

# Kurssin taustaa

Solmuja parisuhteessa®- menetelmä on Parisuhdekeskus-Katajassa kehitetty toimintamalli suhteen kriisien selvittämiseksi.

Solmuja parisuhteessa -parineuvontaa tarjoavat Katajassa koulutetut parineuvojat.

Joillakin Oulun kaupungin hyvinvointipalveluiden kursseilla toinen vetäjistä on seurakunnan työntekijä.



# Solmuja parisuhteessa®

kataja  
parisuhdekurssi.fi

OULUN  
ev.-lut. seurakunnat

OULU | Hyvinvointipalvelut

Oulu Capital  
of Northern  
Scandinavia



# ***Solmuja parisuhteessa® -kurssi***

Kurssi on tarkoitettu kriisissä oleville pareille, jotka haluavat pysähtyä tarkastelemaan suhdettaan. Kurssilla katsotaan

- taaksepäin elettyyn elämään
- mikä on tilanne tässä ja nyt
- mihin suuntaan yhdessä tai erikseen halutaan olla matkalla.

Jokaisella on mahdollisuus kertoa parisuhteestaan oma näkemyksensä. Tunteiden ja kokemusten sanoiksi pukeminen keventää taakkaa ja auttaa hahmottamaan tilannetta.

Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset ymmärtävät toisiaan usein parhaiten. Ryhmässä voi kokea, ettei ole ainoa, jonka parisuhteessa on vaikeuksia. Toisten kokemusten kuuleminen avaa uusia näkökulmia omaankin parisuhteeseen.

Solmuja parisuhteessa® -kurssit ovat luottamuksellisia ryhmiä. Käsitellyt asiat jäävät ainoastaan ohjaajien ja toisten ryhmäläisten tietoon.

Kurssille otetaan neljä pariskuntaa. Ryhmää ohjaavat koulutetut ammattilaiset. He vievät työskentelyä turvallisesti eteenpäin koko prosessin ajan.

# ***Kurssin aiheet***

1. Keitä me olemme? Tutustuminen ja kurssin sisältö
2. Miten tähän on tultu? Yhteisen taipaleen tarkasteleminen
3. Miltä tuntuu? Omien ja kumppanin tunteiden tunnistaminen.
4. Seksuaalisuus solmussa? Kehon viestien kuunteleminen
5. Missä ollaan nyt? Solmutilanteen jäsentäminen
6. Mitä tahdon? Toiveet, unelmat ja tavoitteet
7. Miten toimitaan? Sanoista tekoihin
8. Mitä eväitä saatiin? Yhteenveto ja palaute

En tiedä, haluanko enää sitoutua tähän suhteeseen.

Miksi kaikki keskustelumme muuttuvat riidoiksi?

Välillä minusta tuntuu, että meillä ei ole mitään yhteistä.

Olemmeko edes uskollisia toisillemme? Näin en halua jatkaa!

## **Lisätietoa ryhmästä:**

Perheterapeutit Riitta Elomaa p. 044 7034340 ja Anne Pyörälä p. 050 5939373