Tunnekeskeinen parisuhdekurssi helsinkiläisille pareille

Helsingin seurakuntien perheneuvonnassa

SYKSYLLÄ 2016

Tunnekeskeinen parisuhdekurssi on kanadalaisen Sue Johnsonin tunnekeskeiseen pariterapiaan perustuva parisuhdekurssi, jossa tutkitaan parisuhteen vuorovaikutusta sekä vuorovaikutustilanteiden taustalla vaikuttavia tunteita. Kurssi soveltuu pareille, jotka haluavat lisätä ymmärrystään omasta parisuhteestaan sekä parantaa keskinäistä yhteyttä ja läheisyyttä.

Tunnekeskeinen parisuhdekurssi on luonteeltaan intensiivinen, joten kurssille hakevien parien on pystyttävä osallistumaan kaikille kerroille ja sitoutumaan työskentelyyn. Kurssi ei sovellu pareille, joiden parisuhteessa on isoja, työstämättömiä ongelmia eikä silloin jos parisuhteessa on väkivaltaa tai liiallista päihteiden käyttöä. Kurssille hakeville pareille tehdään alkuhaastattelu, joka on osa kurssia. Kurssille mahtuu 8 paria.

Kurssi kokoontuu Seurakuntien talossa, osoitteessa Kolmas linja 22, kuutena tiistaina (klo 17.15–19.15) ja yhtenä lauantaipäivänä (klo 10–15). Kurssipäivät ovat ti 20.9; ti 27.9; ti 4.10; ti 11.10; ti 18.10, la 29.10. ja ti 1.11. Kerrat koostuvat luennoista, videoiden katsomisesta, harjoituksista ja kotitehtävistä. Kurssikirjana käytetään Sue Johnsonin kirjaa: *Kunpa sinut tuntisin paremmin. Keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen.* Kurssi on maksuton mutta kirjan kurssilaiset hankkivat itse.

Kurssikertojen aiheet:

1. Rakkauden ja kiintymyssuhteen ymmärtäminen
2. Kun yhteys katkeaa -Tuhoavat keskustelut
3. Arkojen kohtien tunnistaminen
4. Turvallisen perustan luominen
5. Luottamuksen palauttaminen
6. Kun yhteys löytyy. Pidä minut lähelläsi -keskustelut
7. Tunneyhteyden vahvistaminen seksin ja kosketuksen avulla. Rakkauden ylläpitäminen.

Vetäjät ja ilmoittautumiset: Perheneuvoja, psykologi, psykoterapeutti Helena Toppari (helena.toppari@evl.fi) puh.050-5727409 ja pastori, psykoterapeutti Juha Petterson.