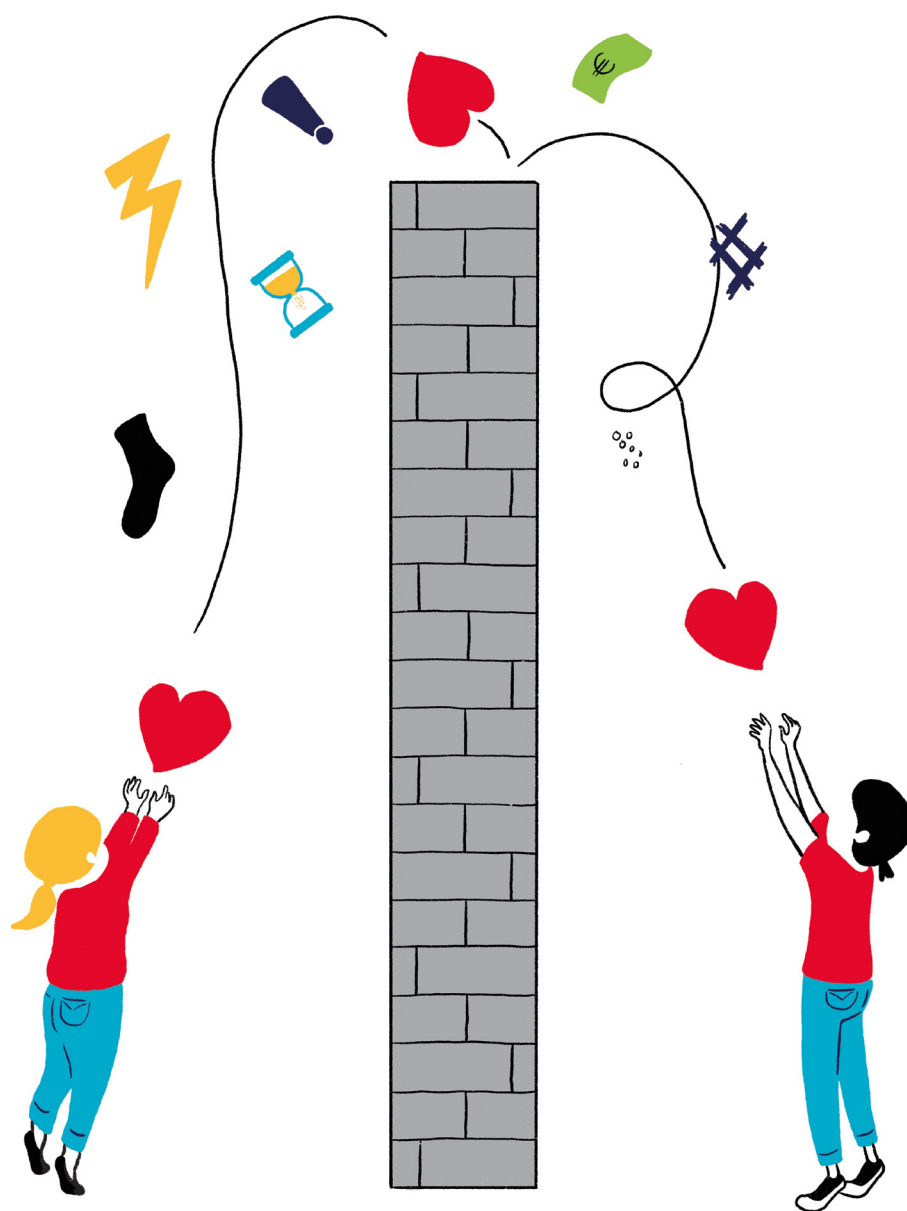


Kestääkö?

Kun parisuhteen välissä on muuri



RETS- Rikoksettoman elämän tukisäätiön
Lapsi – ja läheistyö tarjoaa tukea ja tietoa
rangaistukseen tuomituille ja heidän läheisilleen.

JULKAISIJA

RETS Rikoksettoman elämän tukisäätiö,
Lapsi- ja läheistyö
Teksti: Noora Alanen
Kuvitus: Anne Muhonen

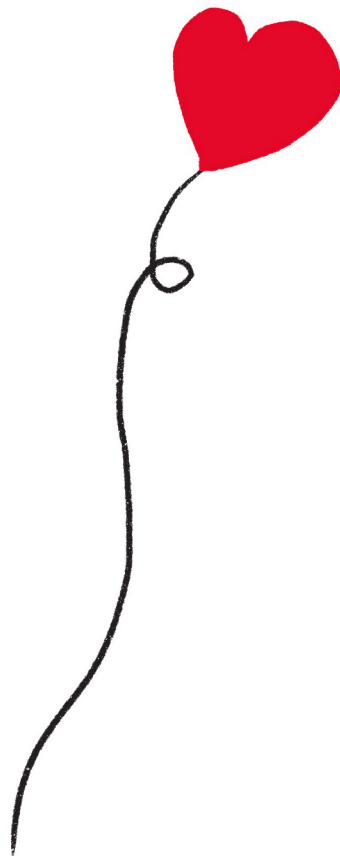
JULKAISUVUOSI 2024
ISBN 978-952-5929-28-7

www.rets.fi

RETS

Sisällysluettelo

Mistä puhutaan, kun puhutaan parisuhteesta?, s. 4
Rakkaus ja rakastuminen, s. 6
1+1= parisuhde, s. 8
Puhuminen ja kuunteleminen, s. 9
Aika ennen vankilaa, s. 11
Kun puhuminen ei auta, s. 12
Kun suhde päättyy, s. 13
Riitelystä, s. 16
Riitelyä vai väkivaltaa?, s. 17
Raha ja talous, s. 18
Puhelut, s. 20
Tunteet, s. 22
Mustasukkaisuus, s. 24
Seksuaalisuus ja seksi, s. 25
Mikä yhdistää, mikä erottaa, s. 26
Treffit vankilan perhetapaamistilassa, s. 28
Ikävä, s. 30
Toistemme tukena, s. 31
Miten voi ylläpitää suhdetta vankilasta käsin, s. 32
Päihteet, s. 34
Vapautuminen, s. 36
Tukea parisuhteeseen, s. 37



Mistä puhutaan, kun puhutaan parisuhteesta?

Kun puhutaan parisuhteesta,
puhutaan kahdesta ihmisestä ja heidän välisestä suhteestaan.

Puhutaan luottamuksesta, sitoutumisesta, kommunikaatiosta
ja ymmärryksestä toista kohtaan.

Puhutaan molempien historiasta ja molempien toiveista tulevaan.

Puhutaan käytännön asioista: lapsista, anopeista, auton hankinnasta
ja rahasta.

Puhutaan seksuaalisuudesta ja seksistä.

Puhutaan tunteista ja riidoista, puhutaan sanoista ja teoista,
puhutaan käytöstavoista ja sopimuksista.



Parisuhde on yksi merkittävimmistä ihmissuhteista ja se on tutkitusti elämänlaatua parantava tekijä. Kun parisuhde voi hyvin, lisääntyy sekä henkinen että fyysinen hyvinvointimme.

Hyvinvoiva parisuhde heijastuu myös lähiympäristöömme ja muihin ihmissuhteisiin, kuten lapsiin. Hyvinvoiva parisuhde on turva, lepopaikka, ilontuoja ja voimanantaja ja siksi siihen kannatta panostaa.

Toisaalta taas huono parisuhde sairastuttaa sekä mieltä että kehoa. Toimimaton parisuhde nostaa stressiä ja sitä kautta vaikuttaa terveyteen. Jotta parisuhde toimisi hyvin ja toisi iloa ja tyydytystä molemmille kumppaneille, kannattaa tietoisesti pyrkiä hoitamaan suhdetta.

Hyvässä ja terveessä parisuhteessa saa olla turvallisesti oma itsensä ja nauttia elämästä sekä saada voimaa elämän muille osa-alueille. Hyvä parisuhde ei kuitenkaan tule itsestään, vaan sitä hoidetaan lempeydellä, kunnioituksella, rohkeudella ja rakkaudella.

Rakkaus ja rakastuminen

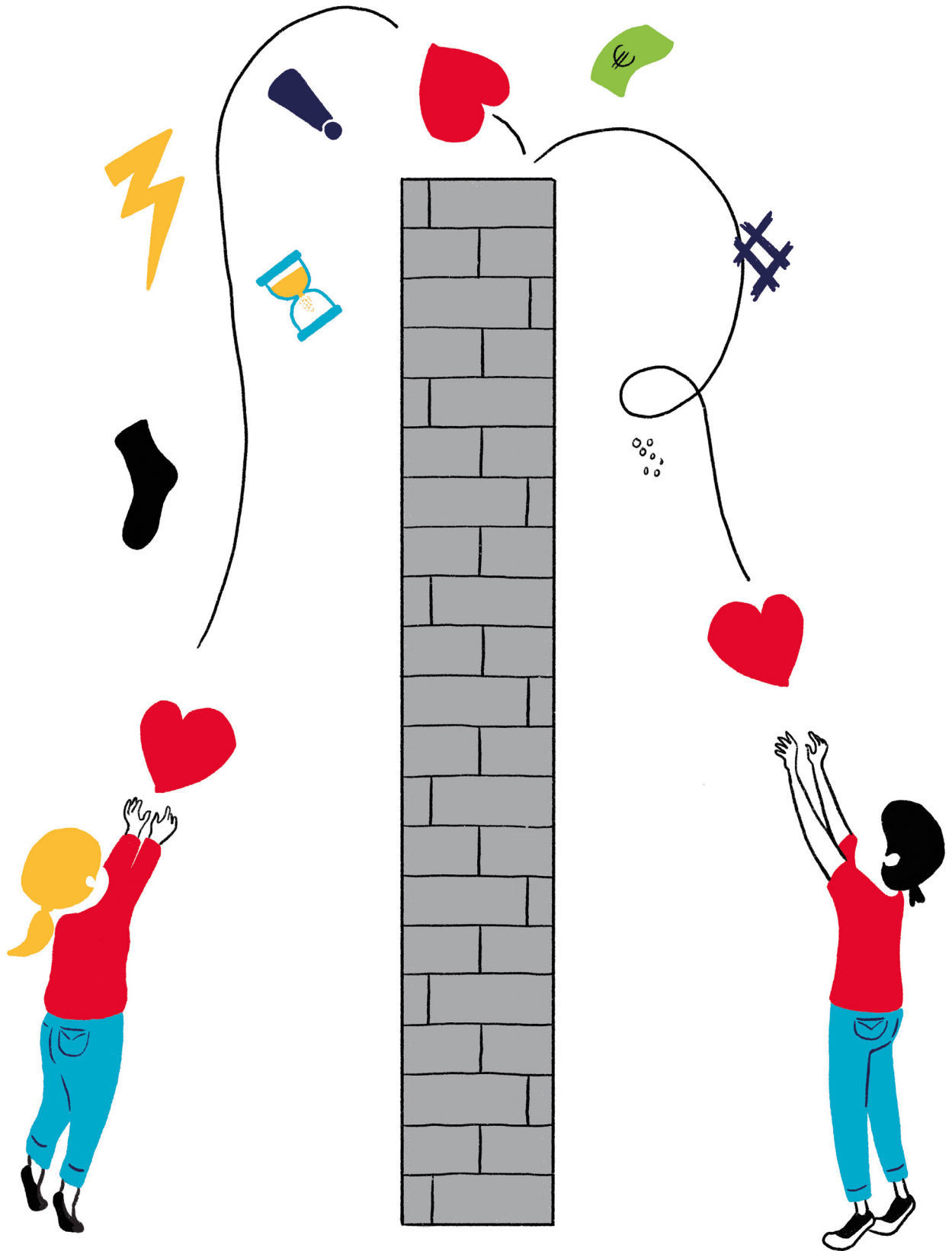
Rakastuminen on ihanaa, se on huumaa ja vaaleanpunaista hattaraa. Aivoissa käy hormonimyrsky ja intohimo on huipulla. Rakastuneena ruoka ei maistu ja unen tarve vähenee. Ajatukset ovat uudessa kumppanissa ja mieli rakentaa ihanaa yhteistä tulevaisuutta. Rakastuneet näkevät kumppanissaan vain parhaat puolet eivätkä riidat ja erimielisyydet kosketa. Rakastumisen tunne voi olla koukuttava ja tämä voi olla syynä, miksi joidenkin on vaikea pysyä suhteissa pidempään, yli rakastumisvaiheen.

On tutkittu, että rakastuminen kestää keskimäärin n. kaksi vuotta. Tämän jälkeen rakkaushuuma vähenee ja hormonit alkavat tasaantua. Vaaleanpunainen hattara alkaa hälvetä ja realiteetit tulevat näkyväksi. Puolisossa näkyy jotain sellaista, mitä ei ole aiemmin huomannut. Suhteen alussa molemmat käyttäytyvät ja näyttävät toisin kuin suhteen ollessa pidemmällä. ”Sä olet muuttunut”- kommentointi toiselle ei ole reilua. Rakastumisvaiheen alkuhuuman jälkeen suhteella on mahdollisuus syntyä kumppanuudeksi ja syväksi rakkaudeksi ja rakastamiseksi ja pitkäksi parisuhteeksi.

Rakkauden määrittäminen on vaikeaa. Rakkautta on erilaista erilaisissa muodoissa. Rakkautta on tutkittu, siitä on tehty taidetta, sitä pyritään analysoimaan ja ymmärtämään järjellä. Rakkaus on kimppu erilaisia tunteita kiintymyksestä hersyvään iloon, rakkaus on tekemistä ja hyviä tekoja muille.



- Mitä rakkaus sinulle merkitsee?
- Mitkä ovat rakkauden tekoja?
- Mitkä eivät ole rakkauden tekoja?
- Millä tavalla osoitat rakkautta puolisollesi?
- Miten haluat rakkautta osoitettavan sinulle?
- Miten voi osoittaa rakkautta vankilan muurin yli?
- Voiko toiselta vaatia rakkauden tekoja?



1 + 1 = parisuhde

Parisuhde on kahden yksilön välinen suhde. Terveessä parisuhteessa kumpikin saa olla oma itsensä, eikä ole painostusta, että pitäisi muuttua toisen ihanteen mukaiseksi. Toiveet toisen muuttumisesta eivät ole reiluja eivätkä edes realistisia. Jos halutaan muutosta parisuhteeseen, alkaa muutos omasta itsestä. Parisuhteen hoitaminen onkin oman itsen tarkastelua, itsetuntemuksen lisäämistä, vastuuta omasta itsestä ja omista tavoista toimia suhteessa toiseen.

Jokaisella on omat mielikuvat ja odotukset parisuhteista sekä siitä, millainen olisi täydellinen parisuhde. Olemme saaneet mallia parisuhteista jo omasta lapsuudenkodista. Eletty elämä tuo omat vaikutuksensa nykyiseen suhteeseenkin.



- Millainen parisuhteen ”kuuluu olla”?
- Millaisen mallin parisuhteista olet saanut lapsena ja nuorena?
- Haluatko jatkaa opittua mallia, vai voitko tehdä jotain toisin?
- Millaisia mielikuvia sinulla on parisuhteista?
- Mitä odotat parisuhteelta?
- Miten itse toimit saavuttaaksesi sellaisen suhteen?
- Mikä parisuhteessa on sinulle ehdottoman tärkeää?
- Vaaditko sitä samaa kumppaniltasi?
- Voiko sitä vaatia?

Puhuminen ja kuunteleminen

Avoin keskustelu on ensiarvoisen tärkeää parisuhteessa. Yhteisellä keskustelulla luodaan yhteyttä ja ymmärrystä kumppaneiden välille. Arkipäivän puhetta tarvitaan, jotta molemmat osapuolet ovat kartalla käytännön asioista, esimerkiksi tapaamisista, taloudesta ja arjen hoitumisesta.

Mielipiteiden ilmaisu auttaa tutustumaan toiseen paremmin. Syvällinen tunnepuhe vie lähelle toista ja antaa ymmärrystä toisesta ja toisen käytöksestä. Molemminpuolinen luottamuksellinen tunnepuhe on rakastamisen ytimessä.

Ilman sanoja alkaa helposti tehdä tulkintoja ja oletuksia toisesta ja toisen ajatuksista. Näistä tulee väärinymmärryksiä ja riitoja. Avoin puhe tarvitsee luottamuksen siihen, ettei toinen suutu, väheksy, pilkkaa tai käytä kuulemaansa väärin.

Vaikka parisuhteessa olisi puhetta paljon, millaista sen sisältö on? Puhutaanko arkipäivän asioista, onko suhteessa tilaa tunnepuheelle? Onko puheissa piilomerkityksiä? Pystyykö suhteessa tuomaan esiin omat mielipiteet, tunteet, ajatukset ja kokemukset? Miten tulevaisuudesta puhutaan? Liittyykö siihen vain pilvilinnoja ja haavekuvia, vai kyetäänkö pohtimaan tulevaa yhteistä arkea realistisesti? Milloin on hyvä hetki puhua?

Tärkeiden asioiden puhumiselle tarvitaan aikaa ja rauhaa. Suljetusta vankilasta soitetut puhelut eivät usein vastaa tähän tarpeeseen. Voi olla vaikea aloittaa vaikeista asioista puhumista, jos esim. takana on jono tai tietää että asiat jäävät kesken. Tai uskaltaako henkisesti heittäytyä tunteelliseksi, kun vankilan roolissa ei pysty näyttämään surua tai ikävää perhettä kohtaan?

On myös ymmärrettävää, ettei harvoja perhetapaamisia halua käyttää ikävien tai vaikeiden asioiden puhumiseen. Vaikka puhumiselle on vankilasta käsin paljon ulkoisia esteitä, puhuminen on kuitenkin niin tärkeää parisuhteessa, että siihen kannattaa panostaa. Keskustelulla voi viedä suhdetta parempaan suuntaan ja helpottaa mahdollisia vaikeuksia.

Puhuminen on joillekin luontaista ja luontevaa, kun taas toisille se on hankalaa, etenkin jos esim. omassa lapsuudessa ei ole ollut tapana puhua asioista. Puhumista voi kuitenkin opetella, joko kumppanin, ystävän tai ammattilaisen kanssa. Sanat toimivat siltana ihmisten välillä ja se voi olla avain päästä lähemmäs toista.

Puhu

- itsestäsi, älä muista
- omista kokemuksistasi ja tunteistasi
- puhu siten, että toisen on mahdollista ymmärtää sinua
- puhu kunnioittavasti, älä syyllistä, nimittele tai vihjaile
- siten, että toinen haluaa kuunnella

Kuuntele

- kuuntele tarkkaavaisesti
- älä keskeytä toista
- kuunnellessa, älä rakenna mielessä vastinetta toisen puheelle, vaan kuuntele avoimesti
- pyri ymmärtämään mitä toinen kertoo, kysy tarvittaessa tarkennusta
(= kysy niin kauan, että ymmärrät toista)

Aika ennen vankilaa

Se mitä tapahtui ennen vankeutta, voi vaikuttaa suuresti parisuhteeseen. Esimerkiksi päihteiden käyttö ja rikokset ovat voineet tuoda suhteeseen paljon epävarmuutta ja epäluottamusta.

Menneistä asioista voi olla ikävä puhua, päihtyneenä tehdyt teot voivat nostaa häpeää ja syyllisyyttä selvinpäin. Tekee mieli unohtaa vanhat asiat ja keskittyä tulevaan. Tehdyt ikävät teot kuitataan päihtymyksen piikkiin. Tämä ei ole reilua toiselle osapuolelle. Se tuntuu vähättelyltä ja vastuuttomalta. Siksi puhuminen asioista selvinpäin on tärkeää.

Vankilassa ollessa usein on kokemus, että pahin on jo tapahtunut, miksei siitä voisi siis puhua.

Mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua, jos vanhoista asioista puhutaan?
Onko syytä puhua menneestä?
Jos parisuhde on alkanut vankeusaikana, onko silloin merkitystä ajalla ennen vankilaa?



Kun puhuminen ei auta

On tilanteita, joissa puhuminen ei onnistu eikä vie asioita eteenpäin. Jos jokin asia jää vielä vaivaaman tai tulee vielä kurjempi olo, ei keskustelu ole ollut onnistunut. Hyvässä keskustelussa molemmilla on vastuu sen onnistumisesta.

Onkin hyvä tunnustella millainen olo itselle jää keskusteluiden jälkeen. Jos keskustelu kahdestaan ei onnistu, on hyvä miettiä vaihtoehtoja.

Ammattiapu joko yksin tai yhdessä voi olla avuksi tai joskus on hyvä miettiä, onko suhteella tulevaisuutta. Esimerkiksi päihtyneenä tai päihtyneen kanssa keskustelu on turhaa, joskus jopa vaarallista. Myös mielenterveysongelmat saattavat tehdä keskustelusta hankalan tai jopa mahdottoman. Tällaisissa tilanteissa ei kannata jäädä yksin, vaan hakea apua ja tukea ystäviltä tai ammattilaisilta.



Mitkä asiat estävät puhumasta?

Mitä asioita pelkää tapahtuvan, jos kerrot ajatuksistasi tai tunteistasi?

Mikä lisää turvallisuutta keskusteluissa?

Mitkä asiat helpottavat puhumista?

Kun suhde päättyy

Silloin kun suhde ei toimi, ja siinä on tehnyt parhaansa, on ero paras ratkaisu. Riitatilanteissa tai suuttuneena on hyvä odotella hetki ennen eropäätöksen tekemistä tai esiintuomista. Impulsiivisesti tehty eropäätös voi tuottaa tarpeetonta harmia molemmille. On viisautta käyttää harkintaa parisuhteen päättämisessä. Ihannetilanteessa ero on yhdessä puhuttu, vaikka se ei olisi molemminpuolinen tavoite. Toisinaan ero tulee toiselle täysin yllätyksenä, ilman, että siihen osannut itse mitenkään varautua.

Kriisit etenevät yleensä neljässä vaiheessa:

Shokkivaihe – tapahtunutta on vaikea uskoa todeksi.

Reaktiovaihe – tunteet myrskyävät ja vaihtelevat ja toimintakyky on heikoilla.

Käsittelyvaihe – tapahtunutta kykenee jo tarkastelemaan ja pystyy hoitamaan asioita.

Uudelleensuuntautumisvaiheessa kykenee jatkamaan eteenpäin ja nauttimaan elämästä.

Kriisin kesto on yksilöllistä ja ihminen toipuu erosta omaan tahtiinsa. Oleellista onkin antaa kriisille ja sen tuomille tunteille ja ajatuksille tilaa. Kipu eron jälkeen kertoo, että suhde on ollut merkittävä. Ajan mittaan kipu helpottaa ja elämästä voi taas iloita.

Eron myötä välit voivat olla tulehtuneet ja yhteinen keskustelu voi olla hankalaa, käytännön asioista tulee kuitenkin saada sovittua. Esimerkiksi, miten hoidetaan yhteiseen kotiin liittyvät asiat, lapset, tavarat, yhteydenpito? Yhteisten lasten asioissa on hyvä käydä lastenvalvojalla, jossa sovitaan lasten huoltajuuteen, tapaamisiin ja elatukseen liittyvät asiat. Sopimus kannattaa tehdä, vaikka oltaisiinkin nyt yhtä mieltä asioiden hoidosta

Jätetyksi tuleminen on vaikeaa etenkin, jos olisi itse halunnut jatkaa suhdetta. Itsetunto saa kolahduksen ja eroon voi liittyä epäonnistumisen tunteita ja häpeää. Houkutus toisen mollamiseen on suurta, joskaan ei järkevää. Myöskään kiukkuiset yhteydenotot entiseen puolisoon eivät hyödytä ketään. Ei edes omaa oloa. Eron jälkeen on hyvä keskittyä omaan elämään ja omaan hyvinvointiin. Ajan kuluessa suuret tunteet laimenevat ja elämä tuntuu taas mieluivalta.

Kyky sietää vaikeuksia on eri ihmisillä erilainen, siksi vertailu on turhaa. Saattaa tuntua epäreilulta, että oma suru erosta on vielä kesken ja kumppanilla on jo uusi suhde. Se on kuitenkin asia, johon ei voi itse vaikuttaa ja siksi omaan elämään keskittyminen on parasta, mitä silloin voi tehdä.

Eron jälkeen toisen seuraaminen ystävien tai sosiaalisen median kautta, voi olla omalle mielelle haitallista. Siksi on hyvä päästää irti ja keskittyä omaan elämään.

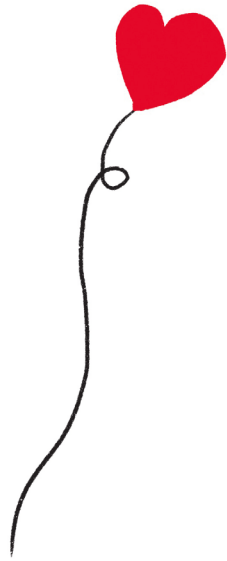


Mitä opit päättyneestä suhteesta?

Mitä hyvää ero toi elämään?

Mikä oli sinun vastuusi, että suhde päättyi eroon?

Mitä sinä voit tehdä, että molemmat voivat jatkaa elämää?



Riitelystä

Erimielisyydet kuuluvat ihmissuhteisiin. Parisuhteen tavoite ei ole riidaton suhde, vaan suhde, jossa erimielisyydet, kriisit, ongelmat ja riidat pystytään selvittämään ja sopimaan toista loukkaamatta. Riidat syntyvät ongelmista, jotka tulevat ratkaistavista asioista, jotka vaivaavat jompaa kumpaa tai molempia ja edellyttää usein päätöksen tekoa. Parisuhteessa pienistä asioista voi kasvaa suuria, suhdetta tuhoavia tilanteita. Selvittämättömät ja sopimattomat riidat kulkevat parisuhteen mukana jääden painamaan mieltä jopa vuosikausiksi. Hyvinvoivassa parisuhteessa on tilaa erimielisyyksille ja omien näkemysten esiin tuomiselle.

Riitatilanteissa helposti riita lähtee toistamaan samaa tuttua kaavaa, kiertämään kehää. Molemmat puoliset alkavat reagoida omilla tavoillaan ja juuttua samaan reagoititapaan. Siksi on hyvä tunnista oma rooli riitatilanteessa.

Usein on helppo kertoa, kuinka kumppani käyttäytyy riitatilanteissa. Omaa käytöstä voi olla vaikea tunnistaa ja tunnustaa. Muuttamalla omaa tapaa toimia rakentavaan suuntaan, myös kumppani voi reagoida toisella tavalla kuin aiemmin. Riitatilanteissa on hyvä kiinnittää huomiota omaan puheeseen ja pyrkiä kommunikoimaan selkeästi, jotta toisella on mahdollisuus ymmärtää, mitä haluaa sanoa. Riitatilanteissa ei ole merkitystä, kumpi aloitti riidan tai kumpi sen voittaa. Riidoissa harvoin on voittajia.

Riidoista ja riitelystä on hyvä keskustella silloin kun riitely ei ole akuutisti päällä. On hyvä tunnistaa, mikä on tuhoavaa ja mikä rakentavaa riitelyä.



Mikä toisen toiminnassa saa sinut reagoimaan?

Miten vastaat toisen toimintaan?

Kuuletko mitä toinen haluaa sanoa vai odotatko vain omaa puheenvuoroasi?

Riitelyä vai väkivaltaa?

On tärkeää tunnistaa ja erottaa riitely väkivallasta. Tönimiset, tavaroiden viskomiset tai satuttavat sanat ovat väkivaltaa, eikä se vapauta vastuusta, vaikka ne sanottiin suutuspäissään, riidan aikana tai päihtyneenä. Mikäli suhteessa on väkivaltaa, siihen on mahdollista hakea ja saada apua.

Väkivallan tekijä on aina vastuussa tekemisistään. Vaikka toinen saa suuttumaan, vastuu on tekijällä.

Tavaroiden rikkominen
Toisen haukkuminen
Töniminen, lyöminen, toisen muu satuttaminen
Uhkailu
Kiristäminen
Eristäminen
Puhelussa luuri korvaan
Painostus seksiin
Rahojen ja rahankäytön kontrollointi



Raha ja talous

Raha ja talous ovat merkityksellisiä asioita parisuhteessa. Rahaan ja sen käyttöön liittyy opittuja tapoja, erilaisia kokemuksia sekä tunteita. Raha ei ole vain rahaa, vaan siihen liittyy paljon muutakin. Esimerkiksi tiukka taloudellinen tilanne tuo huolta ja kuormitusta arkeen ja pienentyneiden tulojen vuoksi voi joutua pohtimaan edullisempaa asumista ja muuttoa.

Parisuhteessa onkin hyvä puhua rahasta ja sopia käytänteet, miten rahat jakautuvat tai jakautuvatko ollenkaan. Vankilasta käsin yhteiseen talouteen osallistuminen on yleensä vaikeaa. Voi olla niin, että kotona oleva puoliso lähetettää rahaa vankilaan. Rahan pyytämiseen tai sen antamiseen voi liittyä tunteita ja ajatuksia, joista ei olekaan puhuttu ääneen. Nuo tunteet voivat tulla esiin toisessa tilanteessa.

Rahasta voi tulla riitaa, mutta aina ei ole kyse euroista. Toisen suuremmat tulot ovat myös suurempana taloudellisena vastuuna. Tuloerot voivat näkyä myös parisuhteen valta-asemissa. Parisuhteessa voidaan olla eri mieltä siitä, mistä rahaa hankitaan ja mihin sitä voi käyttää. Rahaan voi liittyä myös salailua, esimerkiksi rahapelaamista, rahan käyttöä salaa toiselta tai säästämistä yhteisistä rahoista itselleen.



Mikä tekee rahapuheesta vaikeaa?

Miten raha-asiat on sovittu?

Voiko pyytää toiselta rahaa?

Miltä tuntuu kieltäytyä rahan antamisesta?

Mitä jos kokee, ettei voi kieltäytyä antamasta rahaa, mutta ei olisi oikeastaan varaa antaa?

Millä tavoin löydetään yhteinen ratkaisu siihen, kuka maksaa mitäkin?

Mitä ajatuksia rahaan liittyvät sanat sinulle merkitsevät?

- Tuhlaaminen
- Säästäminen
- Lainaaminen
- Pyytäminen
- Kuluttaminen
- Saaminen
- Ansaitseminen
- Nuukailu
- Rahapelaaminen



Puhelut

Parisuhteen ylläpito puhelimitse on hankalaa. Soittaminen on rajoitettua ja puhelimiin on jonoa ja soittoajat lyhyitä. Puheluissa voi olla vaikea ottaa isoja asioita puheeksi, kun tietää niiden jäävän kesken. Vakavien asioiden keskustelu on myös puheluissa vaikeampaa, kun ei näe toista ja toisen ilmeitä ja eleitä.

Kotona oleva puoliso ei pysty aina vastaamaan puhelimeen töiden, lasten, arjenasioiden hoitamisen keskellä. On tärkeää sopia, milloin on hyvä soittaa ja on perusteltua, ettei aina pysty vastaamaan puheluihin. Mikäli kotona oleva puoliso ei vastaa puhelimeen, siihen on usein perusteet ja siitä ei kannata harmistua.



Tunteet

Tunteet ovat osa inhimillisyyttä ja ne ohjaavat yksilön toimintaa, tiedostaen tai tiedostamatta. Tunteet tuntuvat kehossa ja ne aktivoituvat ajatuksista ja ympärillä olevista ja tapahtuvista asioista. Tunnetaidot kehittyvät jo lapsena, mutta niitä voi kehittää vielä aikuisenakin.

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä tunnesäätely ovat taitoja, joiden hallinta helpottaa jokapäiväistä elämää ja ihmissuhteita. Tunteet eivät ole hyviä tai pahoja, oikeita tai vääriä. Tunteet ovat viestejä, joiden äärelle on hyvä oppia pysähtymään ja kuuntelemaan, mitä ne meille kertovat.

Tunteet tarttuvat toisista ihmisistä helposti, myös parisuhteessa. Siksi on hyvä erottaa omat tunteet ja toisen tunteet. Jokainen on vastuussa omista tunteistaan. Ei ole reilua, että toisen tehtävä on pitää huolta, että toinen pysyy ”hyvällä tuulella”.

On tärkeä osata erottaa tunteet, ajatukset, tulkinnat, uskomukset ja teot.



Millaisia tunteita sinun helppo näyttää?

Miten pystyt puhumaan tunteista?

Mistä tunteista sinun on helppo puhua kumppanillesi? Entä vaikea?

Milloin liikutuit viimeksi? Miten liikutus näkyy sinussa?

Tapahtumien tulkinnoissa voi kysyä, onko tulkinnut asian oikein?
Onko tilanteelle olemassa jokin muu selitys?

TULKINNAT:

"Hän ei vastannut puhelimeen, hän on vihainen minulle tai hänellä on joku toinen."

Mieleen tulee päivässä loputtomasti ajatuksia. Onkin tärkeä osata kysyä itseltään, ovatko omat ajatukset todellisia vai eivät?

AJATUKSET:

"Hän ei enää välitä minusta."
"Hän valmistelee jo eroa."

Ihminen kantaa mukanaan uskomuksia tai ajatusvääristymiä, joiden paikkansapitävyyttä on tärkeä kyseenalaistaa.

USKOMUKSET:

"Minua aina petetään parisuhteessa."
"En ole rakkauden arvoinen".

Teot ovat toimintaa tai sanomisia, joihin voi itse vaikuttaa. Parisuhteessa teot voivat joko hajottaa tai rakentaa suhdetta.

TEOT:

"Huudan ja paiskon tavaroita."



Tunteet ovat meissä itsessämme ja voimme kuunnella, onko vallalla oleva tunne ajankohtainen.

TUNNE:

Pelko yksinäjämisestä.

Mustasukkaisuus

Mustasukkaisuus on hankala tunne. Se on tunne, jossa pelkää menettävänsä jotain itselle tärkeää. Mustasukkaisuus voi ilmentyä haitallisilla teoilla. Mustasukkaisuus tuo suhteeseen riitoja, lisää epäluottamusta ja vie pariskuntia etäämmälle toisistaan.

Mustasukkaisuus saatetaan kääriä rakkaudelta kuulostaviin sanoihin, mutta tarkoituksena on kontrolloida toista. Mustasukkaisuuden tunnistaminen itsessä saattaa nostaa myös häpeän tunnetta. Siksi siitä voi olla vaikea puhua. Tunteen ääneen sanominen usein helpottaa.

Mustasukkaisuuden vastalääkettä on itsetuntemus, avoin puhe ja luottamuksen lisääminen.

EI NÄIN:

Kun mä vaan tiedän missä sä oot ja kenen kanssa, niin mun ei tarvitse olla mustasukkainen.

VAAN:

Minua huolettaa, kun en tiedä missä olet. Minulle tulee ikäviä mielikuvia. Minun täytyy vain luottaa, että haluat olla kanssani. Ja jos et halua, en voi sitä estää.

Seksuaalisuus ja seksi

Seksuaalisuus on muutakin kuin seksi ja seksi on muutakin kuin yhdyntä. Seksuaalisuus on sitä, mitä ihminen on ja seksi on sitä, mitä tehdään.

Seksuaalisuuteen kuuluu sukupuoli, sukupuolinen identiteetti ja sukupuoli-roolit, seksuaalinen suuntautuminen, eroottisuus, ilo, läheisyys ja lisääntyminen. Seksuaalisuutta koetaan ja ilmaistaan ajatuksissa, fantasioissa, toiveissa, uskomuksissa, asenteissa, arvoissa, käyttäytymisessä, rooleissa ja ihmissuhteissa. Vaikka seksuaalisuus voi sisältää kaikki nämä ulottuvuudet, niitä ei aina koeta tai ilmaista.

Seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuuriset, eettiset, oikeudelliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät. (WHO)

Mitkä asiat seksuaalisuudessa ovat sinulle tärkeitä?
Mitkä asiat seksuaalisuudessa ovat sinulle vaikeita?



Kehoni ei toimi,
kuten haluaisin.

Saan pukeutua,
kuten haluan.

Luottamus, että
olen kumppanini
mielestä
haluttava.

Minun on vaikea
puhua seksuaalisista
tarpeistani.

Pidän huolta
itsestäni.

Mikä yhdistää, mikä erottaa

Parisuhde on kahden yksilön välinen suhde, jonka hyvinvoinnista molemmilla on vastuu. Omilla teoilla on vaikutusta parisuhteen hyvinvointiin.

Yhdistäviä tekoja

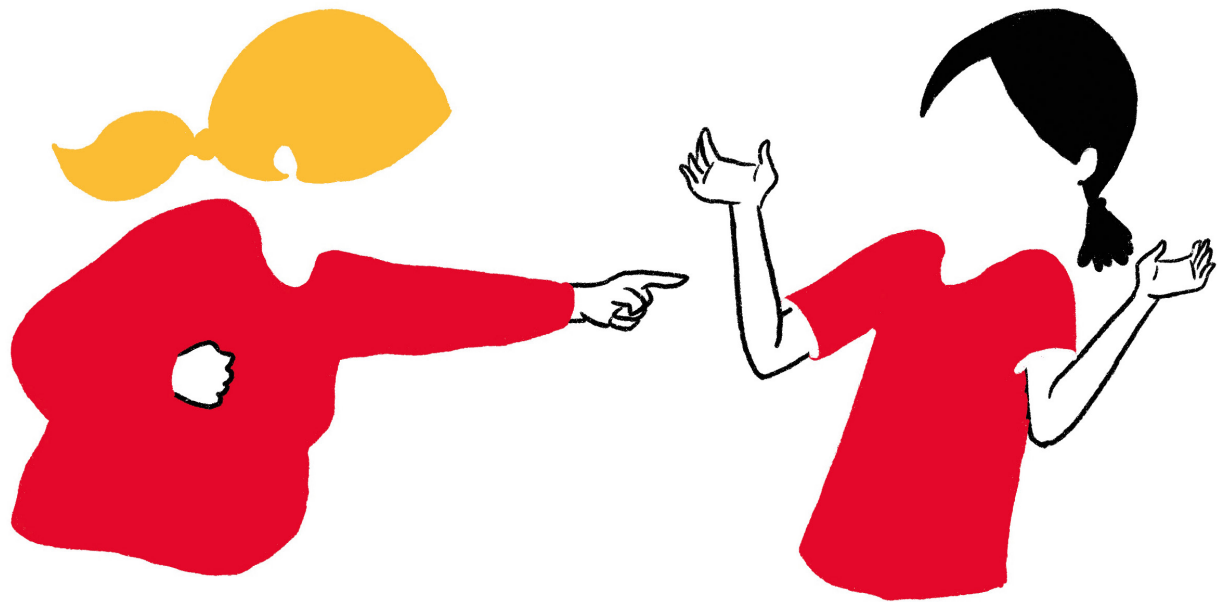
Toisen huomioiminen
Halu viettää aikaa toisen kanssa
Yhteisen tulevaisuuden suunnittelu
Lempeys
Avoin keskustelu
Kosketus
Pienet yllätykset ja lahjat
Kehuminen
Toisen auttaminen

Erottavia tekoja

Jatkuva kritisointi
Valehtelu
Epäasiallinen puhe
Paremmen elämän tavoittelu
Toisen kontrollointi
Päihtet
Puhumattomuus



Mitä teet parisuhteen hyvinvoinnin eteen?
Riittääkö oma panoksesi?
Tekeekö toinen mielestäsi riittävästi?



Treffit vankilan perhetapaamisillassa

Perhetapaamiset ovat odotettuja hetkiä saada hetki rauhassa kumppanin kanssa. Niihin saattaa liittyä paljon odotuksia, toiveita ja paineita. Ennen perhetapaamista onkin hyvä jutella, millä mielin tulee tapaamiseen. Mitä odottaa tapaamisessa tapahtuvan ja millaisia tunteita tapaamisen odotus herättää? On myös hyvä miettiä, mistä odotukset onnistuneeseen perhetapaamiseen tulevat.

Vankila ympäristönä ei ole romanttinen ja tämä voi jarruttaa haluja seksiin. Parisuhteen molemmat osapuolet voivat kokea paineita seksiin, etenkin jos edellisestä kerrasta on pitkä aika. Paineet spontaanista ja intohimoisesta seksistä nostavat jännitystä ja oma jännitystila voi viedä liikaa keskittymistä läheisyydeltä.

Ensimmäinen seksikerta vankilassa jännittää molempia. Joskus selvinpäin harrastetusta seksistä voi olla kulunut aikaa, jopa vuosia. Tai uuden kumppanin kanssa seksi on aina vähän jännittävää, kun ei tiedä mistä toinen pitää ja haluaa itse antaa parastaan seksissä.

Jännitystä voi helpottaa rentoutumalla ja antamalla aikaa läheisyydelle. Tällöin voi ihan rauhassa olla vierekkäin, silittelä, halailla ja jutella. Voi yhdessä pohtia, mitä kaikkea seksi on ja mitä siihen kuuluu, mistä kumpikin pitää ja mistä ja miten haluaa itseä kosketettavan.



Mitä odotat perhetapaamisilta?

Mitä ajattelet kumppanin odottavan tapaamisilta?

Laittautuminen ennen perhetapaamista on minulle tärkeää. Haluan näyttää hyvältä puolisoani varten.

Turvataarkastus latistaa tunnelmaa.

Mitä, jos kehoni ei toimikaan, kuten haluaisin?

Miten joka kerta voi olla kuukautiset, kun on perhetapaaminen?

Pelkään raskautta.

Viimeiset viisi vuotta "käsitöitä". Jännittää koskea toiseen.

Pelkään, ettei raskaus onnistu.



Ikävä

Kun ei ole yhteistä aikaa toisen kanssa, alkaa ikävä vaivata. Ikävän tunne kertoo, että jokin asia on tärkeä. Kaipaus toisen lähelle ja yhteisen arjen puuttumattomuus kuormittavat. Ikävän kokemus on henkilökohtaista ja yksilöllistä.

Ikävä saattaa näkyä ärtyneisyytenä, surumielisyytenä, aikaansaamattomuutena, kiukkuna, mustasukkaisuutena, tyhjyyden tunteena tai fyysisenä riipivyyden tunteena.

Ikävä on hyvä tunnistaa ja pysähtyä sen äärelle. Asian ääneen sanominen voi helpottaa.



Mitä ikävoit?
Mitkä asiat helpottavat ikävän tunteita?

Kaipaan sitä, että toinen on aamulla vieressä, kun herään

Että, toinenkin olisi huolehtimassa lapsista.

Seksiä.

Pitkiä keskusteluita toisen kanssa.

Kotiin.

Arjen pieniä asioita, että olisi joku, jolle saisi keittää kahvit.

Toistemme tukena

Kumppanuuteen kuuluu toisen tukeminen. Kun parisuhteessa toinen osapuoli on vankilassa, on tilanne molemmille hankala ja molemmat tarvitsevat tukea.

Pidempi vankilatuomio vieraannuttaa arkielämästä ja näin ollen vankilasta käsin voi olla vaikea ymmärtää, mitä kaikkea arki pitää sisällään. Samoin kuin kotona olevan puolison voi olla ymmärtää, miltä kokemus vankeudesta tuntuu. Vankeus on kuitenkin rikoksesta tuomitun kakku. Vaikka sillä on vaikutuksia vankilan ulkopuolelle, silti elämä jatkaa kulkuaan ja kotona olevan on hyvä pyrkiä rakentamaan omaa arkea. Kuten eräs vangin puoliso neuvoi tuoreita ”linnaleskiä”: Älä sulje itseäsikin vankilaan.

Usein on tilanteita, joissa puoliset huolehtivat toisesta oman hyvin voinnin kustannuksella. Kun huoli toisesta on muurin molemmin puolin, voi jäädä puhumatta tärkeitä asioita mm. omasta jaksamisesta tai tunteista.

Miten voisit olla tueksi kumppanillesi?

Miten löytää tasapaino vankilamaailman ja vankilan ulkopuolisen elämän välille?

Mitkä asiat tukevat arkea vankilassa?

Mitkä asiat tukevat arkea vankilan ulkopuolella?



Ihan ok.

Mitä kuuluu?

Eipä tässä kummempaa.

Minulla on raskasta kotona, työ, lapset ja kotihommat. Äitikin sairastelee. Tuntuu, etten oikein enää jaksakaan mitään. En viitsi puhua näistä, toinen ahdistuu, kun ei voi auttaa.

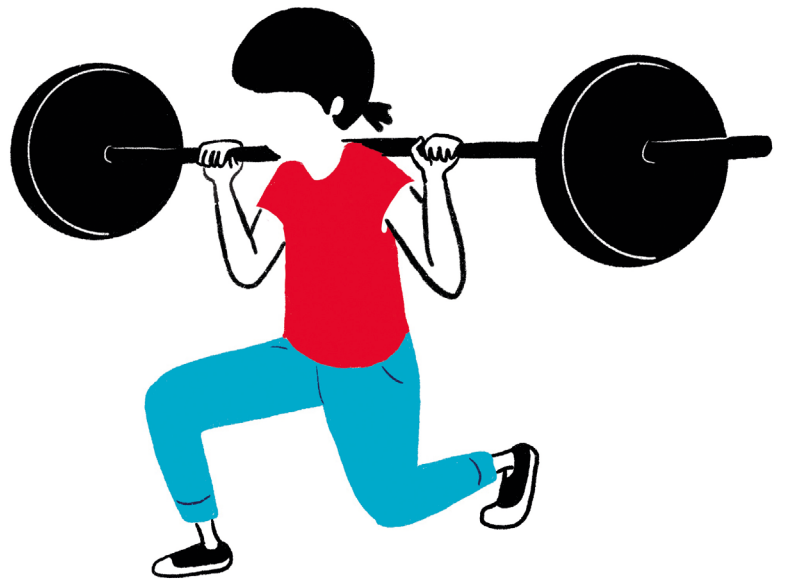
Itse olen itseni vankilaan saattanut, en viitsi kuormittaa toista tällä harmituksellani vankilasta, sillä on jo muutenkin raskasta.

Miten voi ylläpitää suhdetta vankilasta käsin

Suhteen ylläpitäminen vankeusaikana on vaikeaa. Yhteistä aikaa ei ole ja yhteydenpito rajoittuu puheluihin, lyhyisiin ja harvoin oleviin tapaamisiin ja lomiin.

Vankeusaikana on hyvä käyttää luovuutta ja mielikuvitusta, sekä pohtia miten parisuhteeseen saa yhteistä sisältöä.

Yhteinen tv-ohjelma, mitä molemmat seuraavat
Urheilun seuraaminen
Kirjeenvaihto, piirtäminen
Kahden hengen lukupiiri, luetaan samaa kirjaa, josta keskustellaan
Samojen ruokien laitto, keskustelu ruuista / resepteistä
Yhdessä tehty treeniohjelma ja sen seuranta



Päihteet

Päihteiden käyttäminen ei ole vain yksilön oma asia, ja sillä on usein kielteisiä vaikutuksia läheissuhteisiin, kuten parisuhteeseen.

Ongelmallisen päihteidenkäytön raja voi olla vaikeasti määriteltävissä, etenkin käyttäjän itsensä mielestä. Usein läheiset tunnistavat ongelmakäytön ennen käyttäjää itseään. Ongelman puheeksi ottaminen voi olla vaikeaa ja siitä voi tulla helposti riitaa. Salailu, valehtelu, syyttely, rikokset, tyhjät lupaukset ja väkivalta ovat päihteiden mukana tuomia haittoja.

Jos puoliso kotona käyttää päihteitä, se tuo monenlaisia tunteita vankilassa olevalle. Huoli, kiukku, joskus kateuskin kuormittavat ja onkin tärkeä saada puhua jonkun kanssa aiheesta. Jos molemmilla puolisoilla on päihteiden ongelmakäyttöä, tavoitteet päihteettömyydestä voivat olla erilaisia tai niistä irtautuminen eritahtista.

Päihteiden käyttäjän läheiset eivät saa käyttöä loppumaan, vaikka tekisivät mitä. Usein he kuitenkin yrittävät. Ja turhautuvat. Uudestaan ja uudestaan. Se on ymmärrettävää, puolisoilla on huoli rakkaan ihmisen hyvinvoinnin tuhoutumisesta päihteillä. Puolisot saattavat käyttää paljon aikaa toisen ihmisen ongelman hoitamiseen. Silloin oma elämä ja hyvinvointi jäävät taka-alalle ja ihminen uupuu. Siitä syystä on tärkeää tunnistaa, kuinka syvällä itse on toisen ongelmissa, miten se rajoittaa omaa elämää ja miten voisi voida itse paremmin.

Vankilatuomio voi tuoda hyvän pysäytyksen päihteiden käyttöön. Vankila itsessään ei kuitenkaan poista päihdeongelmaa, vaan siihen tarvitaan myös kuntoutusta. Vankilassa olo selvinpäin antaa hyvän mahdollisuuden pohtia omaa päihteiden käyttöä ja luo pohjaa valmiuksille jatkaa päihteetöntä elämää vankilan jälkeen.

Elämä vankilassa on toisenlaista kuin kotona, ja siitä syystä voi tuntua, että selvinpäin olo on helppoa ja sama päihteettömyys jatkuu vapauduttua. Usein pelkkä asian päättäminen ei kuitenkaan kannattele pitkään päihteettömyyttä kotiarjessa, vaan sinne tarvitaan myös muutostyötä, jonka voi aloittaa jo vankilassa. Esimerkiksi koevapaus on hyvä mahdollisuus hyödyntää päihdekuntoutusta vankilan jälkeen.

Keihin yhden ihmisen päihteiden käyttö vaikuttaa?
Miten sinun päihteidenkäyttösi on vaikuttanut parisuhteeseen?
Miten puolison päihteiden käyttö on vaikuttanut parisuhteeseen?
Millaista on keskustella päihteiden käytöstä puolison kanssa?
Millaisia tavoitteita sinulla oman hyvinvoinnin lisäämisen suhteen?
Miten voit päästä etenemään kohti tavoitteitasi?



Vapautuminen

Vapautuminen etenkin pitkältä tuomiolta nostattaa monenlaisia tunteita niin vangissakin kuin kotona olevassa puolisossakin. Vapautumiseen liittyy paljon odotuksia ja nämä tuovat mukanaan paineita ja jännitteitä. Monet asiat vankilan ulkopuolella ovat voineet muuttua ja niihin sopeutuminen voi jännittää.

Asioista ääneen puhuminen on oleellista puolin ja toisin. On tärkeää pysähtyä pohtimaan vapautumiseen liittyviä kysymyksiä.



Mitä odotat vapautumiselta?

Mitä pelkää vapautumisessa?

Mitä tapoja/ajatuksia/kokemuksia vankilasta tulee vapauteen?

Mitkä asiat helpottavat vapautumista?

Missä asioissa voi tulla vaikeuksia?

Tukea parisuhteeseen

Joskus kun asiat ovat menneet solmuun, ja niiden aukaiseminen ei keskenään enää onnistu, on hyvä turvautua ulkopuoliseen apuun. Joissain tapauksissa parityöskentely onnistuu vankilasta käsin, sitä kannattaa kysyä vankilasta. Erityisohjaajat tai hengellisen työn työntekijät voivat olla tässä apuna. Yksilötyö jommankumman parisuhteen osapuolen kanssa voi helpottaa parisuhdetilanteita.

Apua on saatavilla sekä vankeusaikana että vankilan jälkeen.

Alan kirjallisuus

Verkkokurssit

Ammattilaisapu vankilassa

Ammattiapu vankilan ulkopuolella

Rets

Perheasiainneuvottelukeskus

Yksityiset terapiapalvelut

Parisuhdekeskus Kataja ry





RETS - Rikoksettoman elämän tukisäätiö
Lapsi- ja läheistyö

RETS

www.rets.fi