



Läheiset ihmissuhteet - rasitteita vai arjen voimavaroja

Heikki Kruus

Psykoterapeutti

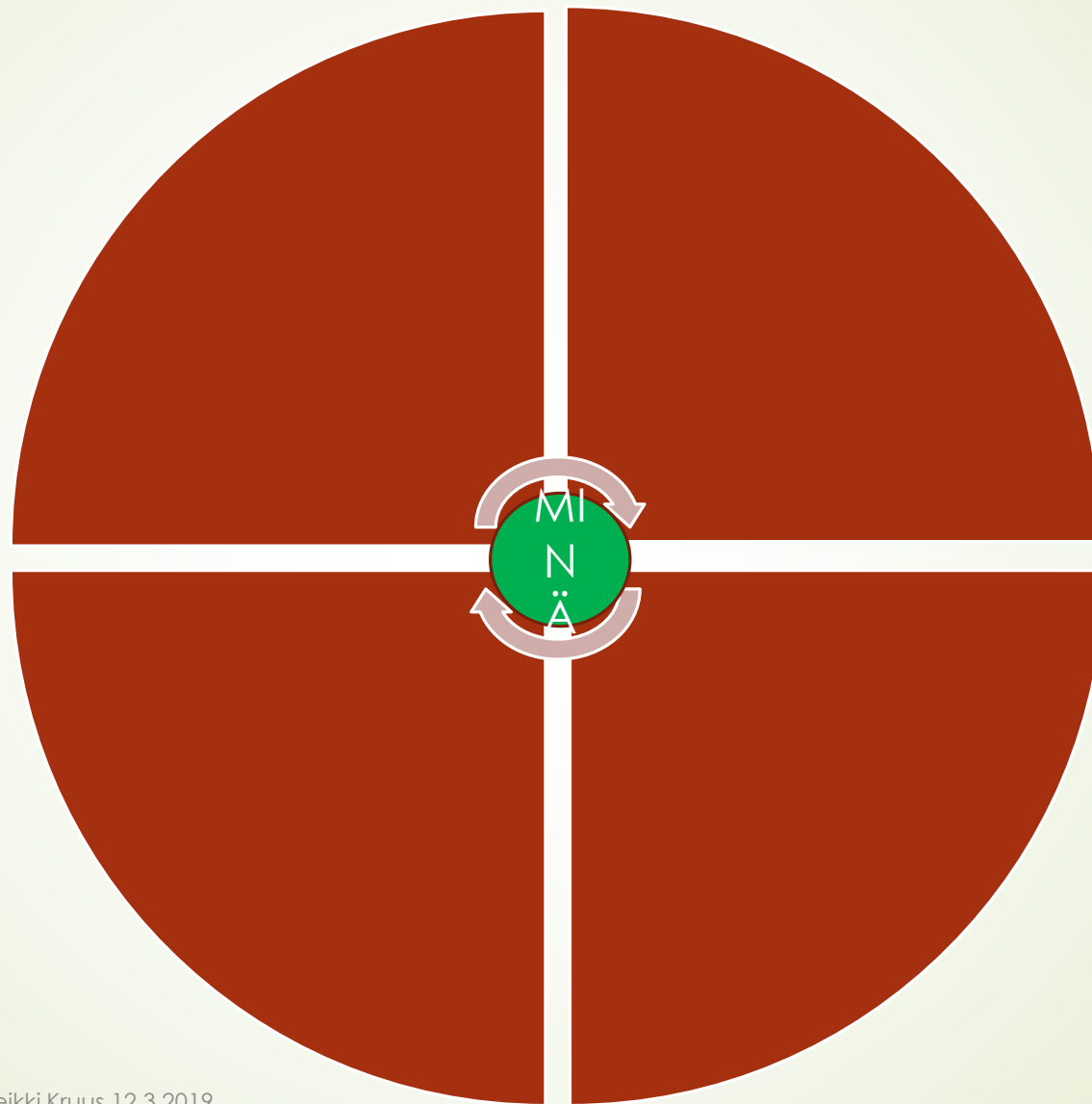
Työnohjaaja

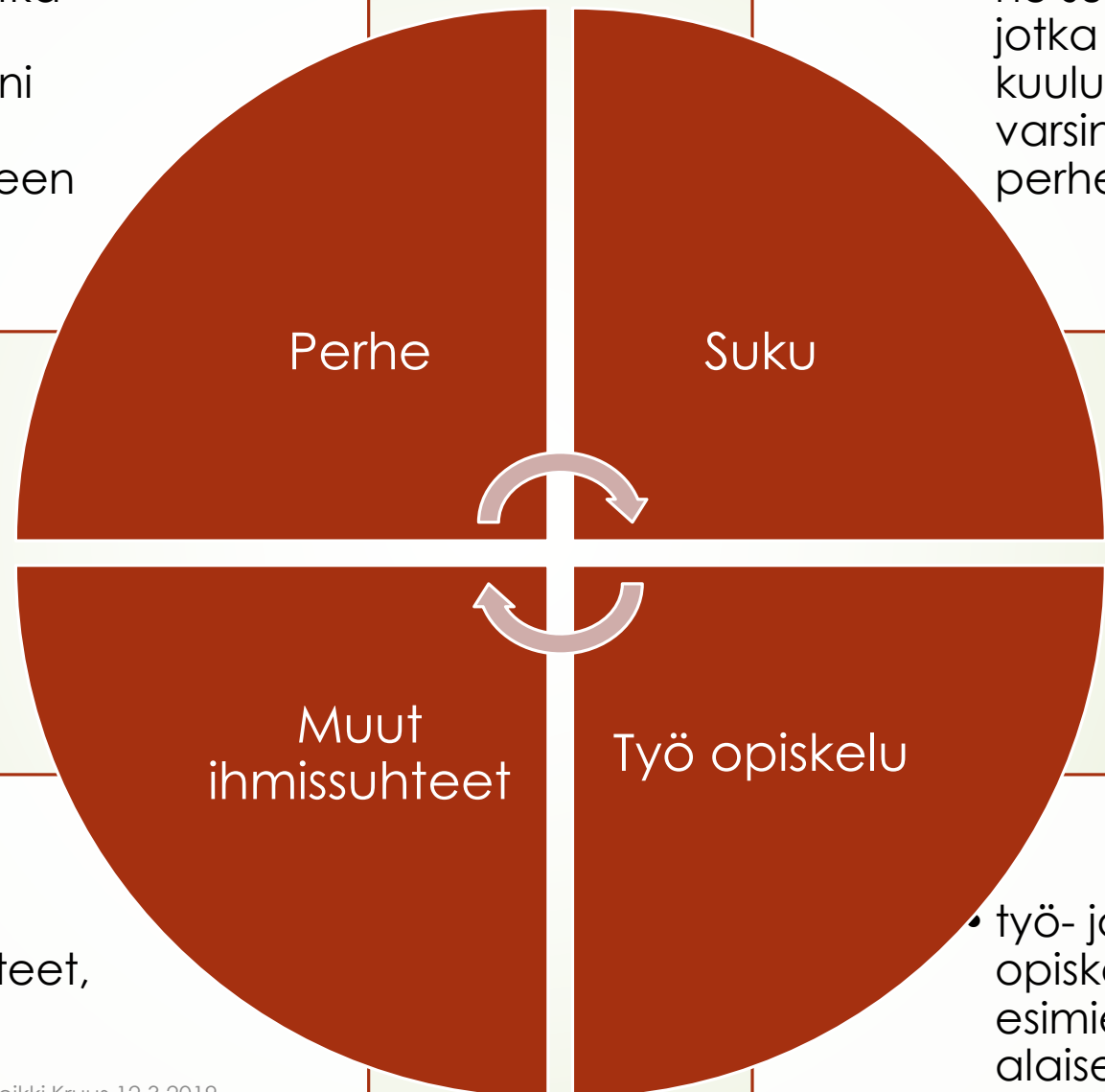
12.3.2019



Läheisistä ihmissuhteista arjen voimavaroja

1. Ketä sinun verkostoosi kuuluu?
2. Parisuhde ja työrooli
3. Kriisit ja ristiriidat ihmissuhteissa
4. Arvostava vuorovaikutus ristiriitojen ratkaisun välineenä
5. Onnistunut SPV ihmissuhteiden kannalta



- 
- kaikki, jotka omasta mielestäni kuuluvat perheeseen

Perhe

- ne sukulaiset, jotka eivät kuulu varsinaiseen perheeseen

Suku

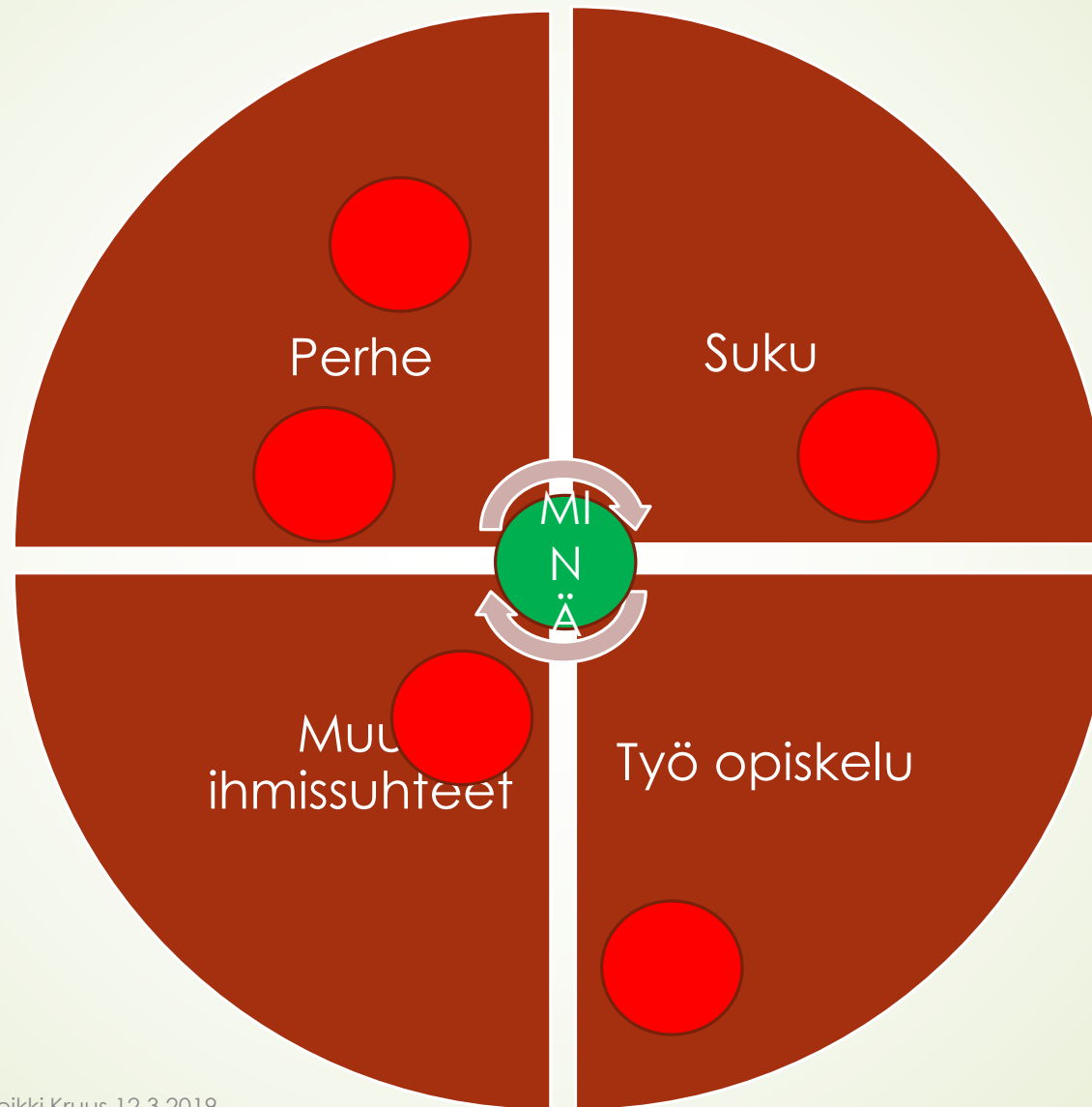
- muut ihmissuhteet, ystävät, naapurit

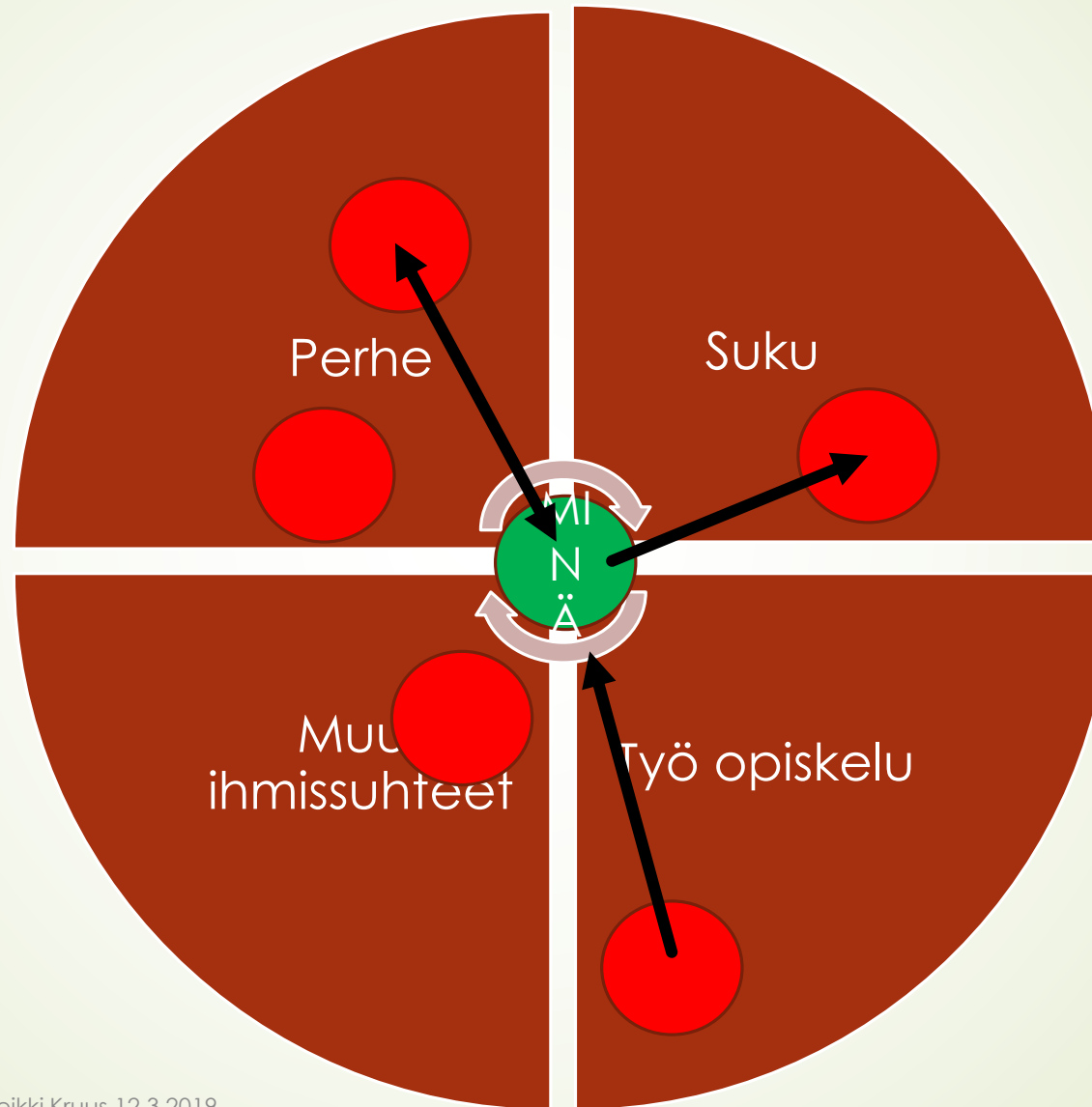
Muut
ihmissuhteet

Psykoterapeutti Heikki Kruus 12.3.2019

Työ opiskelu

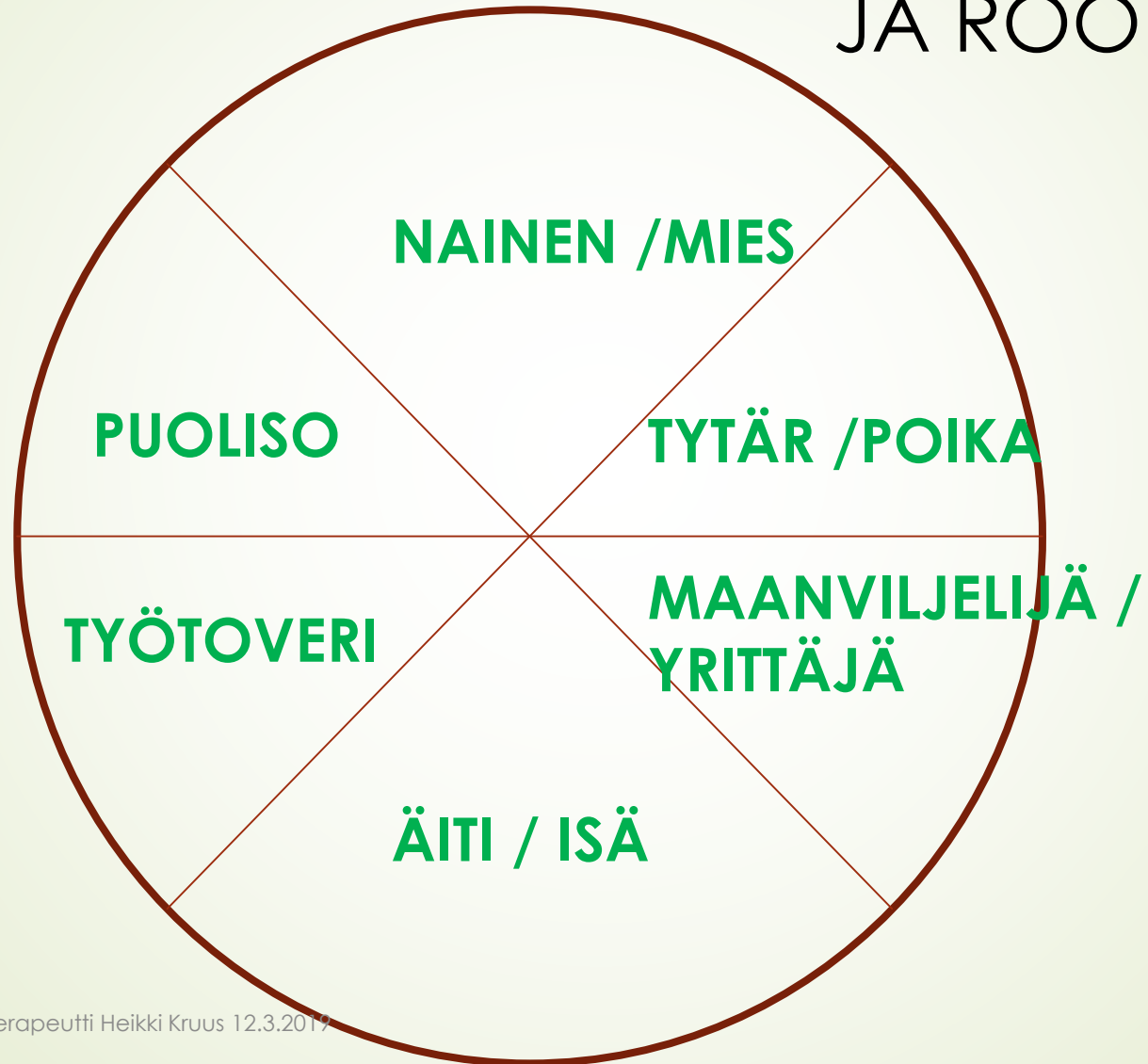
- työ- ja opiskelukaverit, esimiehet, alaiset, viranomaiset

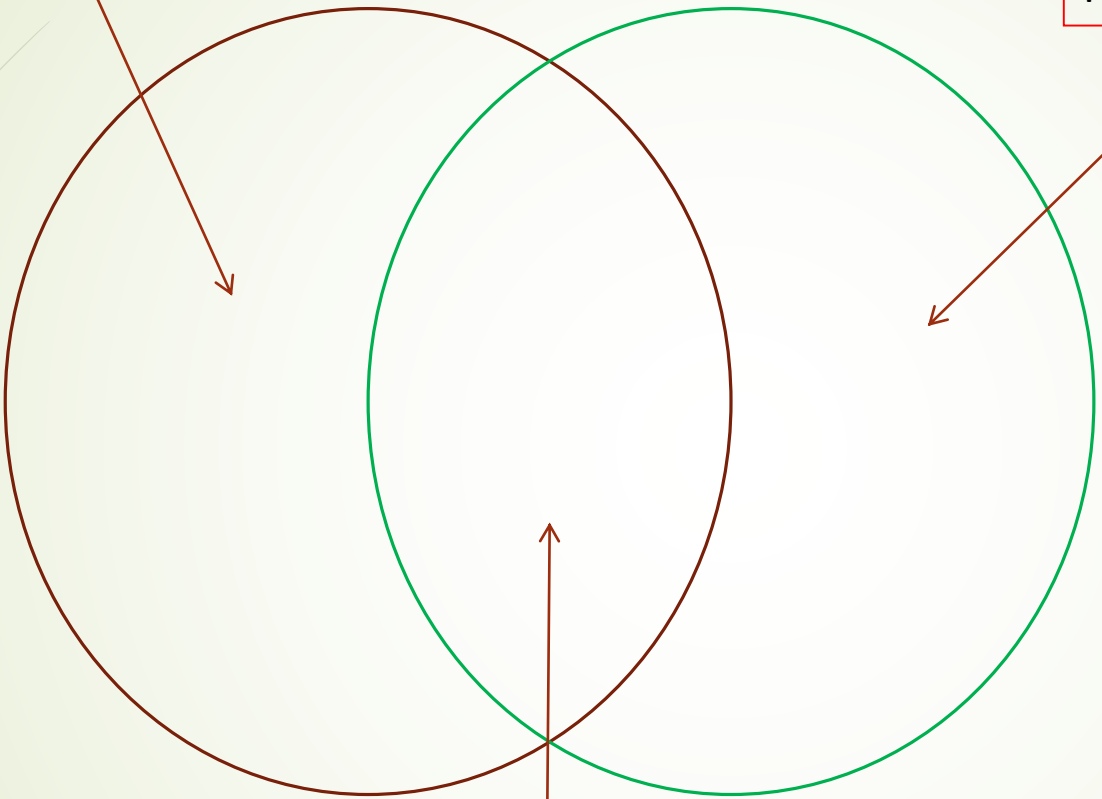




KUKA MINÄ OLEN

IDENTITEETTI JA ROOLIT

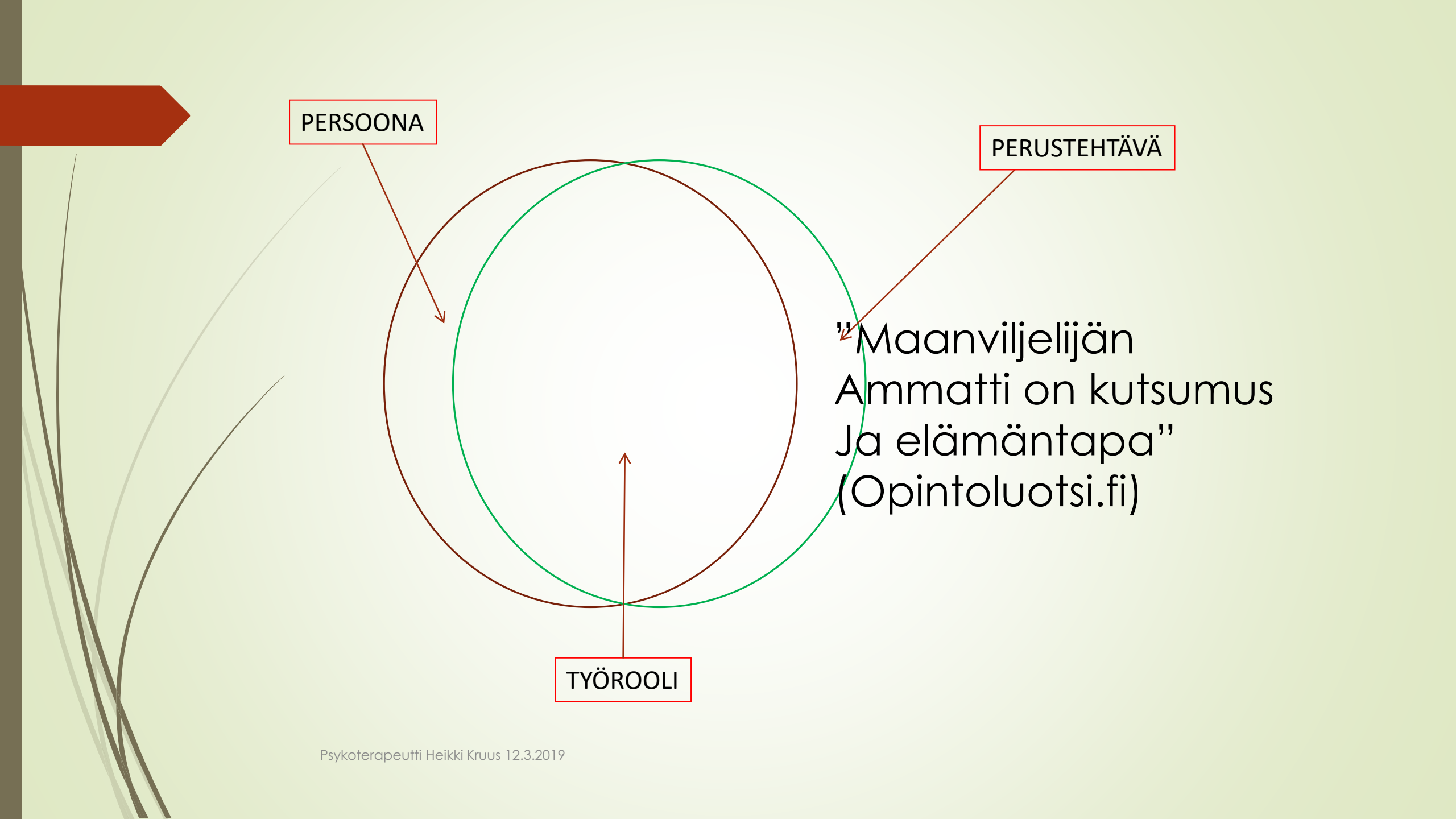




PERSOONA

PERUSTEHTÄVÄ

TYÖROOLI



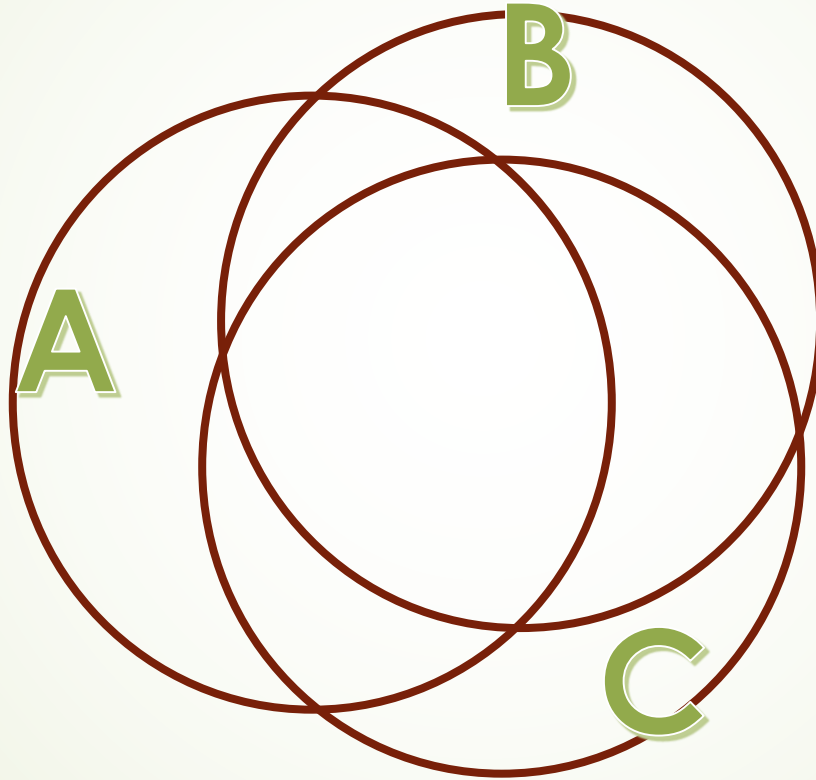
PERSOONA

PERUSTEHTÄVÄ

"Maanviljelijän
Ammatti on kutsumus
Ja elämäntapa"
(Opintoluotsi.fi)

TYÖROOLI

NÄKEMYS PERUSTEHTÄVÄSTÄ





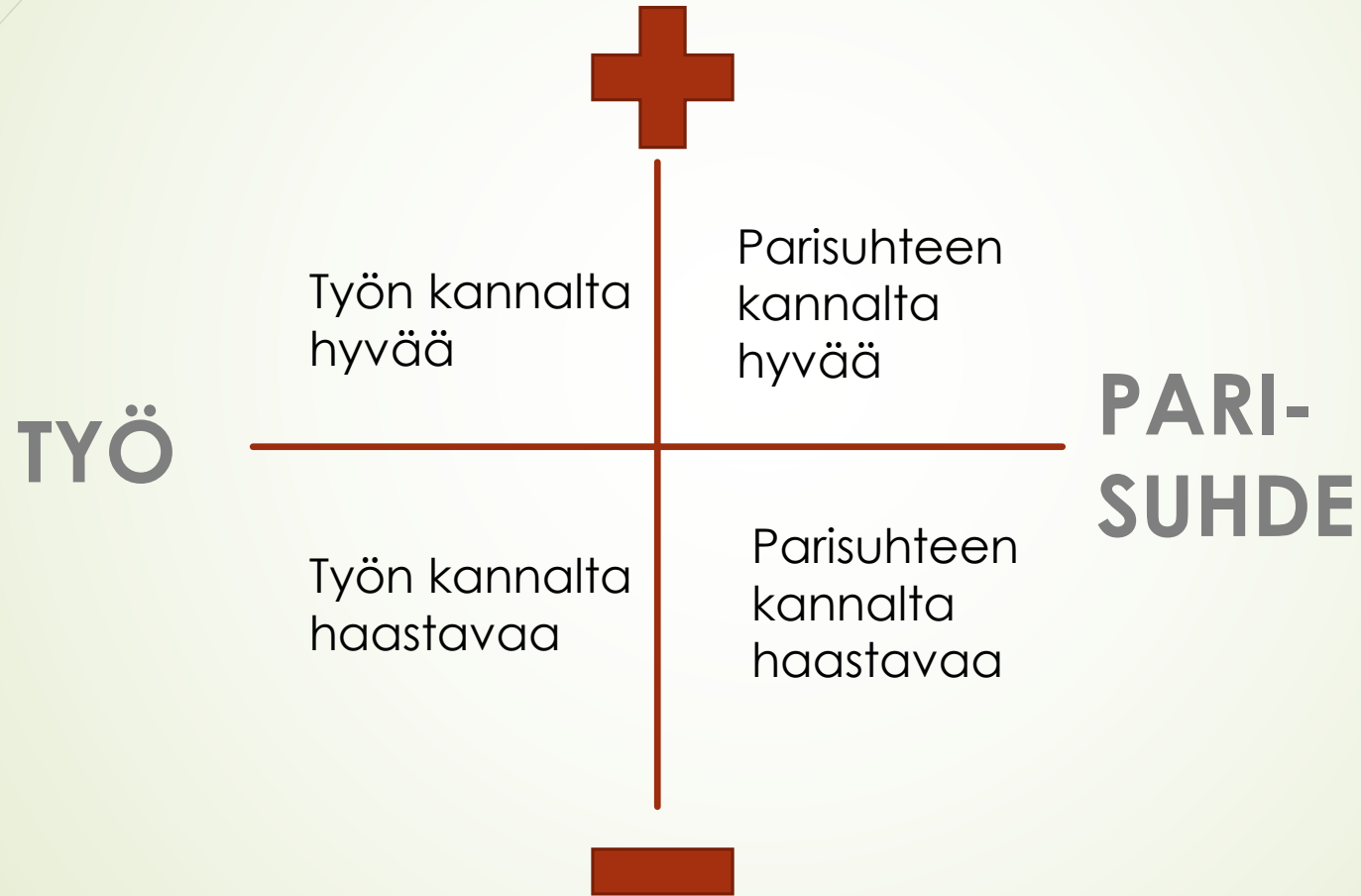
PITÄÄ

PITÄISI

VOISI

EI TARVITSE

Kun puoliso on myös työtoveri.... Kun koti on myös työpaikka...



MIKÄ KUORMITTA?





MIKÄ KUORMITTAA

1. Yhteinen työ ja yhteinen vapaa-aika (24/7 yhdessä)
2. Työn sesonkiluonteisuus
3. Muutoksen tuoma epävarmuus
4. Eri sukupolvien välinen jännite

MIKÄ KEVENTÄÄ KUORMAA ?





Mitä hyvää meillä on?

1. Yhteisiä elämänarvoja
2. Toinen tietää mistä puhun
3. Työ on yhteinen asia, jota voi suunnitella yhdessä
4. Työn sesonkiluonteisuus: ehkä mahdollisuus ottaa välillä rennommin ja järjestää yhteistä aikaa
5. Toisen vanhemmat lähellä: apu työssä ja lasten hoidossa



Hyvän työpaikan tunnusmerkkejä

- Työn mielekkyys
- Oman työn merkityksen hahmottaminen
- Työn kehittävyys
- Kohtuullinen työn määrä
- Hyvä tiedonkulku / avoimuus
- Vaikuttamismahdollisuudet omaan työhön
- Vuorovaikutus
- Palautteen saaminen
- Arvostus
- Itsemääräämismahdollisuus
- Tukikanavien löytyminen tarvittaessa

TYÖHYVINVOINTI JA TYÖSSÄ JAKSAMINEN

TOISEN TYÖN ARVOSTAMINEN

- Sääntöjen noudattaminen
- Päätösten takana pysyminen
- Työhön sitoutuminen
- Tiedon ja kokemusten jakaminen

LUOTTAMUS TYÖKAVERIIN
TOISEN KUNNIOITTAMINEN

YHTEISHENKI
TYÖTURVALLISUUS

TOISEN ERILAISUUDEN
HYVÄKSYMINEN



Pidä huolta ja välitä parisuhteesta

- Koneetkin huolletaan, vaikka niissä ei olisi vikaa ja ne korjataan, jos ja kun vikoja tulee
- Varautuminen kriisitilanteisiin
- "Emotionaalinen pankkitili"
- Tärkeintä on toisen huomioiminen myös puolisona: naisena tai miehenä



Pidä huolta ja välitä parisuhteesta

- Toisen arvostaminen työtoverina ja puolisona: mistä hän näkee/tietää/tuntee että arvostan häntä?

**Välittäminen
on
arjen
voimavara**





Kriisi

- Ei ole sairautta, josta tulee parantua, vaan elämää, jota on ellettävä
- Ihmisen tai organisaation (parisuhteen tai perheen)kohtaama uusi tilanne, jossa aiemmin opitut ongelmanratkaisukeinot eivät välttämättä toimi
- Yleisesti tarkoittaa kreikkalaisen sanan *krisis* (päätös) mukaisesti käännekohtaa, jossa yksilön tai organisaation tulevaisuuden suunta määräytyy paremmaksi tai huonommaksi toimiemme mukaan



Kriisi

- Kehityskriisi: normaalit elämäntilanteen muutokset (esim. ikäkriisi, lapsen syntymä)
- Elämänkriisi: muutos, voi edellyttää päätöksiä. (esim. avioero, muutto, SPV)
- Traumaattinen kriisi: äkillinen tai ennalta-arvaamaton tapahtuma, johon ei ole voitu varautua (onnettomuus, läheisen kuolema)



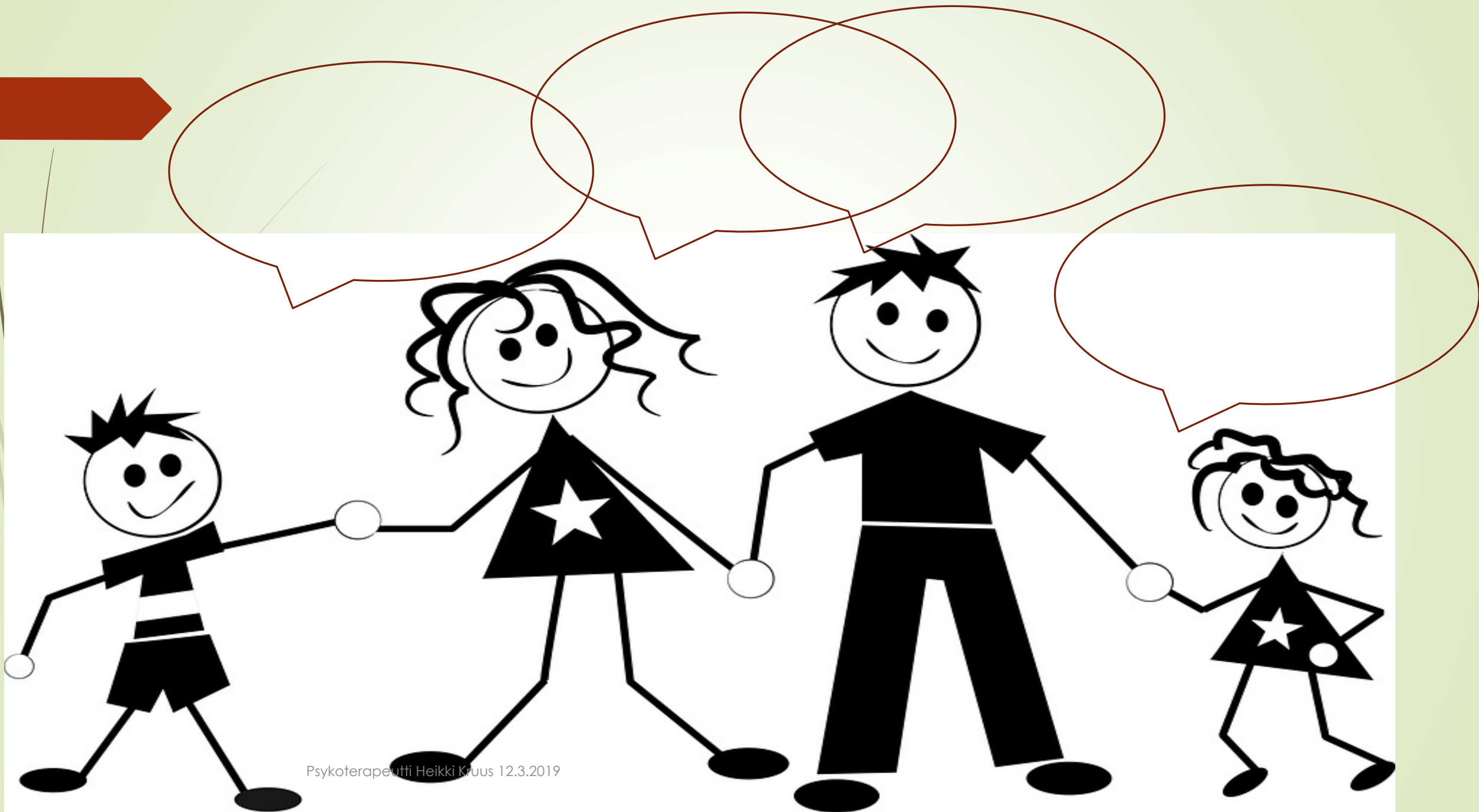
Kriisi

- Ihminen kasvaa ja kehittyy kriisiensä kautta ja avulla
- Henkilökohtainen vai ihmissuhteeseen liittyvä?
- Kriisi (voi) aiheuttaa ristiriitoja ihmissuhteissa



Ristiriita eli konflikti

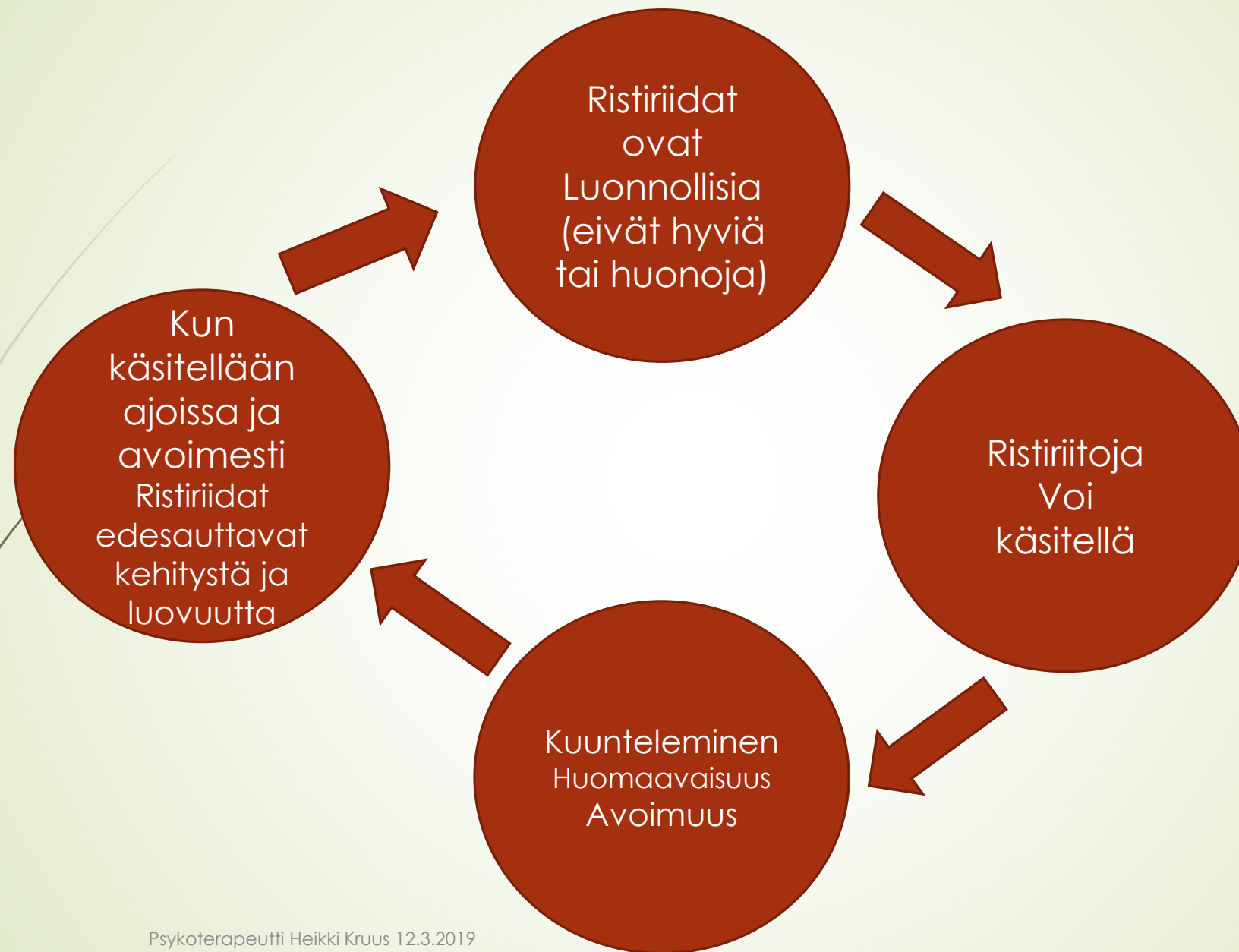
- **Konflikti:** osapuolten väliin syntynyt ongelmatilanne, jossa **kummatkin osapuolet pitävät toisen näkemyksiä väärinä ja omiaan oikeina**
- **Erilaiset mielikuvat siitä, mitä on "hyvä elämä" tässä tilanteessa**
- Ristiriita voi olla myös itseni kanssa: Toiveet, tarpeet // todellisuus

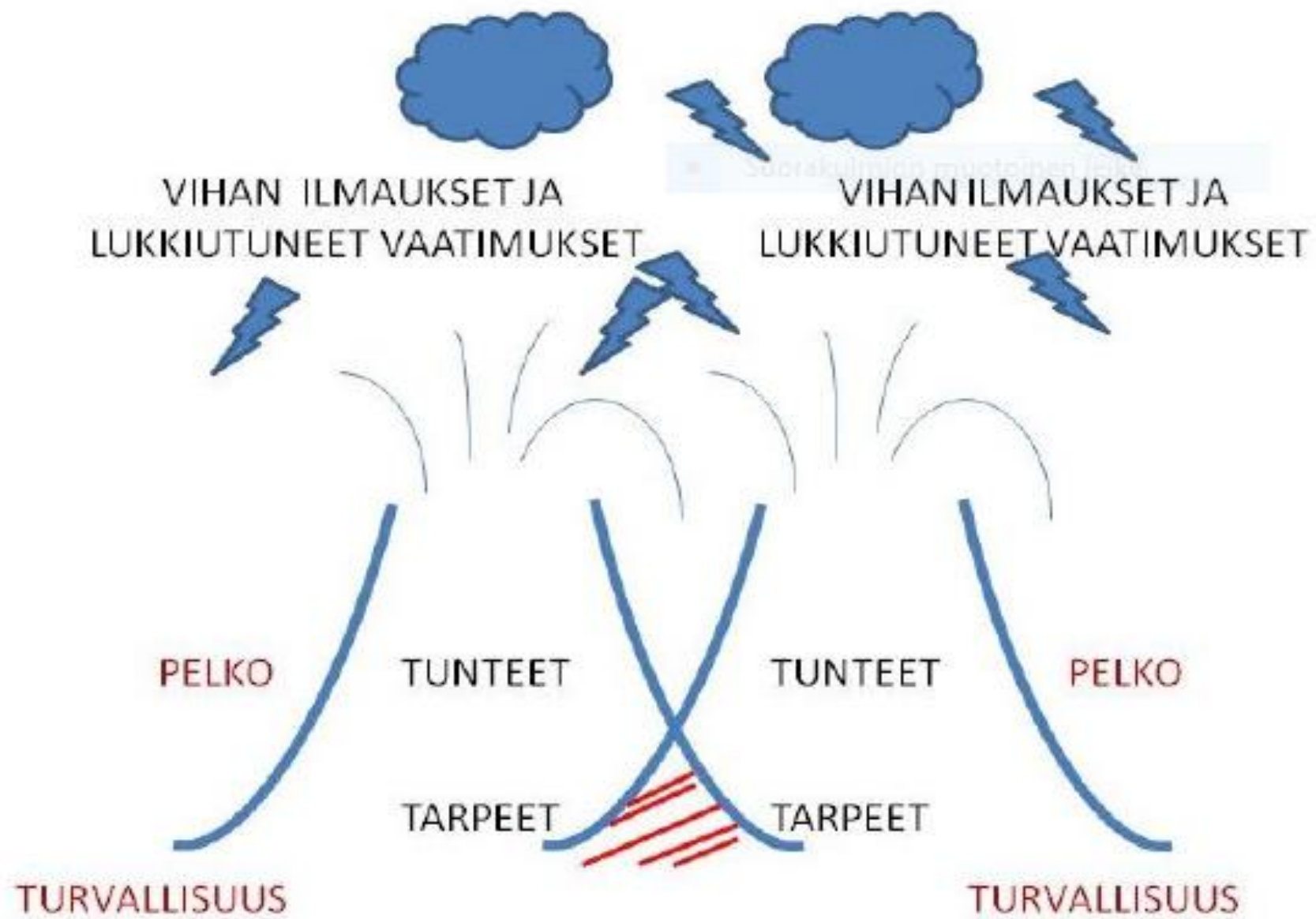


Psykoteraapeutti Heikki Kruus 12.3.2019

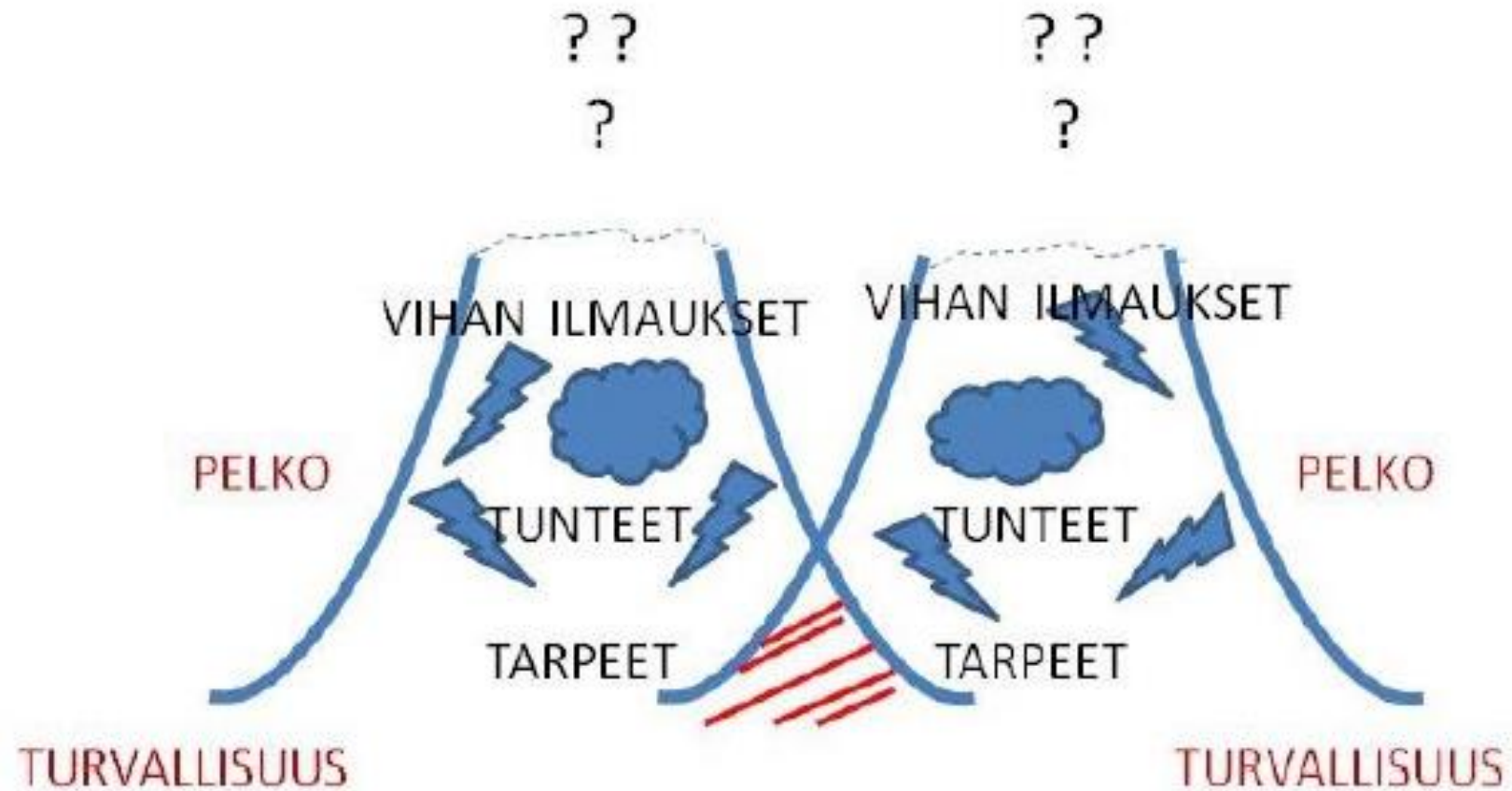


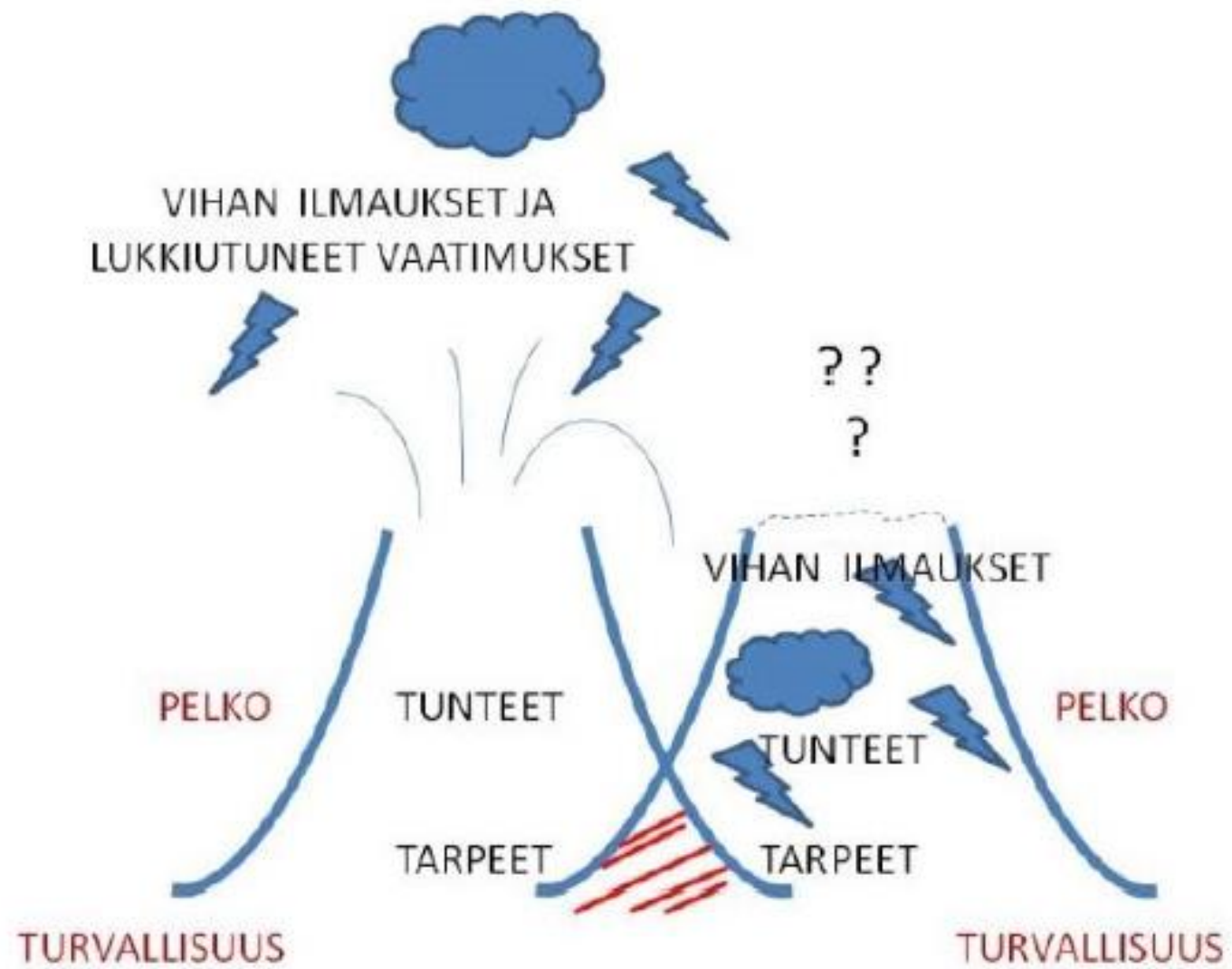
Psykoterapeutti Heikki Kruus 12.3.2019





Sammuneet tulivuoret







**Kriisissä olevan parin
olennaisin kysymys ei
yleensä ole riidan aiheessa,
vaan siinä miten
turvallisena tai
turvattomana suhde
koetaan tässä tilanteessa**

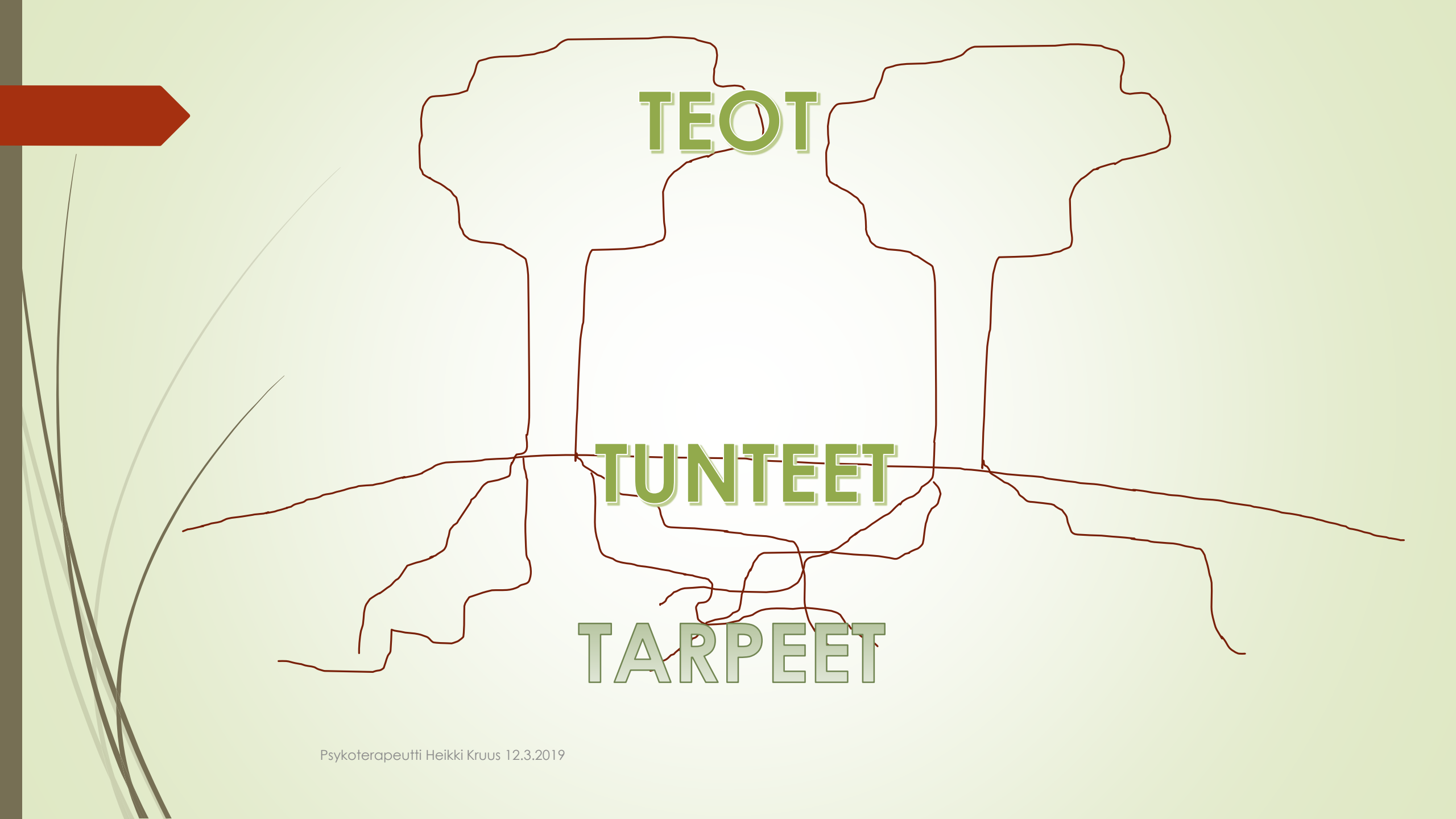




• Suorakulmion muotoinen leike

LUKKIUTUNEET VAATIMUKSET

INTRESSIT JA TARPEET



TEOT

TUNTEET

TARPEET



Psykoterapeutti Heikki Kruus 12.3.2019

TARPEET

- Yhteys
- Erillisuus
- Turvallisuus
- Olla hyväksytty

rakastettu

SELLAISENA KUIN OLEN

TEOT

- Mitä teen
- Mitä en tee
- Mitä sanon
- Mitä en sano

TUNTEET

- Ilo
- Suru
- Pelko
- Viha

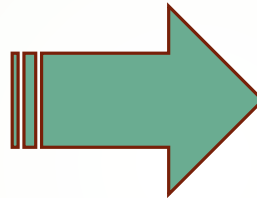


Arvostava vuorovaikutus ristiriitojen ratkaisun välineenä

- Parantaa ilmapiiriä
- Lisää me-henkeä
- Auttaa kriisitilanteissa
- 6 näkökulmaa....



Puhuminen
tai
vaikeneminen



Kuunteleminen
ja
puhuminen

Kuuntelemisen taito.

Toisen puoleen
kääntyminen / pois
kääntyminen.



© KFS/Distr. Bulls



©2004 by King Features Syndicate, Inc. All rights reserved.

CHRIS BROWNE



Nyt puhuu Martti Lundén: En sano mitään

SATAKUNTA 3.5. © 10:18

KARI HAKKIOLES



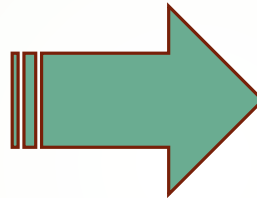


Onko se vain oma asiani... ?





Epäsuora
tunteiden ilmaisu



Suora
tunteiden ilmaisu



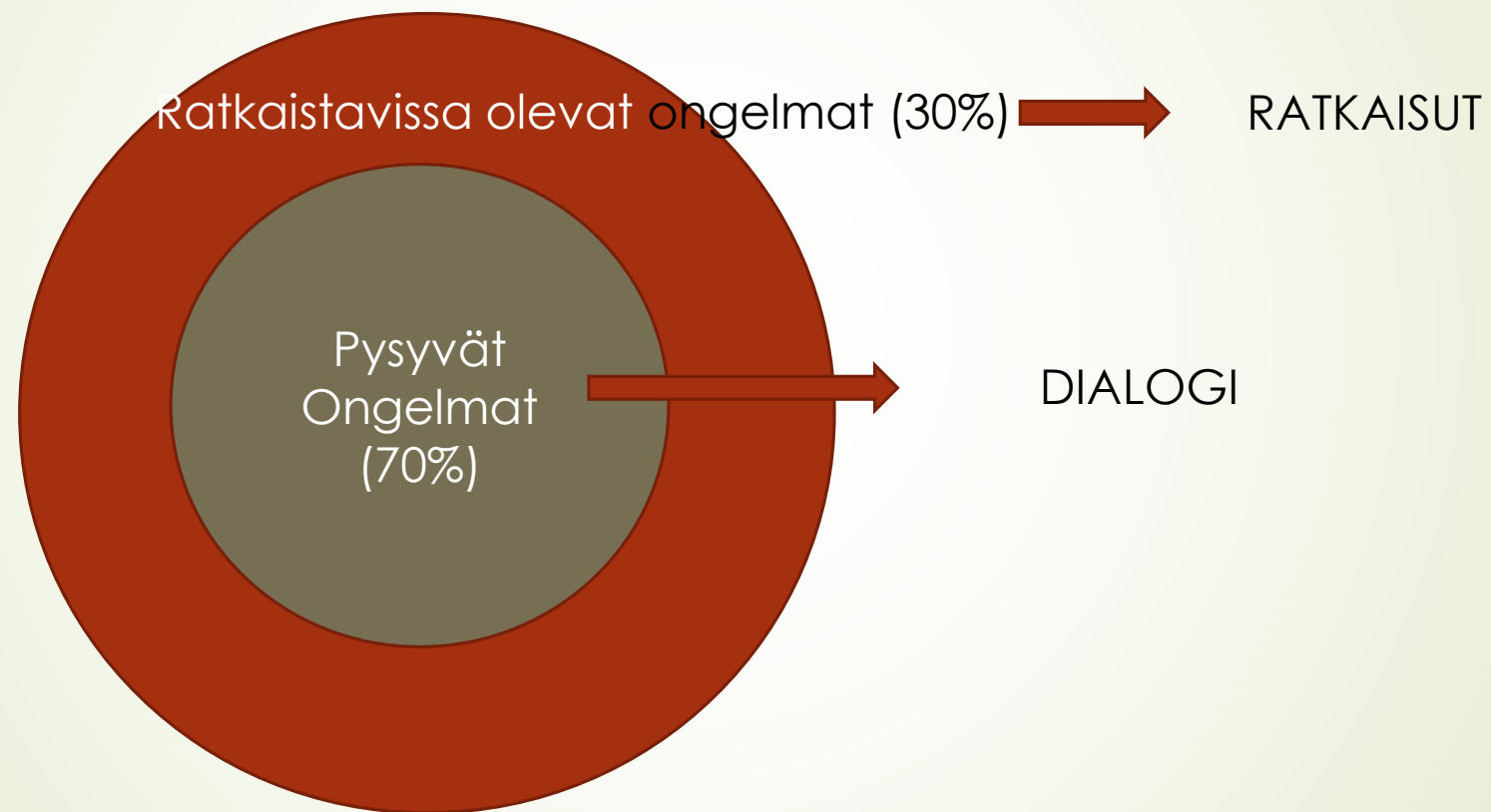
Tunteiden ilmaiseminen

SUORA

- Minä-viestit
- Ilmaisussa tunnesanoja: ikävöin, huolettaa, vapautunut, onnellinen, kiukkuinen, epävarma
- Sopusoinnussa muun olemuksen kanssa
- Vahvistaa turvallisuutta, selkeyttä ja luottamusta

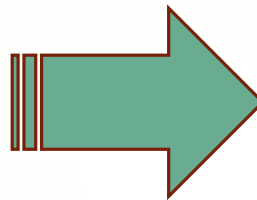
EPÄSUORA

- Ilmeet, eleet, äänensävyt
- Sanallisen ja sanattoman viestin ristiriitaisuus
- Psykofyysiset oireet, vaikeneminen, mököttäminen, mykkäkoulu, tiuskiminen, nimittely, käskyttäminen, kiroilu, marttyyrius, oven paiskominen
- Aiheuttaa usein väärinymmärryksiä





Väittely



Dialogi

Kuuntele
Kunnioita
Odota
Reagoi
Ole rehellinen



Väittelyn tilalle dialogi

VÄITTELY

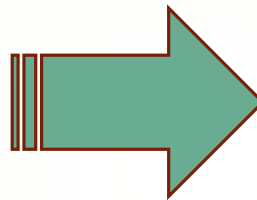
- Molemmat yrittävät voittaa keskustelun
- Pyritään osoittamaan, että toinen on väärässä
- Toisen näkemyksen eivät kiinnosta
- Ei ole tarkoitus muovata tai muuttaa omia mielipiteitä

DIALOGI

- Kuunteleminen yhtä tärkeää kuin puhuminen
- Molemmat kertovat omat näkemyksensä
- Hyväksytään toisen erilainen näkemys
- Toisen ajatukset ovat kiinnostavia
- Valmius oppia toiselta ja muuttaa omaa mielipidettään

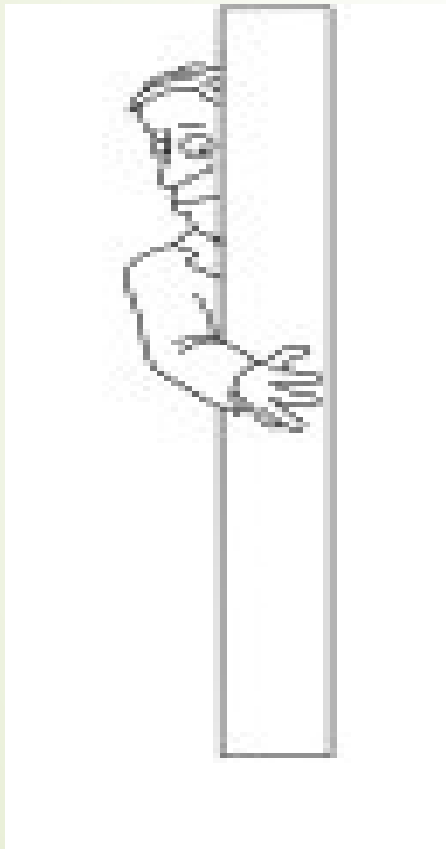


"Kiltteys"
Aggressiivisuus



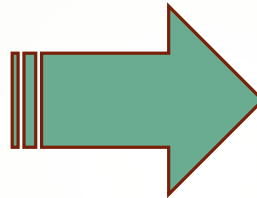
Assertiivisuus

Aggression tai epäassertiivisuuden tilalle assertiivisuus





**Yksittäisiin
sanoihin
takertuminen**



**Hyvän tarkoituksen
näkeminen
ja kuuleminen
sanojen ja tekojen
takana**



Maatilan sukupolvenvaihdos on kaikille iso askel uuteen elämänvaiheeseen

- Kaikille uusi tilanne
- Kukaan ei ole aiemmin ollut tässä roolissa
- Jokaisella sukupolvella on oikeus omaan elämäntapaansa



Maatilan sukupolvenvaihdos on kaikille iso askel uuteen elämänvaiheeseen

➤ LUOPUJAN

Kannattaa palata ajatuksissa taaksepäin ja muistella omaa tilannettaan jatkajana

On mahdollista iloita tilanpidon jatkumisesta, jatkajan rohkeudesta ja kehittämishalusta

➤ JATKAJAN

On hyvä arvostaa menneiden sukupolvien työtä ja elämäkokemusta



Luopujan onnistunut sukupolvenvaihdos

POHDIN

- Luopumista yrittäjyydestä ja päätösvallasta
- Taloudellisen vastuun siirtämistä uudelle sukupolvelle
- Vanhasta kodista muuttamista tai uuden kodin perustamista
- Uutta roolia tilalla
- Mahdollisuuksia, joita muuttunut tilanne tuo itselleni ja parisuhteeseen
- Omien voimavarojen riittävyttä työmäärään nähden

TOIVON

- Terveyttä ja hyvinvointia itselleni ja läheisilleni
- Menestystä jatkajan yritystoiminnalle
- Arvostusta elämäntyölleni
- Avointa keskustelua asumisjärjestelyistä
- Perheen sisarussuhteiden säilymistä
- Monipuolista vapaa-aikaa, uusia harrastuksia ja näköaloja tilan ulkopuolelle
- Toimivia ihmissuhteita



Jatkajan onnistunut sukupolvenvaihdos

POHDIN

- Oikeaa ajoitusta ja toteutusta
- Tilan kehittämistä suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti
- Taloudellista vastuuta
- Asumisjärjestelyjä
- Ihmissuhteiden toimivuutta
- Omien voimavarojen riittävyttä työmäärään nähden

TOIVON

- Pelisääntöjen sopimista luopujien kanssa
- Keskustelua sisarusten kanssa sukupolvenvaihdoksesta
- Oikeutta omaan elämäntapaan omassa kodissa ja vapaa-ajalla
- Hyvää yhteistyötä luopujiin
- Ystäviä ja ammatillista tukiverkkoa



RYHMÄKESKUSTELUN YHTEENVETOA

Luopujana pohdin

- Ajoitus
- Jatkajan pärjääminen, talous
- Sisarukset
- Asuminen
- Nyt ollaan valmiimpia puhumaan ja keskustelemaan kuin ennen
- Riskit?
- Verkosto

Luopujana toivon

- Hyödynnetään molempien voimavarat
- Sovitaan pelisäännöistä ja tiedetään roolit
- Uuden elämänvaiheen alku
- Jatkaja voi jatkaa omalla tavallaan



RYHMÄKESKUSTELUN YHTEENVETOA

Jatkajana pohdin

- Valmistautuminen: vaatii aikaa (2-5 v tai enemmän): Aikajana
- Miten työmäärä pysyy realistisena
- Palkkatyön ja yritystoiminnan yhdistäminen + muu elämä
- Luopujan pärjääminen myös taloudellisesti?

Jatkajana toivon

- Sisarusten huomioiminen, tasapuolinen kohtelu
- Reilu ja avoin keskustelu luopujan kanssa
- Hiljainen tieto tilan kehittämiseen luopujalta

**PIDÄ HUOLTA
JA
VÄLITÄ myös
ITSESTÄSI**

