikä on puolison tapa osoittaa rakkautta. Ne eivät välttämättä ole samanlaiset, mutta erilaisten rakkauden kielten opettelu kannattaa. Tehtävä kannustaa kiinnittämään huomiota siihen, että pari toteuttaa toistensa rakkauden kieltä arjessa. Tässä tehtävässä on hyvä käydä läpi rakkauden kielet tarkemmin läpi edellä olevan listan avulla.

Tavoite: Tehtävän tavoite on ymmärtää, että olemme parisuhteessa erilaisine tarpeinemme ja toiveinemme, ja jokaisella on tarve tulla huomatuksi ja rakastetuksi parisuhteessa omana itsenä ja yksilönä. Tavoitteena on, että arvostuksen, kunnioituksen ja ymmärryksen tunne toista kohtaan sekä itseä ja omia tarpeita kohtaan lisääntyy. Voimme hyvin kilpailla toiselle osoitettujen rakkauden osoitusten määrässä, eikä se aiheuta kuin iloa ja lisääntyvää rakkauden määrää hyvässä parisuhteessa.

Tehtävä: Tutustukaa toistenne harrastukseen

Toisen harrastukseen tutustuminen luo läheisyyttä parisuhteeseen. Onnellisilla pareilla on monesti omien harrastusten lisäksi myös yhteisiä mielenkiinnon kohteita tai harrastuksia. Monet meistä osoittavat rakkautta mieluummin tekemisen kuin puhumisen kautta, jolloin yhdessä harrastaminen on mitä parhain rakkauden osoitus.

Tavoite: Tavoitteena on, että yhdessä tekeminen ja yhteiset kokemukset yhdistävät meitä. Ilo ja nauru lisäävät tehtävän mielekkyyttä ja tehokkuutta. Arvostuksen ja kunnioituksen kokemukset lisääntyvät sen myötä, kun toinen nähdään harrastuksen parissa ehkä etevämpänä ja osaavampana kuin mitä arjessa muuten nähdään.

Thomas Erikson (2019, 29–81) on kirjoittanut paljon lukijoita saaneen kirjan *Idiootit ympärillämme*, jossa käsitellään ihmisten erilaisia käyttäytymismalleja ja opastetaan siihen, miten erilaisten ihmisten kanssa voisi päästä samalle aaltopituudelle. Kovin vakavasti kirjan sanomaan ei kannata suhtautua, koska kirja on kerännyt myös paljon kritiikkiä. Ihmisiin vaikuttaa valtava määrä erilaisia tekijöitä, jotka määrittelevät lopulta keitä me olemme, mitä me tunnemme, miten me reagoimme ja toimimme, emmekä silti ole välttämättä samanlaisia erilaisissa ympäristöissäkään. Erilaisia käyttäytymismalleja tutkitaan myös muilla testeillä, ja niihin on voinut törmätä sekä työ- että opiskeluelämässä. Erilaisten käyttäytymismallien ajatus voi auttaa ymmärtämään ihmisten erilaisuutta jollain tasolla, ja hyvin pääpiirteittäin. Erikson on jakanut ihmiset karkeasti neljään eri väriin, punaiseen, keltaiseen, vihreään ja siniseen. Jokainen voi valita itselleen sopivan värin tai todeta olevansa vähän yhtä ja yhtä paljon jotain toista väriä. Seuraavaan on kerätty lyhyet kuvaukset kirjan ihmistyypeistä.

1. Punaiset tyypit – sanovat mielipiteensä suoraan ja uudet ideansa välittömästi. He pyrkivät eteenpäin elämässään ja ovat kilpailuhenkisiä, lajissa kuin lajissa. Suurin haaste on, että muut harmistuvat heidän voimakkaasta persoonastaan.
2. Keltaiset tyypit – juttelevat kenelle tahansa, nauravat ja ovat äärimmäisen positiivisia. He ovat optimistisia ja innokkaita, ja he näkevät ratkaisut helposti ongelmaan kuin ongelmaan. Realismi ei kuitenkaan ole heidän vahvin puolensa.
3. Vihreät tyypit – eivät erotu kuten muut tyypit, eivät pidä muutoksista vaan haluavat edetä ajan kanssa. He antavat muiden olla sellaisia kuin ovat ja tyytyvät kuuntelemaan muiden onnistumisista. He eivät kilpaile tai rönsyile, vaan ovat tasapainoisia ja ystävällisiä.

4. Siniset tyypit – tunnistaa siitä, että he analysoivat, arvioivat ja lajittelevat. Heidän kotonaan vallitsee järjestys. He ovat realisteja, jotka näkevät virheet ja riskit, ja joiden puheeseen voi luottaa. He eivät leuhki osaamisellaan, heille riittää monesti tieto, että he ovat oikeassa ja hallitsevat asiat parhaiten.

Erilaisuuden hyväksymisessä on tärkeintä huomata omat sekä puolison vahvuudet sekä voimavarat. Kun näemme toisissamme hyvää erilaisuutemme vuoksi ja erilaisuudesta huolimatta, olemme jo huomattavasti vahvempi tiimi vanhempina ja puolisoina. Me voimme käyttäytyä hyvinkin eri tavoin erilaisissa tilanteissa ja on tärkeää nähdä ja ymmärtää, että erilaisuus on rikkaus, joka periytyy myös yhteisille lapsillemme erilaisina yhdistelminä ja sekoituksina.

Tehtävä: Erilaiset ihmiset parisuhteessa

Tehtävässä pohditaan yhdessä, onko parisuhteessa tunnistettavissa erilaisia käyttäytymismalleja ja millaisia käyttäytymismalleja tunnistamme toinen toisissamme? Millaisia vahvuuksia ja voimavaroja meistä on löydettävissä? Miten erilaisuuden koetaan täydentävän toisiaan ja mikä erilaisuudessamme on sellaista, että se saattaa aiheuttaa väärinymmärrystä? Mistä olemme erityisen ylpeitä toisissamme? Tehtävässä voi käyttää apuna esimerkiksi vahvuuskortteja herättämään keskustelua erilaisista vahvuuksistamme.

Tavoitteet: Tavoitteena on huomata toisessa hyvää erilaisuuden aiheuttamien välillä ehkä negatiivistenkin ajatusten sijaan. Erilaisuuden hyväksyminen on tärkeää parisuhteen itsenäistymisvaiheen kannalta. Tunnistamme myös omat vahvuutemme ja voimavaramme, jolloin olemme vahvempia yhdessä tiiminä. Arvostuksen ja kunnioituksen tunne itseä ja toista kohtaan kasvaa.

5 PARISUHDEPASSI OSANA HANKETTA

Yhes vahvemmaks! -parisuhde lasten kotina ja vanhemmuuden pilarina -kehittämishanke lähti käyntiin MLL:n Kaakkois-Suomen piirissä maaliskuussa 2020. Hanke käsittää ison joukon erilaisia vanhemmuutta tukevia ja parisuhteeseen panostavia toimia, joissa Parisuhdepassi näkyy useammassa kohdassa. Yhes vahvemmaks! -hanke on hyvin monimuotoinen hanke vanhem-

muuden ja vanhempien parisuhteiden tukemiseksi. Toiminnan tarpeesta hankkehakemuksessa MLL:n Kaakkois-Suomen piirin toiminnanjohtaja Carpelan (2019) kirjoittaa, että lapsen syntymä on elämän suurimpia ilonaiheita, mutta se myös koettelee parisuhdetta. Parisuhde kärsii, jos vanhemmilla ei ole aikaa, voimia, taitoja tai työkaluja vaalia parisuhdetta. Väsymys kiristää tunnelmaa ja lisää stressiä, jolloin vanhempien parisuhde jää taka-alalle ja tauolle, eikä toisen huomioimista ja rakkaudellista suhdetta toiseen ole helppoa aloittaa alusta.

Hankkeen alkuperäisenä ensimmäisenä päätavoitteena oli, että vanhemmat kasvavat yhdessä vahvemmaksi ja huomioivat oman toimintansa vaikutuksen perheeseen niin, että yhdessä tekemisen ja selviämisen ilo kasvaa. Toisena päätavoitteena oli, että vanhemmat saavat työkaluja parisuhteensa vaalimiseen ja tunteiden käsittelyyn pikkulapsiarjen keskellä. Tähän tavoitteeseen kuului lisäksi, että oppilaitosyhteistyössä kehitetään parisuhdetta tukevia työkaluja, suluissa kirjoitettuna mm. Parisuhdepassi-opinnäytetyönä. Tavoitteena oli myös ratkaisukeskeisen ajattelumallin vieminen perheisiin, perheiden verkostoitumisen mahdollistaminen vertaisryhmien myötä samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa sekä vertaistuellisen avun saannin mahdollistaminen ryhmien myötä. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli myös helpottaa työelämän ja perhe-elämän yhteensovittamista työelämäyhteistyönä toteutetun Perhemyönteinen työyhteisö -kampanjan myötä. (Carpelan 2019, 4–5.)

Yhes vahvemmaks! -hanke ja sen toimet ovat tarkoitettu lasta odottaville vanhemmille sekä alle 4-vuotiaiden lasten vanhemmille. Tämä määrittelee sen, että vertaisryhmien ja muiden hankkeen toimintojen ajoitus sattuu perheissä aikaan, jolloin työstetään lapsen tuomaa muutosta parisuhteeseen. Vanhemmuuteen kasvamisvaihe kestää 2–3 vuotta ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen, mutta hankkeessa ei rajata sitä, onko kyseessä ensimmäinen vai toinen lapsi. Tämä on perusteltua myös sillä, että vaikka lapsi olisi äidille tai isälle toinen tai kolmas, se voi silti olla kyseessä olevassa parisuhteessa uusperheen ensimmäinen.

5.1 Perhe mielessä -ryhmä

Parisuhdepassia käytetään hankkeessa ensisijaisesti Perhe mielessä -ryhmissä. Perhe mielessä -ryhmät perustuvat MLL:n Lapsi mielessä -vanhempainryhmän ja Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän malleihin. Olemme perhesuhteiden tuen tiimissä kouluttautumassa vuoden 2020 aikana mentalisaatioon perustuvan vanhempainryhmän ohjaajiksi. Mentalisaatio ja sen vahvistaminen toimii sekä koko hankkeen, että Parisuhdepassin keskeisenä taustateorian ja toiminta-ajatuksena.

Perhe mielessä -ryhmämalli on sovellettu hankkeen tavoitteita vastaavaksi, jolloin se ei täysin vastaa MLL:n olemassa olevia ryhmiä. Hankehaussa Perhe mielessä -ryhmän kokoontumiskertojen määrä on 8 kuten MLL:n valmiissa ryhmissäkin. Yhes vahvemmaks! -hankkeen Perhe mielessä -ryhmän teemoja ovat positiivinen vuorovaikutus, parisuhteesta huolehtiminen, tunnetaidot ja itsesääätely, perheen voimavarat ja haavoittuvuus, perheen toimiva arki sekä koko perheen hyvinvointi. Parisuhdepassin tehtäviä on yhteensä 20, ja ne jaetaan ryhmäkerroilla perheiden vanhemmille kotitehtäväksi niin, että kotitehtäväksi valittua tehtävää pohjustetaan osallistujille ryhmäkerran aikana. Seuraavalla kerralla osallistujilla on mahdollisuus kertoa kokemuksia tehtävästä. Osa tehtävistä voidaan tehdä myös ryhmän aikana. Viimeisellä kerralla jokainen osallistuja antaa palautetta ryhmästä, ja samalla kysytään kokemuksia myös Parisuhdepassin tehtäviin liittyen.

5.2 Perhemyönteinen työyhteisö -yritysyhteistyö

Perhemyönteisyyden leviämistä työelämään edesautetaan koko MLL:n Kaakkois-Suomen piirin alueella yhteistyössä yritysten ja työyhteisöjen kanssa. Perhemyönteisyyden puolesta kampanjointiin yhteistyöhössä piirin kanssa on lähtenyt mukaan myös Kouvola Innovation (Kinno) sekä Mothers in business (MiB) Kymenlaakso, jolloin toiminta on entistä vahvemmallalla pohjalla ja näkyvämpää.

Yhes Vahvemmaks! -hanke toteuttaa Perhemyönteisen työyhteisön statuksen saavuttamiseksi työyhteisössä kyselyn, josta työyhteisö äänestää kolme tärkeintä toimea, jotka he haluaisivat omassa työyhteisössään toteuttaa. Kaikki toimet ovat sellaisia, että ne edesauttavat perhemyönteisyyttä ja helpottavat

jollain tavalla perheen ja työn yhteensovittamista. Yrityksellä on myös itsellään mahdollisuus vaikuttaa toimiin, joita omassa työyhteisössä halutaan toteuttaa. Parisuhdepassi voi olla yhtenä toimenä niin, että se toteutetaan esimerkiksi työyhteisölle räätälöidyn Perhe mielessä -ryhmän yhteydessä, tai tarjotaan sellaisenaan esimerkiksi osissa toteutettavaksi perheellisten työntekijöiden kotehtävinä.

Toinen yritysysteistyön muoto hankkeessa on Perhevapaalta työelämään valmennus. Valmennus on räätälöity Työterveyslaitoksen (TTL) Työuran uurtajat® -projektin mallista. Parisuhdepassi on myös helppo lisätä mukaan hankkeen Perhevapaalta työelämään -toiminnan osaksi, jolloin parisuhdetehtävät edesauttavat kannattelemaan parisuhdetta muuten haastavassa elämäntilanteessa.

5.3 Vaali<3Rakkautta tapahtumat ja hankkeen muu toiminta

Vauva- ja perhemyönteistä sanomaa levitetään hankkeen aikana kaikissa tapahtumissa Vaali<3Rakkautta -teemalla. MLL:n toimintaan kuuluu osallistuminen tapahtumiin, joissa lapsiperheille järjestetään toimintaa samalla MLL:n toiminnasta kertoen. Yhes vahvemmaks! -hanke näkyy tapahtumissa nyt Vaali<3Rakkautta -teemalla, jolloin meillä perhesuhteiden tuen koordinaattoreilla on mukana Onnenpyörä, jonka voitot ovat kivoja pieniä parisuhdetehtäviä. Tehtävissä ei näy tavoitteellisuus, mutta niissä välittyy ilo parisuhteesta. Lapsille samassa Onnenpyörässä on voittoina leikkivinkkejä, joita voidaan toteuttaa yhdessä vanhempien kanssa. Tapahtumissa voidaan jakaa vanhemmille myös tavoitteellista Parisuhdepassia ja tilaisuudessa vanhemmilla on mahdollisuus kysellä ja keskustella Parisuhdepassista koordinaattoreiden kanssa.

Parisuhdepassi voidaan jakaa hankkeen myötä valtakunnallisena Vauvan päivänä syyskuun viimeisenä perjantaina vauvan saaneille vanhemmille Kymenlaakson sekä Etelä-Karjalan synnytyssairaaloissa. Tällöin sairaalaan käydään viemässä tietoa vauvaperheille suunnatuista alueen toimista sekä tuotelahjoja sisältävät MLL:n kangaskassit. Parisuhdepassi tulee olemaan tulostettavissa MLL:n Kaakkois-Suomen piirin sivuilta ja siitä voidaan jakaa tietoutta Yhes

vahvemmaks! -hankkeen ylläpitämässä Kaakon äipät ja iskat Facebook-ryhmässä.

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyön prosessi alkoi tarpeesta ja tavoitteiden asettelusta ja eteni opinnäytetyön prosessina kohti valmista Parisuhdepassia. Parisuhdepassityökaluna valmistui syyskuussa 2020 Perhe mielessä -ryhmiä varten, ja se otettiin käyttöön ensimmäisen kerran syyskuussa Imatralla aloitetussa Perhe mielessä -ryhmässä.

6.1 Parisuhdepassin tehtävien arviointi

Ennen Parisuhdepassin käyttöönottoa ryhmässä, kysyin omassa työyhteisössä palautetta tehtävistä. Ajatuksia kysyttiin myös useammalta ulkopuoliselta ammattilaiselta. Palautetta omasta työyhteisöstä sain vain vähän, mutta muilta ammattilaisilta saadut palautteet olivat rakentavia ja tein niiden pohjalta muutoksia tehtäviin.

Marjaana Peronmaa toimii koordinaattorina MLL:n Kaakkois-Suomen piirissä samassa tiimissä kanssani, ja hän antoi palautetta koskien ensimmäistä liitesivua, jossa pohjustetaan osallistujia tehtävien pariin. Ensimmäisessä versiossa osallistujia kehoitettiin osallistumaan tehtävien tekoon, jotka "helpottavat pikkulapsien vanhempia parisuhteen hoitamisessa". Palautteen myötä kohta muutettiin muotoon "parisuhdepassin tehtävien avulla haluamme tarjota pikkulapsivaihetta elävien vanhempien parisuhteeseen kivoja, mutta tärkeitä ja tavoitteellisia tehtäviä parisuhteen huomioimiseksi arjessa." (Peronmaa 2020.)

Peronmaa (2020) kommentoi myös Sopeutuvan perheen nelikenttä -tehtävää, jossa jaotellaan Mikä sujuu? ja Mikä takkuu? – nyt ja ennen. Peronmaa koki, että takkuu-kohta tulisi vaihtaa muotoon "Mihin pitäisi panostaa?", mutta tätä muutosta en tehnyt, koska koin, että sen vastakohtana tulisi olla "Mihin ei pitäisi panostaa?". Ensimmäisessä Perhe mielessä -ryhmässä tehtävässä oli käytetty sanamuotoja "Mikä sujuu?" ja "Missä voisi tsempata?"

Maiju Niemelältä (2020) Kymsoten Perheneuvolasta Kouvolasta sain palautetta kahteen tehtävään. Palautteen pohjalta avasin esimerkein mitä käyttäytymismalleilla tarkoitetaan ja että rakkauden kielet tarkoittavat tapaamme osoittaa rakkautta. Niemelä myös kehui palautteessaan Parisuhdepassia keksintönä ja kokonaisuutena, sen monipuolisuutta ja käytännönläheisyyttä. Parisuhdepassia menetelmänä Niemelä kommentoi ”huippuhyvä etenkin pareille, jotka haluavat vahvistaa parisuhdetta siinä vaiheessa, kun kaikki on vielä hyvin”. Positiivinen palaute auttoi uskomaan menetelmään ja työstämään opinnäytetyö valmiiksi.

Liisa Kaukio-Rasilainen (2020) Suomen Delfins ry:stä antoi palautetta Suudelaan! -tehtävään. Suutelu voi aiheuttaa palautteen mukaan seksuaaliväkivaltaa kokeneelle ahdistusta ja jopa takaumia. Kaukio-Rasilaisen mukaan seksuaaliväkivaltaa kokenut voi ajatella, että on pakko suudella, vaikka ei halua. Muokkasin tehtävää muotoon ”Jos pidätte molemmat suutelusta, suudelkaa joka päivä” ja tehtävän lopussa muistutan, että ”jokaisella on oikeus määrittää, millainen kosketus tuntuu hyvältä ja toisen rajojen kunnioittaminen on suurta rakkautta”. Myös Kaukio-Rasilainen antoi kannustavaa palautetta, että tehtävät ovat ihania kaiken kaikkiaan.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhempainryhmien suunnittelijat ja vanhempainryhmien ohjaaja -kouluttajat Eeva Oksanen ja Tuulikki Matero (2020) kommentoivat myös sekä opinnäytetyötä että Parisuhdepassia. Heidän palautteensa jälkeen lisäsin jo tehtävän ohjeistukseen ohjeen, että jos joku tehtävä ei tunnu hyvältä, sen voi jättää tekemättä. Täsmensin myös tehtävää Mielen lokikirja, että otsikoiden alle kirjataan asiat yhteisestä elämästä, kun aiemmin siinä luki vain elämästä. Palautteessa otettiin myös kantaa opinnäytetyöhön, jossa tehtävän tavoitteeksi oli asetettu mentalisaatiokyvyn kehittäminen. Muutin tavoitteeksi mentalisoinnin sekä pyrkimyksen pohtia omaa ja puolison mieltä. Palautteessa Oksanen kirjoitti Parisuhdepassin tehtävistä, että ”aivan ihania ja pidän myös näiden ulkoasusta” ja että on ”kiinnostavaa on kuulla, millaista palautetta saatte vanhemmilta.”

6.2 Parisuhdepassin ulkonäkö ja käytettävyys

Parisuhdepassi on tehty ilmaista Canva-suunnittelutyökalua käyttäen. Tärkeintä tehtävävihkoa tehdessä oli pitää mielessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton graafiset ohjeet, joissa määritellään käytettävä fontti, värit ja kuviot. Julkaisuissa saa käyttää myös valokuvia. Valokuvat rajasin ulkoasusta kuitenkin pois, koska koen, että valokuvat vanhenevat nopeasti. Valokuvia on saatavilla ilmaiseksi verkossa, mutta samat valokuvat saattavat tulla vastaan monessa julkaisussa. Valokuvissa on myös oltava tarkkana, ettei esimerkiksi valokuvan nuori pari rajaa vanhempia olemaan osallistumatta tehtäviin. Tehtävien graafisen ilmeen hyväksyi myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton viestintäpäällikkö Maria Gnospelius. Vanhempainryhmien suunnittelijat Tuulikki Matero ja Eeva Oksanen (2020) antoivat hyvää palautetta Parisuhdepassin ulkoasuun liittyen.

Parisuhdepassia tehdessä ihastuin Canva-kouluttaja ja Some-maailman moniosaaja Johanna Janhosen Piilottuuarre-nettimyymälän tuotteisiin, joista löysin Parisuhdepassiin Inka Valtamon piirroksia, yksinkertaisia ja ajattomia sekä värittään neutraaleja kransseja, lehtiä ja kehyksiä. Tehtävissä käytän fonttina MLL:n graafisen ilmeen mukaisesti kirjasintyyppiä Lato. Johanna Janhosen loistavassa opissa sain tehtävistä visuaalisesti selkeät.

Parisuhdepassissa yhdellä sivulla on yksi tehtävä tavoitteineen, jolloin tehtäviä voi myös tulostaa yhden kerrallaan. MLL:n Kaakkois-Suomen piirin sivuille verkkoon tuleva versio on jokaisen tulostettavissa itselleen omaan käyttöön. Parisuhdepassia voi tulostaa käyttöönsä myös yhteistyötahot, kuten neuvola, jaettavaksi perheille ja käyttöön omassa perheille suunnatussa toiminnassa. Koska MLL:n toiminta on Stean rahoittamaa toimintaa, on pelkästään hyvä mitä useampi toiminnasta hyötyy, mitä laajemmin tehtävät otetaan käyttöön eli mitä enemmän ja laajemmin toiminnalla saadaan vaikuttavuutta. Hankkeen toiminnot ovat kaikki asiakkaille ilmaisia.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäinen tehtävä Parisuhdepassissa olisi hyvin voinut olla Heli Vaarasan (2018) kolumnin Haluatko pitkän parisuhteen? Tässä pelastusoperaation ABC-artikkelin mukainen ensimmäinen tehtävä kuuluu ”tee itsellesi tärkeysjärjestys”. Mikäli parisuhde ei asetu tärkeysjärjestyslistalle, on Vaarasan mukaan

hyvä miettiä, onko eroaminen ainoa oikea ratkaisu. Onnistuneen ja onnellisen parisuhteen kannalta on tärkeää, että se arvotetaan elämässä korkealle, jotta sen eteen ollaan valmiita tekemään työtä. Rakkaus ja rakastuminen sinänsä on jo riski, jonka rakastunut joutuu ottamaan ja parisuhde riskialtis hanke kuten Vaarala asian hyvin ilmaisee. Perhe mielessä -ryhmään tai Parisuhdepassin tehtäviin osallistuminen on jo sellaisenaan satsaus parisuhteen hoitamiseen. Se kertoo jo, että tärkeysjärjestys on oikea.

Parisuhdepassin tehtävien tavoitteellisuus määräytyy eroriskien myötä. Jos riski on esimerkiksi rakkaudettomuuden kokeminen parisuhteessa, voi tehtävän tavoitteena olla sellaisen toiminnan lisääminen, jolla lisätään rakastetuksi tulemisen kokemusta ja tunnetta puolin ja toisin. Parisuhteen hoitamattomuuteen ei tarvitse erillistä tehtävää, kun koko Parisuhdepassi on työkaluna parisuhteen hoitamiseen tarkoitettu. Perhebarometrissä (Kontula 2013) ja muissa Eroihin johtavat syyt -otsikon alla käytetyissä tutkimuksissa riskitekijöitä eroihin olivat erilaiset vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat, kuten vaikeudet puhua ja selvittää erimielisyyksiä ja keskusteluvaikeudet. Osittain myös kokemus arvostuksen ja kunnioituksen puutteesta, riittämättömäksi koettu tuki puolisoilta, puolison vaikeus ottaa vastuuta omista teoista sekä erilleen kasvaminen ovat seurausta vuorovaikutusongelmasta, johon haetaan ratkaisua monessa tehtävässä.

Rakkauden ja läheisyyden puutteeseen ja seksuaalisiin ongelmiin pyritään vaikuttamaan erilaisilla läheisyyttä ylläpitävillä harjoituksilla, erilaisuuden ymmärtämiseen tähtäävillä tehtävillä sekä vuorovaikutusta parantavilla tehtävillä. Perhebarometrin mukaan osa eroon johtavista syistä on osoitusta suhteen kehittymättömyydestä ja esimerkiksi uskottomuus johtuu usein muiden ongelmien kasautumisesta. Parisuhdepassin tehtävillä pyritään auttamaan parisuhteen kehittyminen vastavuoroiseksi rakkaussuhteeksi, jossa molemmat kokevat tulevansa hyväksytyksi ja rakastetuksi omana itsenään.

Parisuhteiden parantamiseksi ja niihin panostamiseksi on olemassa useita erilaisia kursseja, terapiaa, tapaamisia ja kirjallisuutta. Jaana Maksimainen kuvaa kirjassa Perhesuhteet puntarissa (Notko & Sevón 2008, 212–213) parisuhdetta nykyaikaisena terapiakulttuurisena ilmiönä. Nykyisin puhutaan parisuhteesta niin kuin ihmisten välisen suhteen tulisi aina olla ymmärrettävissä

täysin ja että sen tulisi olla jollain tavalla läpinäkyvä. Kirjassa myös todetaan, että on myös tärkeää, että läheisessäkin suhteessa olemme toisillemme myös osittain epäselviä ja läpinäkymättömiä, omat itsemme. Tämä on tärkeää myös Parisuhdepassin tavoitteissa. Tehtävissä pyritään myös tunnistamaan ja tuomaan esiin omia yksilöllisiä tarpeita, toiveita ja ajatuksia, jotta emme unohtaisi niitä ja havahtuisi niihin vasta uupuneina ja pettyneinä parisuhteeseen.

Parisuhdepassin tehtäviin valikoitui kattavasti erilaisia tehtäviä, jotka tukevat parisuhteen niitä osa-alueita, jotka toivon mukaan ennaltaehkäisevät eroja lähentämällä puolisoita. Haasteeksi näkisin sen, että Parisuhdepassissa tehtävät ovat hyvin lyhyessä muodossa, ja taustatieto jää varsinkin itsenäisesti tehtäviä tekeviltä pareilta näkemättä. Tämä saattaa vaikuttaa siihen, ettei tehtävien vaikuttavuutta ymmärretä. Tähän haasteeseen mietimme ratkaisuksi sitä, että myös opinnäytetyö olisi linkitettyä MLL:n Kaakkois-Suomen piirin sivulle, jolloin asiasta enemmän kiinnostuvat voisivat halutessaan lukea koko opinnäytetyön. Yksi vaihtoehto on, että opinnäytetyöstä kootaan opas, jossa on taustatietoa vain tehtävien menetelmien osalta ja esimerkiksi osassa tehtäviä tarvittavaa tunne- ja vahvuussanastoa.

Parisuhdepassin tehtävät ovat sellaisia, joihin jokaisella on mahdollisuus osallistua, ne eivät vaadi rahallista satsausta eivätkä kovin paljoa aikaakaan arjessa. Tehtäviin panostaminen on panostamista hyvään parisuhteeseen, mutta myös vanhemmuuteen. On hyvä tiedostaa, että Parisuhdepassin tehtävät ovat osaltaan myös tutkimusmatka omaan itseen, omiin tunteisiin ja tarpeisiin.

Vaikka tutkimukset käsittelevät eri tavoin perheitä ja parisuhteita, isejä ja äitejä, en Parisuhdepassissa erittele onko kyseessä äiti tai isä. Valitsin tietoisesti, että käytän toisesta osapuolesta sanaa puoliso, joka mielestäni on esimerkiksi sanaa kumppani positiivisempi ja arvostavampi käsite. Toivon, että Parisuhdepassi voisi toimia tehtäviensä myötä kaikissa perheissä, ydinperheissä, uusperheissä ja sateenkaariperheissä, parisuhdetta tukevana työkaluna.

7.1 Omat oivallukseni

Olen itse aiemmalta koulutukseltani ympäristö- ja terveystekniikan insinööri (AMK) ja tämän opinnäytetyön myötä myös sosionomi (AMK). Kaksi kertaa eronneena viiden lapsen äitinä ja eroauttamisen vertaisvapaaehtoisena toimimisesta alanvaihtoon kipinän saaneena tiemme kohtasivat projektityön opintoja suunnitellessani MLL:n Kaakkois-Suomen piirin koordinaattori Satu Lukan kanssa. Kävin syksyllä 2018 puhumassa MLL:n Kymen piirin eroauttamisen hankkeen seminaarissa kokemusasiantuntijan roolissa, pääsin keväällä 2019 harjoitteluun MLL:lle ja seuraamaan läheltä Yhes vahvemmaks! -hankehakemuksen kirjoitusprosessia. Lopulta pääsin kirjoittamaan tätä opinnäytetyötä uuteen hankkeeseen liittyen, jonka koordinaattorina aloitin Satun työparina maaliskuussa 2020.

Perheiden hyvinvointi aiheena on minulle hyvin rakas ja työ perheiden hyvinvoinnin puolesta lähellä sydäntä. Elämäkokemus on tuonut itselleni paljon ymmärrystä perheiden tilanteita kohtaan, enkä koe, että mitään taikoja tämänkään asian suhteen olisi olemassa. Sen verran optimistinen kuitenkin olen, että tiedän varmasti työllämme olevan hyviä vaikutuksia ja ymmärryksen lisäämisellä parisuhteeseen panostamisen tärkeyden suhteen uskon, että voimme vaikuttaa alueen perheiden hyvinvointiin.

Tärkeä oivallus, jonka tein Parisuhdepassia kootessani, oli ajatusten ja tunteiden erottamisen tärkeys. Uskon, että tämän oivaltamalla moni suhde vältyisi rajuilta riidoilta ja riidoista puuttuisi loukkaavat puheet. Mentalisaatiokyky edellyttää toisen mielen mielessä pitämistä, mutta myös tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Puhuminen havainnoista ja asioista ilman tunteiden sotkemista niihin ja tunteista puhumista ilman syyllistämistä, arvostelua ja vertailua on taitolaji, jota jokaisen kannattaa harjoitella. On myös hyvin tärkeää, että ryhmien vetäjät ymmärtävät tämän ja oivaltavat, miten puheella voimme saada aikaan hyökkäyksen tai vastaavasti rehellisen viestin perille menon niin, että voimme saada vastaukseksi empatiaa puolustuksen sijaan.

Toisen tärkeän oivallukseni tein ensimmäisen Perhe mielessä -ryhmän aikana, jossa itse en ollut vetäjänä, mutta jossa Parisuhdepassia käytettiin ensimmäistä kertaa ja josta sain ensimmäiset palautteet. Koordinaattorit kokivat,

että Sopeutuvan perheen nelikenttä -tehtävän Mikä takkuua? -kysymys oli liian negatiivinen eivätkä halunneet käyttää sitä, vaan vaihtoivat sen kysymyksen Missä voisi tsempata. MLL:n toiminnan ja erityisesti tämän hankkeen oli tarkoitus olla iloinen ja lisätä iloa. Kun erojen syitä kysyttäessä vastauksissa oli noussut esiin vaikeuden puhua ja selvittää erimielisyyksiä, parisuhteen hoitamattomuus ja vaikeus ottaa vastuuta omista teoista, tuntuu ristiriitaiselta, ettemme kykenisi nostamaan "takkuavia" asioita tällaisessa nelikenttätehtävässä, jossa nostetaan esiin myös kaikki ne asiat, jotka sujuvat. Miten voimme tarjota työkalua, jos meidän ohjaajienkin on vaikea puhua negatiivisista asioista? Meidän asiakkailamme ei oletetusti ole suuria ongelmia ja jos olisikin, niin olisiko niistä hyvä puhua? Veisikö asioista puhuminen pohjan ilolta ja mihin ilo perustuu, jos taustalle jää paljon puhumattomuutta? Itse opinnäytetyön aiheesta tehneenä koen, että tässä ollaan Parisuhdepassin yhden tärkeimmän työkalun äärellä.

Toivoisin, että Parisuhdepassin tehtävien tekijä ymmärtää, että tehtävät on valittu huolella ja perustellusti. Huomaan, että minulle itselleni on aina tärkeä ymmärtää, miksi joku asia tehdään. Kun taustalta löytyy tutkittua tietoa, hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia, motivaatio kasvaa ja ymmärrys lisääntyy. On helppompaa ottaa käyttöön tapoja tehdä asioita, kun niiden merkityksen oivaltaa. Parisuhdepassin on kuitenkin tärkeä olla myös helposti lähestyttävä ja tehtävien lyhyitä, joten koko opinnäytetyötä emme voi kaikille osallistujille jakaa.

Vaikka kirjoitan opinnäytetyöni eroja ennaltaehkäisevästi, ei se tarkoita, että parisuhteessa täytyisi mielestäni pysyä hampaat irvessä ja väkisin. Voi olla, että tehtävien myötä pari huomaa, että mitään ei ole tehtävissä ja ero on ainoa vaihtoehto. Haluaisin kuitenkin, että myös eron tullen entistä puolisoa ja lasten toista vanhempaa voidaan arvostaa ja kunnioittaa. Saatamme olla parisuhteeseen liian erilaisia ja parisuhteen ongelmat liian haastavia, mutta vanhempina olemme arvokkaita ja tärkeitä lapsellemme omana itsenämme. Joku saattaa tarvita omien haasteidensa vuoksi lapsen eron jälkeen tukea vanhemmuuteen, mutta apua on saatavilla ja sekin on hyväksyttävä. Lapsella on oikeus molempiin vanhempiin, parhaana mahdollisena versiona itsestämme.

7.2 Jatkossa

Jatkoa ajatellen tärkeintä Parisuhdepassissa on sen joustavuus ja muokattavuus. Hankkeen edetessä pystymme lisäämään siihen tehtäviä esimerkiksi mentalisaatioteorian pohjalta. Mentalisaatio on koko Yhes vahvemmaks! -hankkeen tärkein teoriapohja ja olemme koordinaattoreina kouluttautumassa mentalisaatioon perustuvan vanhempainryhmän ohjaajiksi. Perhe mielessä -ryhmää varten opinnäytetyöstä voisi olla hyödyllistä poimia kohtia ohjaajien oppaaksi. Perhesuhteiden tuen tiimissä meidän tulee miettiä, voisiko Parisuhdepassin ohjaajan oppaan kokoaminen olla esimerkiksi projektityön aihe sosiologiopiskelijalle.

Jatkotutkimusaiheen sain piirin kehittämispäällikkö Virpi Meriläiseltä, joka totesi heti, että seuraavaksi olisi tärkeää tutkia onko tehtävillä ollut vaikutusta osallistujien parisuhteisiin. Tämä olisi tärkeä aihe tutkia, ja koska teemme työtä kehittämishankkeessa, on hankkeen tavoitteiden määrittäminen ja tavoitteiden toteutuminen tärkeää myös jatkorahoituksen kannalta. Tärkeää on myös laatia lyhyt ja yksinkertainen kysely, johon Parisuhdepassin tehtävien tekijät voivat vastata ennen passin tehtävien tekemistä ja tehtävien tekemisen jälkeen. Tällä saisimme kerättyä osallistujien kokemuksia jo ennen mahdollista opinnäytetyötä.

LÄHTEET

- Carpelan, C. 2019. Yhes vahvemmaks! – Parisuhde lapsen kotina ja vanhemmuuden pilarina. Avustushakemus: Hankeavustus. Lähetetty 29.5.2019. 5725/2019:1. STEA. Saatavissa: avustukset.stea.fi/organisation/37 [viitattu 7.7.2020].
- Erikson, T. 2019. Idiootit ympärilläni. Kuinka ymmärtää muita ja itseään. 19. tarkistettu painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Fors, A. & Säkkinen, S. 2020. Lapsen elatus ja huolto sekä isyyden selvittäminen 2019. THL. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.6.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lapsen-elatus-ja-huolto> [viitattu 6.7.2020].
- Hawkins, A.J., Willoughly, B.J. & Doherty, W.J. 2012. Reasons for Divorce and Openness to Marital Reconciliation. *Journal of Divorce & Remarriage*. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10502556.2012.682898?needAccess=true> [viitattu 16.7.2020].
- Heiskanen, L., Markova, K., Salmi, A. & Vaaranen, H. (toim.) 2017. Läheinen parisuhde. Helsinki: Oy Duodecim.
- Jaakkola, M. 2020. Pikkulasten vanhempien avioerot yleistyvät. MTV Uutisaamu. Haastattelu. Julkaistu 27.1.2020. Saatavissa: <https://www.mtv.fi/sarja/uutisaamu-33001003008/pikkulasten-vanhempien-avioerot-yleistyvat-1207473> [viitattu 1.3.2020].
- Jowkar, B., Razmjooe, M. & Zakeri, H. Parenting styles and resilience. ScienceDirekt. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810016101> [viitattu 8.7.2020].
- Kallio, M. & Kontula, O. 2015. Happy end. Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kataja. 2012. Vuorovaikutustaidot parisuhteessa. Parisuhdekeskus Katajan julkaisu. Helsinki: Parisuhdekeskus Kataja ry.
- Kaukio-Rasilainen, L. 2020. Toiminnanjohtaja. 3.9.2020. Suomen Delfins ry.
- Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot sylityksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja.
- Kirshenbaum, S. 2011. The science of kissing: What our lips are telling us. New York: Grand Central Publishing, Hachette Book Group.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöntutkimuslaitos – Kat-

sauksia E47/2013. Perhebarometri 2013. Väestöliitto. PDF-julkaisu. Saatavissa: https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2cc9f903a11db55a25398144270ccca0/1583695136/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf [viitattu 7.3.2020].

Kurttila, T. 2019. Lapsiasiavaltuutettu: ”Parisuhteiden tuki hallitusohjelman kärkeen – avioerot laskuun”. WWW-julkaisu. Julkaistu 26.4.2019. Saatavissa: <http://lapsiasia.fi/tata-mielta/tiedotteet/2019-8/lapsiasiavaltuutettu-parisuhteiden-tuki-hallitusohjelman-karkeen-avioerot-laskuun/> [viitattu 11.7.2020].

MLL:n Kaakkois-Suomen piiri. 2020. Tietoa meistä. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry. WWW-kotisivu. Julkaistu 2020. Saatavissa: <https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/tietoa-meista/> [viitattu 1.3.2020].

Määttä, K. 2000. Kestävä parisuhde. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Niemelä, M. 2020. Erityissosiaalityöntekijä. 6.9.2020. Perheneuvola. Kymenlaakson sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä.

Nilsonne, Å. 2015. Aivot ja mindfulness – Teoriasta käytännön viisauteen. 2. painos. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Notko, M. & Sevón, E. (toim.) 2008. Perhesuhteet puntarissa. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Oksanen, E. & Matero, T. 2020. Suunnittelijat. 14.9.2020. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Oulasmaa, M. & Riihonen, R. 2017. Sexfullness – Yhdessä jaettu nautinto. Jyväskylä: Docendo.

Pajulo, M., Pyykkönen, N. & Salo, S. 2014. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278> [viitattu 8.7.2020].

Peronmaa, M. 2020. Koordinaattori. Haastattelu. 3.9.2020. MLL:n Kaakkois-Suomen piiri ry.

Pojjula, S. 2020. Resilienssin vahvistamisen valmentajakoulutus auttamistyössä toimiville. Aloitusseminaari 15.1.2020, Lahti. Päijät-Hämeen Kesäyliopisto. Diaesitys vain osallistujien käyttöön.

Pukkala, T. 2006. Millaisen avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Pruuki, H. & Sinkkonen, J. 2017. Lapsi ja ero – Eväitä eteenpäin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää asiasta? *Duodecim*. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229867/duo13356.pdf> [viitattu 10.7.2020].

Rantala, J. 2016. Parintaju. Parisuhde lapsiperheessä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Rantala, J. 2020. Vahva mieli – Miten tukea perheen ja parisuhteen hyvinvointia poikkeustilan aikana. Webinaari 12.5.2020. Satakieliohjelma. Diaesitys vain osallistujien käyttöön.

Rosemberg, M.B. 1998. Myötäelämisen taito. Johdatus väkivallattomuuteen. Helsinki: NVC in Finland ry.

Räisänen, H. 2007. Äitien minäkuva ja parisuhdetyytyväisyys: pitkittäistutkimus siirtymästä vanhemmuuteen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu tutkielma. PDF-tutkielma. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10905/URN_NBN_fi_jyu-200798.pdf?sequence=1 [viitattu 7.3.2020].

Stolbow, M. 2020. Seksuaalisuus on ihmisen perustarve kuten happi tai vesi – siksi se kuuluu myös yksineläjille, liikuntarajoitteisille ja omaishoitajille. *Anna*. Kolumni. Julkaistu 5.3.2020. Saatavissa: <https://anna.fi/ihmiset-ja-suhteet/kolumnit/marianna-stolbowin-kolumni-seksuaalisuus-on-ihmisen-perustarve-kuten-happi-tai-vesi-siksi-se-kuuluu-myos-yksinelajille-liikuntarajoitteisille-ja-omaishoitajille> [viitattu 1.3.2020].

Turunen, T. 2017. Tuletko nähdäksi? Asiantuntija kertoo, miksi huomatuksi ja arvostetuksi tuleminen on niin tärkeää. *Anna*. Artikkel. Julkaistu 18.6.2017. Saatavissa: <https://anna.fi/ihmiset-ja-suhteet/ihmissuhteet/tuletko-nahdyksi-asiantuntija-kertoo-miksi-huomatuksi-ja-arvostetuksi-tuleminen-niin-tarkeaa> [viitattu 2.3.2020].

Vaaranen, H. 2018. Haluatko pitkän parisuhteen? Tässä pelastusoperaation ABC. Kolumni. Julkaistu 15.8.2018. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10344476> [viitattu 24.7.2020].

Viinikka, A. (toim.) 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. 2. painos. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Vuorenmaa, M. 2019. Pienten lasten ja heidän vanhempiansa hyvinvointi 2018. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 10/2019. WWW-julkaisu. Julkaistu 7.5.2019. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid%c3%a4n%20perheidens%c3%a4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 11.7.2020].

Walsh, F. 2003. Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Froma_Walsh/publication/10801193_Family_Resilience_A_Framework_for_Clinical_Practice/links/59f899ca0f7e9b553ec0b876/Family-Resilience-A-Framework-for-Clinical-Practice.pdf [viitattu 8.7.2020].

Walsh, F. 2016. Strengthening family resilience. Sähköinen kirja. Kolmas painos. Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=RY1_CgAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=walsh+resilience&ots=ZkBruWJCA9&sig=eK-H55LITPquQTwowFcs23hsKcM&redir_esc=y#v=onepage&q=walsh%20resilience&f=false [viitattu 7.7.2020].

Williamson, H.C., Nguyen, T.P., Bradbury, T.N. & Karney, B.R. 2015. Are problems that Contribute to divorce present at the start of marriage, or do they emerge over time? Journal of Social and Personal Relationships. University of California. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407515617705> [viitattu 11.7.2020].

PARISUHDEPASSI

Lämpimästi tervetuloa Parisuhdepassin tehtävien pariin!

Parisuhdepassin tehtävien avulla haluamme tarjota pikkulapsivaihetta elävien vanhempien parisuhteeseen kivoja, mutta tärkeitä ja tavoitteellisia tehtäviä parisuhteen huomioimiseksi arjessa. Suhtaudu tehtäviin uteliaasti ja rennosti. Niiden kuuluu olla kivoja ja tuottaa hyvää mieltä. Niiden kuuluu aiheuttaa pelkästään hyviä vaikutuksia parisuhteeseenne. Jos joku tehtävä ei tunnu hyvältä, voitte jättää sen tekemättä.

Keskittykää yhteen tehtävään arjessanne viikon ajan ja miettikää millaisia vaikutuksia tehtävällä oli. Tehtäviä Perhe mielessä -ryhmässä tekevät saavat tarkemmat aikataulut ja ohjeet ryhmän ohjaajilta.

iv 20



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



MEIDÄN TARINA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Käykää yhdessä läpi teidän tarina.
Paperille voidaan piirtää tarina
aikajanana, jolle kerätään merkittäviä
tapahtumia yhteisen elämän varrelta.
Tarina voidaan laatia
esimerkiksi valokuvia
apuna käyttäen.

(Lähde: Rantala 2020)

Tavoitteet:

- Vuorovaikutuksen paraneminen, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kokemuksen kautta.
- Turvallisuuden tunteen lisääntyminen.
- Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen; me ollaan tiimi.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

YHTEISKUVA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Ottakaa parisuhdeselfie.

Monesti pikkulapsivaiheessa kuvat otetaan lapsesta, ja aikuisista otetut yhteiskuvat unohtuvat.

Kuvaa ei tarvitse julkaista missään, ellette yhdessä niin sovi. Pukeutukaa kuvaa varten tai olkaa pukeutumatta, hassutelkaa tai satsatkaa, vain stressaaminen on turhaa.

Jos toinen ei halua kuvaan kasvoillaan, siihen voi kuvata molempien varpaat, kädet tai kuvan voi ottaa takaapäin (tosin se vaatii ehkä jotain tekniikkaa). Olkaa luovia.

Tavoitteet:

- Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen.
- Yhdessä tekemisen myötä syntyy yhteisiä muistoja.
- Muistojen taltioiminen auttaa meitä palaamaan niihin myöhemmin uudelleen.
- Nauru ja hassuttelu lisäävät tehtävän vaikuttavuutta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

3 KIITOLLISUUDEN AIHETTA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



**Kertokaa toisillenne
kolme kiitollisuuden
aihetta, joista juuri tänään
olette kiitollisia
toisissanne.**

Tavoitteet:

- Kiitollisuuden, arvostuksen ja kunnioituksen osoittaminen.
- Myönteiset ja positiiviset tunnekokemukset vaikuttavat myönteisesti stressinsäätelykykyyn.
- Myönteiset tunteet lisäävät joustavia toimintatapoja, tarkkaavaisuutta ja voimavaroja.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

RAKASTUMISEN AIKAAN

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Muistelkaa missä tapasitte toisenne
ensikerran, missä kohtaa rakastuitte?

Pystyttekö palaamaan samaan
paikkaan treffeille? Mikä ajatuksia
ja tunteita toinen herätti?

Mikä toisessa sai sinut
syttymään?

Tavoitteet:

- Yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy ja vuorovaikutus paranee.
- Muistamalla mihin puolisossa rakastuimme, auttamme pitämään mielessä sen, miksi olemme yhdessä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

MIELLEN LOKIKIRJA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Kirjataan mielen lokikirjaan omien otsikoiden alle ne asiat yhteisestä elämästäne, jotka kuhunkin kohtaan mielestäne parhaiten sopii.

Mikä minua ilahduttaa?

Onni löytyy arjesta

Mikä minua harmittaa?

Mikä minua pelottaa?

Mikä on mielestäni epäreilua?

Kiitollisuuden aiheet

(Lähde: Rantala 2020)

Tavoitteet:

- Opimme kertomaan, kysymään, ottaa huomioon ja ymmärtämään toisen ajatuksia, tunteita ja mieltä paremmin.
- Kuulluksi tuleminen kokemus ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen.

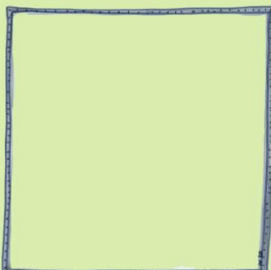
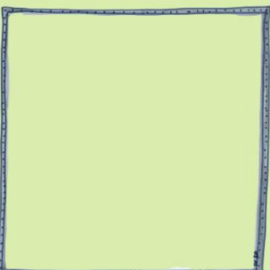
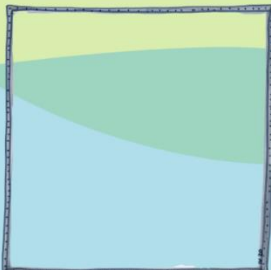



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

SOPEUTUVAN PERHEEN NELIKENTTÄ

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Kirjataan nelikenttään mikä parisuhteessa sujuu ja mikä takkuua, nyt ja ennen. Valitkaa sopiva ajanjakso, esimerkiksi ennen raskautta ja lapsen syntymän jälkeen. Oletteko yhtä mieltä vai eri mieltä asioista? Kaikki kokemukset ovat yhtä tärkeitä. Nousiko tehtävän myötä sellaisia asioita tai kohtia, joihin haluatte panostaa jatkossa?

	Nyt	Ennen
Mikä sujuu?		
Mikä takkuua?		

(Lähde: Rantala 2020)

Tavoitteet:

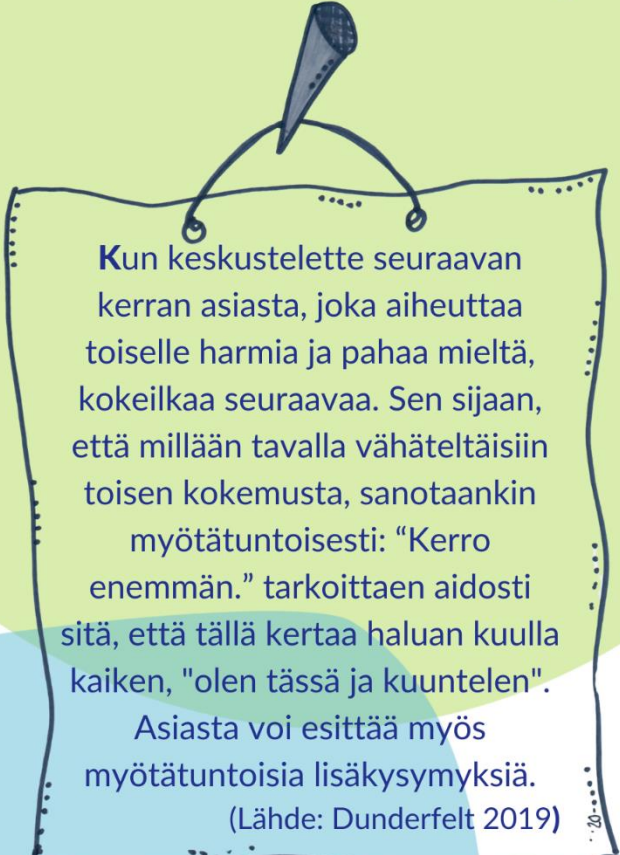
- Opitaan kertomaan, kysymään, ottamaan huomioon ja ymmärtää toisen ajatuksia, tunteita ja mieltä paremmin.
- Kuulluksi tuleminen ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen.
- Käydään yhdessä läpi miten meillä menee.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

KULTA, KERRO ENEMMÄN!

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Kun keskustellette seuraavan kerran asiasta, joka aiheuttaa toiselle harmia ja pahaa mieltä, kokeilkaa seuraavaa. Sen sijaan, että millään tavalla vähäteltäisiin toisen kokemusta, sanotaankin myötätuntoisesti: "Kerro enemmän." tarkoittaen aidosti sitä, että tällä kertaa haluan kuulla kaiken, "olen tässä ja kuuntelen".

Asiasta voi esittää myös myötätuntoisia lisäkysymyksiä.

(Lähde: Dunderfelt 2019)

Tavoitteet:

- Myötätuntoisesti kohdatuksi tulemisen kokemus.
- Kohtaamisen taito ilman, että toisen puhetta koetaan uhkaavana tai jankutuksena.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TUNTEIDEN VIIDAKOSSA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

**Kasvata tunnesanavarastoa ja kerro
miltä sinusta todella tuntuu.**

**Jos sinusta tuntuu pahalta,
mieti oletko ahdistunut, alakuloinen,
väsynyt, kiihtynyt, surullinen, kylmissäsi vai
jotain muuta?**

**Miten muuten voit sanoa,
että sinusta tuntuu hyvältä?
Oletko onnellinen, iloinen, helpottunut,
säteilevä, elämäniloinen,
tyyntynyt, liikuttunut
vai jotain muuta?**

IV 20

Tavoitteet:

- Tunnesanastoa kasvattamalla voimme tulla paremmin ymmärretyksi ja päästä syvempään tunneyhteyteen puolison kanssa.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TÄYDELLINEN PÄIVÄ

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Haaveilkaa yhdessä,
millainen olisi
täydellinen päivä kahdestaan
puolison kanssa vietettynä. Missä
heräisitte? Miltä ympärillänne
näyttäisi? Mitä pukisitte
päällenne? Mitä tekisitte?
Millaisia olisivat ympäröivät
äänet ja värit?

Tavoitteet:

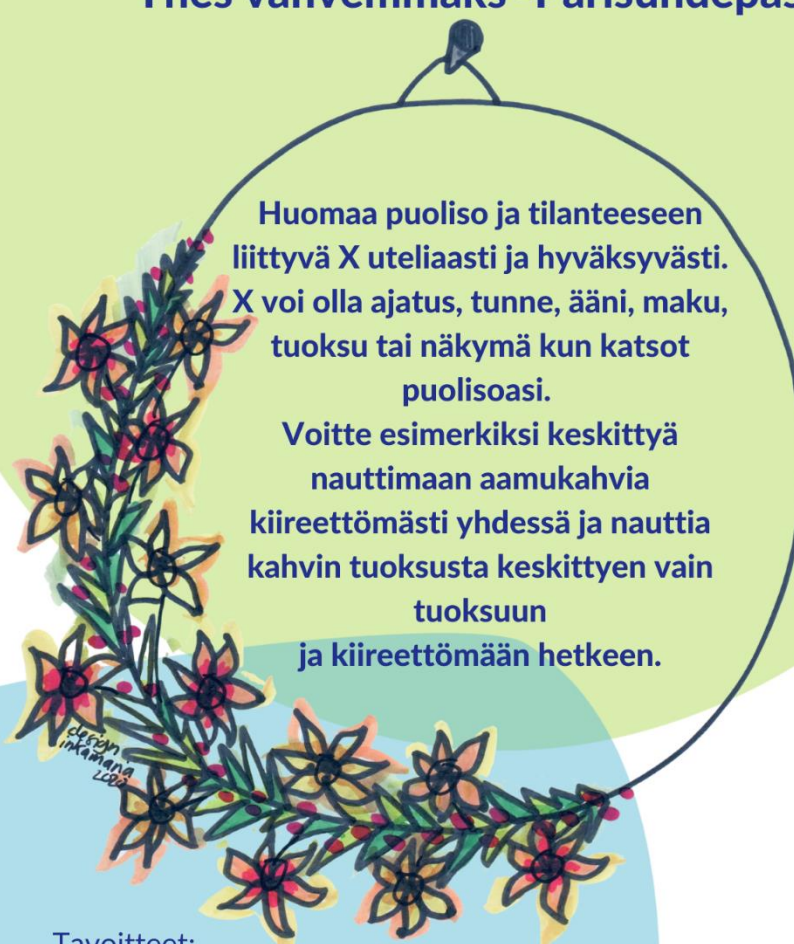
- Yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa yhdessä haaveilemalla.
- Osallisuus ja kuulluksi tuleminen kokemus lisääntyy.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TÄSSÄ HETKESSÄ ON TAIKAA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Huomaa puoliso ja tilanteeseen
liittyvä X uteliaasti ja hyväksyvästi.
X voi olla ajatus, tunne, ääni, maku,
tuoksu tai näkymä kun katsot
puolisoasi.

Voitte esimerkiksi keskittyä
nauttimaan aamukahvia
kiireettömästi yhdessä ja nauttia
kahvin tuoksusta keskittyen vain
tuoksuun
ja kiireettömään hetkeen.

Tavoitteet:

- Tunteiden hallinta ja läsnäolo lisääntyvät.
- Kykenet hillitsemään mielesi ja huomaamaan olennaisen.
- Hyväksyt nykyhetken tärkeyden.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

JUURRUTUSHARJOITUS

YHES VAHVEMMAKS -PARISUHDEPASSI

Ota tuolissasi hyvä asento, laske jalat vierekkäin lattialle, kädet reisisi päälle, olkapäät rennoiksi, käsivarret vartalon viereen. Tunne kuinka kehosi painaa tuolia ja lattiaa. Laita silmät kiinni ja hengitä syvään pari – kolme kertaa niin, että sisään hengittäessä vatsasi kohoaa. Sen jälkeen hengitä rauhallisesti ja keskity hetki siihen, miltä hengitys tuntuu kurkussasi ja keuhkoissasi, seuraa hetki ilman virtaamista.



Jos sinulla on kipuja, voit miettiä, miten joka uloshengityksellä hengität kipua pois kehostasi.



Jos sinulla on stressiä, voit miettiä miten jokaisella uloshengityksellä hengität stressiä pois kehostasi.



Tehtävää voi tehostaa kuvittelemalla, että jokaisella uloshengityksellä keho kasvattaa juuret maan sisään. Yhä pidemmät ja pidemmät juuret.

Mikäli mielesi karkaa harjoituksen aikana, palauta ajatukset lempeästi takaisin harjoitukseen.

Tavoitteet:

- Tunteiden hallinta ja läsnäolo lisääntyvät.
- Kykenet hillitsemään mielesi ja huomaamaan olennaisen.
- Hyväksyt nykyhetken sellaisenaan.

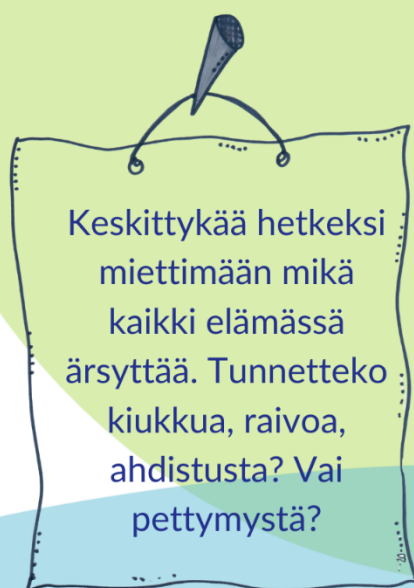


MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

AJATUSTEN VOIMA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnustelkaa omien ajatusten voimaa. Kuinka negatiiviset tai positiiviset ajatukset vaikuttavat mielialaan?



(Lähde: Kataja 2012)

Tavoitteet:

- Opitaan erottamaan ajatukset ja tunteet.
- Opitaan huomaamaan, kuinka voimme hyvään keskittyen tuoda hyvää ympärillemme.
- Opitaan, kuinka voimme vaikuttaa omaan mielialaamme.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TUNNISTA TUNTEET

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnustelkaa omia tunteitanne. Kun tunnistat ja nimeät omia tunteitasi, opit samalla tuntemaan itseäsi paremmin. Kun kerrot tunteistasi puolisollesi, olette lähempänä toimivaa vuorovaikutusta, jonka edellytyksenä tunnetaidot ovat.



Mitä tunteita haluan
siirtää puolisooni?
Onko se esimerkiksi
työpäivän jälkeen
päivällä kertynyt
väsymys vai
jälleennäkemisen ilo?

Tavoitteet:

- Opitaan tunteiden tunnistamista ja hallintaa.
- Tunteista puhuminen edistää hyviä vuorovaikutustaitoja.
- Hyvään keskittymällä vahvistamme myönteisiä tunteita ja lievennämme kielteisiltä tuntuvia tunteita.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

SEXFULLNESS HARJOITUS

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Havainnoi, mikä sinulle on tärkeintä seksin tai muun läheisyyden aikana.

Onko tärkeintä tunne, ajatus, ihokosketus, tuoksu, maku, ääni vai näkymä. Nauti siitä, mistä eniten pidät.

Katso, kosketa ja aisti puolisoa rakastaen ja hyväksyvästi. Kerro puolisollesi, mikä sinulle on

tärkeintä
juuri nyt.

Tavoitteet:

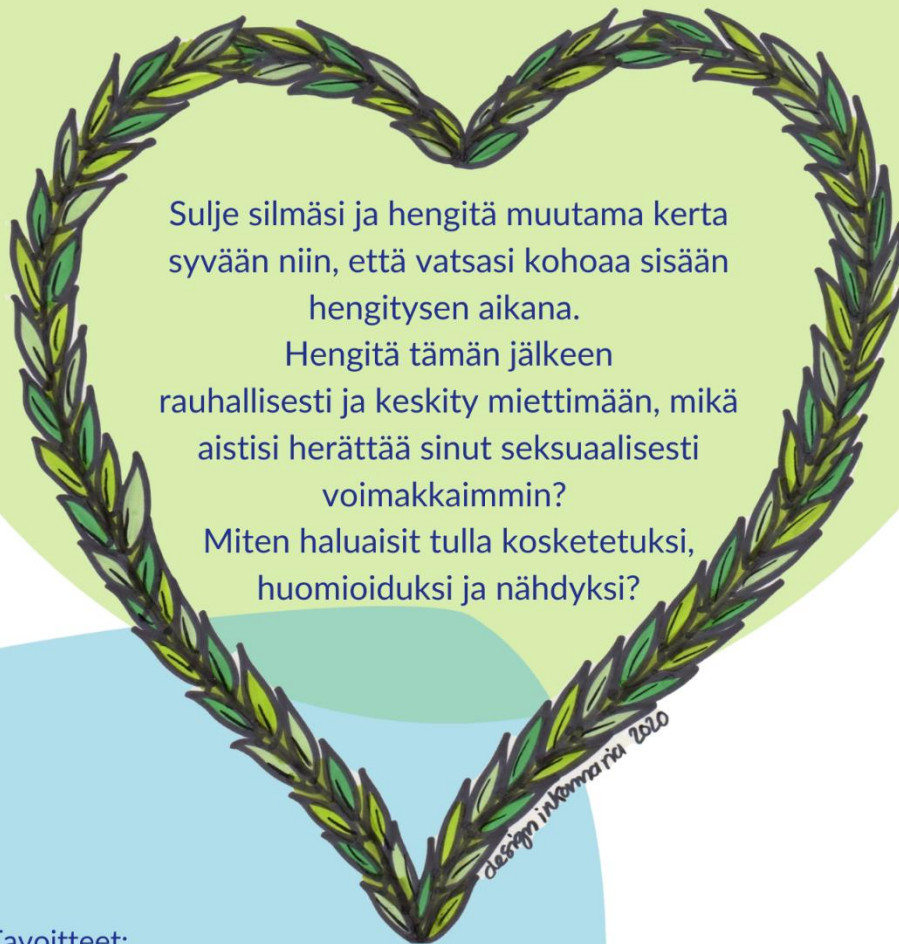
- Hyväksyvä läsnäolo lisääntyy seksin ja läheisyyden aikana.
- Tunnistetaan eri aistit ja niiden merkitys.
- Keskustelkaa heränneistä ajatuksistanne avoimesti.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

LÄHEISYYSHARJOITUS YKSIN

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Sulje silmäsi ja hengitä muutama kerta syvään niin, että vatsasi kohoaa sisään hengityksen aikana.

Hengitä tämän jälkeen rauhallisesti ja keskity miettimään, mikä aistisi herättää sinut seksuaalisesti voimakkaimmin?

Miten haluaisit tulla kosketetuksi, huomioiduksi ja nähdyksi?

Tavoitteet:

- Hyväksyvä läsnäolo lisääntyy seksin ja läheisyyden aikana.
- Tunnistetaan eri aistit ja niiden merkitys.
- Keskustelkaa heränneistä ajatuksistanne avoimesti.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

SUUDELLAAN!

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Jos pidätte molemmat suutelusta, suudelkaa joka päivä vähintään 8 sekunnin ajan. Harjoitelkaa yhdessä teidän näköinen suudelma, jossa on rakkautta, merkitystä, halua, antautumista, kiintymystä ja läsnäoloa. Muistakaa, että jokaisella on oikeus määrittää, millainen kosketus tuntuu hyvältä ja toisen rajojen kunnioittaminen on suurta rakkautta.

(Lähde: Kirshenbaum 2011, Flang 2020)

Tavoitteet:


- Puolison kanssa lämmin kohtaaminen ja syvä kohdatuksi tulemisen kokemus arjessa.
- Vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu.
- Opitaan meidän tapa osoittaa rakkautta ja hellyyttä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

YHTEISET HALIHETKET

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Halatkaa toisianne joka päivä, esimerkiksi erotessanne, uudelleen nähdessänne, herätessänne tai nukkumaan käydessänne. Halauksen aikana hengittäkää rauhallisesti ja pysähtykää tuntemaan toinen toistenne lämpö.

Halihetki voi kestää useita minuutteja, eikä sen aikana tarvitse puhua. Voitte katsella toisianne silmiin tai pitää silmät kiinni, silittää toisianne selästä tai puristaa toista hellästi itseänne vasten.

Tavoitteet:

- Puolison lämmin kohtaaminen.
- Välittämisen ja turvallisuuden kokemus arjessa.
- Vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu.
- Opitaan yhteinen tapa osoittaa rakkautta ja hellyyttä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

RAKKAUDEN KIELI

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Miettikää yhdessä mikä on sinulle tutuin ja ominaisin tapa osoittaa rakkautta, mikä puoliso? Ne eivät välttämättä ole samanlaiset, mutta toinen toistenne ns. rakkauden kielen opettelu kannattaa. Kiinnittäkää huomiota siihen, että toteutatte toinen toistenne rakkauden kieltä arjessa.

Erilaisia rakkauden kieliä ovat:



Myönteiset sanat



Kahdenkeskinen aika



Rakkauden lahjat



Lempeät palvelut



Fyysinen kosketus

(Lähde: Chapman 2001)

Tavoitteet:

- Tulla huomatuksi ja rakastetuksi omana itsenä ja yksilönä.
- Arvostuksen ja kunnioituksen tunne kasvaa.



MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TUTUSTUKAA TOISTENNE HARRASTUKSEEN

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Toisen harrastukseen tutustuminen luo läheisyyttä parisuhteeseen. Onnellisilla pareilla on omien harrastusten lisäksi monesti yhteisiä mielenkiinnon kohteita tai harrastuksia. Monet meistä osoittavat rakkautta mieluummin tekemisen kuin puhumisen kautta, jolloin yhdessä harrastaminen on myös mitä parhain rakkauden osoitus.



Tavoitteet:

- Yhdessä tekeminen ja yhteiset kokemukset yhdistävä.
- Ilo ja nauru lisäävät tehtävän mielekkyyttä ja tehokkuutta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

ERILAISET IHMISET PARISUHTEESSA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Tavoitteet:

- Huomaamme hyvää toinen toisessamme.
- Hyväksymme erilaisuuden.
- Tunnistamme vahvuutemme yhdessä, tiiminä.
- Arvostuksen ja kunnioituksen tunne kasvaa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Kiitos osallistumisesta!

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Parisuhdepassi on osa
opinnäytetyötä:

PARISUHDEPASSI

- MLL:n Kaakkois-Suomen piirin Yhes vahvemmaks! -parisuhde lapsen kotina ja vanhemmuuden pilarina -hankkeen parisuhdetta tukeva toiminnallinen työkalu

Parisuhdepassista voit antaa palautetta
sähköpostilla osoitteeseen:
saara.leiri@mll.fi

Parisuhdepassin kranssit ja kehykset ovat Inka Valtamon käsialaa.
Julkaisun ulkoasun suunnitteluavusta kiitos Johanna Janhuselle.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri