



# Tervetuloa kertaterapiaan!

Kajaanin perheasiain neuvottelukeskus

Annamari Kinnunen: annamari.kinnunen@evl.fi

Hannamari Lukkari Kharbouch: hannamari.lukkari@evl.fi

Kertaterapia toimii parhaiten, kun työstämme yhtä selkeää aihetta/tavoitetta. Pyydämme täyttämään tämän lomakkeen ja toimittamaan sen perheneuvojalle sähköpostitse viimeistään tapaamista edeltävänä arkipäivänä. Jos tulette kertaterapiaan pariskuntana, täyttäkää lomakkeet yksin ja palauttakaa ne molemmat erikseen. Muodostamme tapaamisen alussa toiveistanne ja ajatuksistanne yhteisen aiheen/tavoitteen.

## 1. Mistä olisi tärkeää puhua juuri tänään?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Minkälaisia muutostoiveita sinulla on parisuhdettasi ajatellen?

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Mitä parisuhdetaitoja/vahvuuksia tunnistat itsessäsi?** (kun täytät lomakkeen sähköisesti, voit lihavoida valitsemasi sanat, tai laittaa niiden eteen X-merkin)

**Vuorovaikutus ja -riitelytaidot:** kuunteleminen, puhuminen omista tunteista ja ajatuksista käsin, puheeksi ottaminen, keskustelun ajoitus, hyvien kysymysten tekeminen, toisen asemaan asettuminen, rehellisyys, huumori, aiheellinen kritiikki, perusteleminen, uskallus sanoa ei, omien rajojen ilmaisu, aiheessa pysyminen, kunnioittava puhe, omien tunteiden säätely, aikalisän pyytäminen, käsittelyn siirtämisen sietäminen, kompromissien tekeminen, vastuun ottaminen, anteeksi pyytäminen ja antaminen, kumppanin tunteiden vastaanottaminen

**Teot:** kahdenkeskeisen ajan järjestäminen, koskettaminen, huomioivat sanat, läsnäolo, yllätykset, romanttisen tunnelman luominen, kohtaaminen keskustelun kautta, aloitteellisuus yhteisen ajan järjestämisessä, parisuhteen priorisoiminen, myönteisyys puolison tekemiä erilaisia aloitteita kohtaan, sopimuksista kiinni pitäminen, sitoutuminen, rakkauden osoittaminen, rakkauden vastaanottaminen, uskollisuus, seksuaalisen yhteyden vaaliminen

**Jokin muu, mikä?** \_\_\_\_\_