

SOLMUJA

parisuhteessa

parineuvonta



parisuhdekurssi.fi

Kun parisuhde

Jos parisuhteenne on tilanteessa, jossa omat voimavarat ja keinot tuntuvat loppuvan kesken, voitte hakea tukea kriisin selvittämiseen Solmuja parisuhteessa -neuvonnasta.

Solmuja parisuhteessa -neuvonnassa käsittelette suhteenne solmukohtaa. Koulutettu parisuhdeneuvoja ohjaa teitä keskeisten aiheiden äärelle. Teillä molemmilla on tilaa kertoa omista kokemuksistanne ja ajatuksistanne. Neuvoja tukee teitä keskustelemaan toistenne kanssa niin, että koette tulevanne kuulluiksi. Samalla ymmärrys toisen näkökulmaa kohtaan voi kasvaa.



on koetuksella

Parisuhteemme arki alkaa täytyä riidoista. Pohdin, ovatko tiemme kulkeneet jo liian kauas toisistaan. Toisinaan harkitsen koko suhteen päättämistä. Onko uskollisuus parisuhteessamme enää tärkeää? Harkitsen meidän kahden yhteisen tulevaisuuden mahdollisuutta.

Solmuja parisuhteessa -työskentelyssä tapaatte neuvojaa vähintään 8 kertaa. Jokaisella tapaamisella on sovittu teema. Aluksi keskitytte katsomaan taaksepäin solmutilanteenne historiaa. Miten olemme tulleet tähän tilanteeseen? Mitä elämässämme on tapahtunut? Millaisia vaikeita tunteita olen jäänyt kantamaan? Miten solmumme liittyy seksuaalisuuteen?

Prosessin puolivälissä pysähdytte jäsentämään omaa ymmärrystä kriisin taustasta. Pohditte myös omia arvojanne ja tarpeitanne.

Solmuja parisuhteessa -neuvonnassa pyritään siihen, että molemmat teistä voivat harkita rauhassa, mitä tahdotte parisuhteenne tulevaisuuden osalta. Muotoilette yhteisen päämäärän, jonka saavuttamista tukee konkreettinen toimintasopimus. Päämäärä ja toimintasopimus näyttävät tietä eteenpäin kohti parempaa parisuhdetta tai hyvää elämää erillänne.

SOLMUJA PARISUHTEESSA -TAPAAMISTEN AIHEET

- 1. Solmu parisuhteessa**
Työskentelyn aloitus ja solmun määrittäminen
- 2. Miten tähän on tultu?**
Yhteisen taipaleen tarkasteleminen
- 3. Miltä tuntuu?**
Omien ja kumppanin tunteiden kuunteleminen
- 4. Seksuaalisuus solmussa?**
Kehon viestien tunnistaminen
- 5. Missä ollaan nyt?**
Solmutilanteen jäsentäminen
- 6. Mitä tahdon?**
Toiveet, unelmat ja päämäärät
- 7. Miten toimitaan?**
Sanoista tekoihin
- 8. Mitä eväitä saatiin?**
Yhteenveto ja palaute



A photograph of a man and a woman sitting on a white bench, seen from behind. They are both wearing light-colored shirts. The woman is on the left, and the man is on the right. They are sitting on a stone ledge overlooking the ocean under a cloudy sky. The image is used as a background for the text overlay.

PARISKUNTIEN KOKEMUKSIA

// Tiedän paremmin, mitä haluan ja miten toimia saavuttaakseni / säilyttääkseni sen. Tiedän, mikä on minulle tärkeää. Hallitsen puhumisen ja kuuntelemisen paremmin.” (Mies, 32)

// Olemme lähellä tuhoa ja nyt olemme matkalla yhdessä johonkin, mihin kumpikin uskomme.” (Mies, 45)

// Pystyn kommunikoimaan lasteni isän kanssa entistä paremmin.” (Nainen, 35)

Lisätietoja Solmuja parisuhteessa -neuvonnasta

kataja

Parisuhdekeskus ry.

Puhelin 09 3487 3202

parisuhde@katajary.fi

www.parisuhdekurssi.fi

