

## **Liikunnalla parisuhde paremmaksi**

**Yhdessä harrastetun liikunnan vaikutuksia parisuhteen**

Lida Hovi

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
2011



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p><b>Tekijä</b> Iida Hovi</p>	<p><b>Ryhmä</b> LOT11</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> Liikunnalla parisuhde paremmaksi Yhdessä harrastetun liikunnan vaikutuksia parisuhteeseen</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 69 + 34</p>
<p><b>Opettaja</b> Tiina Laiho</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää toimintatutkimuksen ja kehittämistyön muodossa yhdessä harrastetun liikunnan vaikutuksia parisuhteeseen. Tutkimuksellisenä tavoitteena oli selvittää kokevatko Ilta liikunnalle ja parisuhteelle –kurssilaiset yhdessä harrastetun liikunnan lujittavan parisuhdetta ja, jos kokevat niin mitkä ne asiat ovat, jotka koetaan parisuhdetta lujittavina. Kehittämistyöntavoitteena oli kerätä palautetta ja kehittämisideoita osallistuvan havainnoinnin, kenttäpäiväkirjan sekä tutkimuskyselyn avulla mahdollisia tulevia parisuhdeliikuntakursseja varten. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös muodostaa ja määritellä uusi sana; parisuhdeliikunta sekä julkistaa sana virallisesti asiasanaksi opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöprosessin yhtenä tavoitteena oli myös kerätä materiaalia tulevaa parisuhdeliikunta -kirjaa varten.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuuden tarkoituksena on nostaa esiin uuden liikuntamuodon; parisuhdeliikunnan tarpeellisuus. Teoriaosuus kuvaa liikunnan terveydellisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä sekä parisuhteessa viettävän yhteisen ajan tärkeyttä.</p> <p>Tutkimuksen mukaan Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssilaiset kokivat yhdessä harrastetun liikunnan lisänneen yhteyden tunnetta parisuhteessa. Vastajaat kokivat parisuhdeliikuntaharjoitteiden vaikuttaneen suhdetta lähentävästi ja tärkeänä koettiin harjoitusten aikainen yhdessäolo ja tekeminen. Parisuhdeliikuntaharjoitteet koettiin suurimmaksi osaksi parisuhdetta virkistäviksi ja vahvistaviksi sekä omasta kumppanista innostuttaviksi harjoitteiksi. Tutkimuksen mukaan Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssi on hyvä tapa aloittaa parisuhdeliikunnan harrastaminen.</p> <p>Tärkein kehittämiskohde tutkimuksen mukaan oli liikuntaharjoitteiden kehittäminen. Jatkossa liikunnanohjauksessa tulisi ottaa huomioon paremmin harjoitteiden tasonmukaisuus siten, että harjoitteiden haastetta pystytään tarvittaessa lisäämään tai helpottamaan. Suurimpana haasteena tässä oli pariskuntien välinen kuntotasojen eroavaisuus ja niiden huomioiminen pariharjoitteissa.</p> <p>Jatkotutkimuskohteena voisi olla tutkimuksessa saatujen kehittämisideoiden ja palautteen vieminen käytäntöön jatkonkurssin muodossa.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> liikunta, parisuhde, avioparityö, ajankäyttö, liikuntaharrastus</p>	

Degree programme in sports and leisure management

<p><b>Author</b> Iida Hovi</p>	<p><b>Group or year of entry</b> LOT11</p>
<p><b>The Title of your Thesis</b> Better Relationships through Physical Exercising Together as a Couple The effects of exercising together as a couple in a relationship</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 69 + 34</p>
<p><b>Supervisor</b> Tiina Laiho</p>	
<p>The aim of this thesis, in the form of research and development work, was to clarify the influences physical exercise has on a relationship when it is carried out together as a couple. The objective of the analysis was to determine whether couples experienced that exercising together in the evenings and through physical activity courses targeted to couples were of help in reinforcing their relationships. And, if so, what were the issues that seemed to reinforce the relationships. The objective of the development work of the study was to gather information for future physical exercise courses for couples through feedback and development ideas given by participating couples via observations, a field journal and a research query. The aim of the thesis was also to establish and define a new word; as well as to formally establish the word in this thesis. One final objective of this study was to collect information throughout the thesis process for future books on “couple exercise”.</p> <p>The purpose of the theoretical part of the study was to highlight a new form of physical activity, i.e. the need for “couple exercise” courses. The theoretical part also describes the importance of physical activity on health and holistic well-being in general as well as examines the importance of time spent together as a couple.</p> <p>According to the study results, the couples who participated in exercise sessions in the evenings as well as “couple exercise” courses felt that exercising together, increases a feeling of connection. The participants also felt that the physical activities practiced together as a couple brought them closer to each other and the time spent together in these exercise sessions was seen to be significant. Furthermore, in regard to the relationship, carrying out physical exercises as a couple was experienced strengthening and refreshing for the relationship. The study results also showed that evening exercise activities and “couple exercise” courses are good methods to begin practicing exercising as a couple.</p> <p>The most important development area, according to the study, was the development of workout practices. In the future, the instruction of physical activities should take into account the fitness-level of the activities to better conform to the fitness-level of the participants so that the activity can be changed to be more or less challenging for each participant. This would be especially important in exercise programmes where couples are exercising together although their fitness levels may be quite different.</p> <p>Further research could be carried out utilizing the development ideas and feedback gathered with this study by developing an advanced physical exercise course for couples.</p>	
<p><b>Key words</b> physical exercise, couple relationship, couple care, time use, hobby</p>	

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Parisuhdeliikunnan määritelmä.....	3
2.1 Mitä on parisuhdeliikunta? .....	4
2.2 Parisuhdeliikunta -sana viralliseksi asiasanaksi .....	5
3 Taustatietoa suunnittelu- ja kehittämistilanteesta sekä yhteistyötahot .....	6
3.1 Suunnittelu ja kehittämistilanne.....	6
3.2 Yhteistyötahot .....	6
4 Liikunnan merkitys .....	8
4.1 Liikunnan hyödyt .....	8
4.2 Aikuisväestön liikuntasuosituksat .....	10
4.3 Liikunnan rooli elämänkaaren eri vaiheissa.....	12
4.3.1 Miten elämänkaari jäsentää liikuntakäyttäytymistä? .....	14
5 Mitä tutkimukset kertovat kestävästä parisuhteesta.....	16
6 Kahdenkeskisen ajan merkitys parisuhteessa .....	20
6.1 Miksi yhteisen ajan viettäminen parisuhteessa on niin tärkeää? .....	20
6.2 Yhdessä vietetty aika seksuaalisuuden herättelijänä .....	23
6.3 Yhdessä vietetyn ja oman vapaa-ajan tasapainottaminen .....	26
7 Liikunta yhteisenä harrastuksena.....	30
7.1 Yhteinen liikuntaharrastus parisuhteen vahvistajana .....	30
7.2 Liikuntaa yhdessä erilaisina liikkujina .....	31
8 Ilta liikunnalle ja parisuhteelle kurssi .....	34
9 Toimintatutkimuksen ja kehittämistyön tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	37
10 Aineisto ja menetelmät.....	38
10.1 Kohderyhmä .....	38
10.2 Kyselyn järjestäminen ja toteutus.....	39
10.3 Osallistuva havainnointi ja kenttäpäiväkirja .....	40
11 Tulokset .....	41
12 Pohdinta.....	49
12.1 Tutkimuksen luotettavuus .....	61
Lähteet.....	63

Liitteet .....	71
Liite 1 Kenttäpäiväkirjat.....	71
Liite 2 Tutkimuskyselypohja .....	88

# 1 Johdanto

Yksilöllisten valinta mahdollisuuksien lisääntymisen ohella rakkauskeskeinen parisuhdemalli ja romanttisen rakkauden ihanne ovat muuttaneet perhettä. Niiden myötä perhettä ei pidetä enää instituutiona, vaan sitä kannatteleekin parisuhde, ja jos parisuhde ei toimi, niin perhe hajoaa. (Jallinoja 2000, 24.) Vuonna 2002 Suomen eronneisuusluku oli Euroopan korkeimpia yhdessä Ruotsin kanssa (Council of Europe 2002). Ilmiöön on syytä kiinnittää huomiota, koska yleensä sekä vanhemmat että lapset jaksavat pidemmän päälle paremmin kokonaisina pysyneissä perheissä (Berg 2010, 1).

Rakkaus ei säily itsestään vaan sen eteen on tehtävä ”rakkaustyötä”. Pariskunnat voivat kehittää suhdettaan samalla tavalla kuin fyysistä kuntoaan. Jos fyysisen kunnon ylläpitäminen vaatii reipasta liikkumista vähintään viikossa 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia, voisi oman parisuhteen hoitoon varata vähintään saman ajan. (Määttä 2000, 43-44; UKK-instituutti, 2010.)

Monet tutkimukset, jotka ovat erityisesti tutkineet pitkän parisuhteen salaisuutta toteavat, että kahdenkeskinen aika vahvistaa puolisoitten välistä yhteyden tunnetta ja kiintymystä. Vastaavasti kahdenkeskisen ajan puute usein vieraannuttaa kumppaneita toisistaan. (Pukkala 2007, 148, 153, 161.) Perheneuvoja Kiianmaan (2005, 25) mukaan mikään parisuhde ei ole ”turvassa”, ellei sitä hoideta ja oteta kahdenkeskistä aikaa parisuhteelle.

Parisuhteessa liikunta on yksi erinomainen keino kahdenkeskisen ajan viettämiseen, sillä liikkuminen vaatii läsnäoloa ja keskittymistä tehtävään asiaan. Liikkuessa tulee myös usein positiivisella tavalla ihokontaktia puolison kanssa. Yhdessä liikkumisen avulla voidaan herätellä näin rakkauden tunteita ja vahvistaa yhteyden tunnetta. Lisäksi yhdessä liikuntaa harrastettaessa kumppanit voivat kannustaa toinen toisiaan

liikkumaan ja näin myös huolehtia omasta ja toinen toistensa terveydestä. (Parhi-Riikola 2005, 2-3.)

Ennaltaehkäisevän parisuhdetyön tekeminen sekä liikkumiseen ja terveydestä huolehtimiseen kannustavan toiminnan kehittäminen on tärkeää, koska avioeroluvut luvut Suomessa ovat suuria ja aikuisväestön liikuntatottumukset ovat monin osin puutteelliset (Council of Europe 2002; Suomen liikunta ja urheilu, 2002 ). Nämä kaksi erittäin tärkeää asiaa yhdistämällä syntyi uusi liikuntamuoto nimeltään parisuhdeliikunta. Tässä opinnäytetyössä tutkin toimintatutkimuksen ja kehittämistyön muodossa parisuhdeliikunnan vaikutuksia parisuhteeseen. Tutkimukseni kohteena opinnäytetyöprosessissa toimi Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssin osallistujat.

## 2 Parisuhdeliikunnan määritelmä

Määrittelen seuraavassa kohdassa 2.1 opinnäytetyössäni käyttämäni uuden sanan; parisuhdeliikunta. Olen tutkinut internetistä sekä Suomen urheiluopiston Haaga- Helia instituutin kirjaston informaation kanssa löytykö kyseistä sanaa sähköisistä Suomen tietosanakirjoista, joita ovat Facta Tietopalvelu, Yleinen suomalainen asiasanasto (YSA) sekä Yleinen suomalainen ontologian (YSO) – sivusto. Lisäksi tutkimme ja etsimme parisuhdeliikuntaan viittaavia aineistoja internetistä englanniksi, käyttämällä sanoja: relationship physical, - education, -sport ja exercise sekä ruotsiksi, käyttämällä sanoja: parförhållande motion ja – träning. Kyseistä sanaa ei ole vielä luokiteltu asiasanaksi millään edellä mainituilla sivustoilla. Lisäksi tutkin millaista tietoa saan Google – hakukoneen kautta laittamalla hakukenttään sanan; parisuhdeliikunta. Parisuhdeliikunta – sanaa käytettiin suurimmaksi osaksi erilaisilla keskustelupalstoilla ja -foorumeilla korvaamassa seksi – sanaa; ” Eilen illalla miehen kanssa harrastettiin parisuhdeliikuntaa lasten mentyä nukkumaan.” (Kaksplus -keskustelupalsta, 2010).

Lisäksi löysin yhden Hoitotyönkoulutusohjelman Perhevalmennusta käsittelevän opinnäytetyön, jossa parisuhdeliikunta – sana esiintyi seuraavalla tavalla:

Vanhemmat keskustelivat tapaamisen aikana aktiivisesti parisuhteeseen liittyvistä yleisistä asioista. He jakoivat kokemuksiaan yhdessä toimimisesta ja yhteisistä harrastuksista. Keskustelua käytiin myös roolien jakautumisesta perheessä. Vanhemmat toivat esiin perheessä olevat erilliset miehen ja naisen työt. Jokaisella pariskunnalla oli yhteistä tekemistä, esimerkiksi liikunta ja elokuvien katselu. Ryhmä kehitti yhdessä termin ”parisuhdeliikunta”, joka tarkoittaa yhdessä liikunnan harrastamista ulkona. Kyseinen liikunnan muoto ei kuitenkaan ole verrattavissa kuntoliikuntaan, vaan se on lähinnä yhdessä oloa. He myös keskustelivat vanhemmuudesta ja pohtivat keinoja ylläpitää hyvää parisuhdetta raskauden loppuajankana ja lapsen syntymän jälkeen. Ryhmän jäsenet pohtivat myös sitä, kuinka merkityksellinen on vanhempien parisuhde lapsen kehitykselle. ( Parkkinen 2010, 21.)



Tutkin myös mitä löytyy kun sanat ovat erillisinä: parisuhde ja liikunta. Merkittävin löytöni oli YLE:n ja SLU:n Suomen liikuttavin Voimakaksikko -haastekampanja. Haastekampanjassa haetaan hauskaa ja hyvää oloa liikunnasta – ja halutaan sitä myös ystävälle, kaverille, puolisoille, naapurille, työporukalle sekä kaikille. Vuoden 2010 Valtakunnallinen Voimakaksikko -haastekilpailun voittivat eräs Turkulainen pariskunta, joka kuvailee haastattelussaan haastekisaan osallistumista seuraavalla tavalla:

Voimakaksikko-kisailu oli meille oiva kimmoke, ja sen avulla olemme löytäneet monta lajia, joita voimme harrastaa yhdessä. Voimakaksikko-projekti on tehnyt hyvää parisuhteellemme - ja se on suurin voitto, minkä voi saada. Neljännesvuosisataa yhdessä vietettyämme vasta tämän kilpailun myötä olemme oppineet liikkumaan yhdessä. (Liikunnan ja urheilun maailma 2010.)

Näiden löytöjeni perusteella totean, että parisuhdeliikunta sanaa ei ole vielä todennäköisesti virallisesti muodostettu eikä määritelty.

## **2.1 Mitä on parisuhdeliikunta?**

Parisuhdeliikunnan määritelmä: Parisuhdeliikunta on parisuhteessa olevien ihmisten yhdessä harrastamaa liikuntaa. Se voi olla pareittain tehtäviä liikuntaharjoitteita, joissa toisen osallistuminen on välttämätöntä. Esimerkiksi parilihaskuntoliikkeet, -venytykset, -keppijumppa, kaksikkokajakki melonta, paritanssi, sulkapallo, tennis, squash, kiipeily, tandempyöräily ja erilaiset pariluottamusharjoitteet sekä – liikuntaleikit ja -pelit.

Parisuhdeliikunta käsittää kaikki liikuntamuodot, joita voi tehdä yhdessä toisen kanssa tai pareittain ryhmässä, kuten joukkuepelit, yhteinen kuntosaliharjoittelu ja käveleminen lenkkeily jne.

Parisuhdeliikunta on molempien kumppanien yhteisillä ehdoilla harrastamaa liikuntaa, jossa nautitaan yhtäaikaisesti kahdenkeskisestä ajasta ja liikunnan terveyshyödyistä.

Parisuhdeliikunnan erityisominaisuus on kumppanien molemmin puolinen kannustaminen ja innostaminen liikkumaan sekä molempien terveydestä huolehtiminen ja/tai kunnon kohentaminen tai sen ylläpitäminen.

## **2.2 Parisuhdeliikunta -sana viralliseksi asiasanaksi**

Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena oli muodostaa, määritellä ja julkistaa uusi parisuhdeliikunta -sana opinnäytetyössäni sekä tehdä sanasta virallinen asiasana.

Olin yhteydessä Yleisen suomalaisen asiasanaston (YSA) uusista asiasanoista vastaavaan henkilöön sähköpostitse 14.12.2010. Tiedustelin häneltä mahdollisuutta saada parisuhdeliikunta sana viralliseksi asiasanaksi. Sain häneltä seuraavan vastauksen 17.12.2010: ”Kiitos ehdotuksesta, mutta emme voi ottaa YSA:an termejä, jotka eivät ole vielä millään lailla vakiintuneet. Jos ko. termiä käytetään vain sinun tutkimuksessasi, se ei voi olla vielä mitenkään vakiintunut käsite.”

Parisuhdeliikunta – sanan saaminen viralliseksi asiasanaksi oli opinnäytetyölleni liian suuri tavoite, koska sana ei tosiaan ole vielä vakiintunut käsite. Uskon kuitenkin, että muutamien vuosien päästä tilanne saattaa olla toinen, mikäli parisuhdeliikunta tulee tunnetuksi parisuhdetta ja terveyttä edistävänä liikuntamuotona.

### **3 Taustatietoa suunnittelu- ja kehittämistilanteesta sekä yhteistyötahot**

#### **3.1 Suunnittelu ja kehittämistilanne**

Idea parisuhdeliikunnasta sai alkunsa kun opiskelin Lapsi- ja perhetyöntekijäksi (2003-2006) ja tein opinnäytetyön perheliikunnasta. Silloista opinnäytetyötä tehdessä mieleeni nousi sanonta; ”Vanhempien parisuhde on lasten koti”. Pohdin voisiko liikunta toimia vielä enemmän erityisesti parisuhdetta lujittavana tekijänä. Minulle syntyi idea parisuhdeliikunnasta ja nimi liikuntamuodolle syntyi luontevasti perheliikunta -sanasta ideoiden.

Vuodesta 2006 lähtien olen kerännyt materiaalia parisuhdeliikuntaan liittyen. Olen kirjoittanut ylös erilaisia pareittain tehtäviä liikuntaharjoitteita, pelejä ja leikkejä, joita voisin käyttää parisuhdeliikunnan ohjaamiseen. Tämä materiaalin keräämistyö on ollut suureksi hyödyksi toimintatutkimukseni kohteen Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssin sisältöä ja tuntisuunnitelmien runkoja suunnitellessani.

#### **3.2 Yhteistyötahot**

Yhteistyötahoina Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssin järjestämisessä toimi Kansan Raamattuseuran Samassa Veneessä -avioparityö ja Joutjärven seurakunnan avioparityö. Samassa Veneessä -avioparityö on Kansan Raamattuseuran avioparityötä, joka tekee avioparityötä kristilliseltä arvopohjalta. Työntavoitteena on tukea ja auttaa aviopareja löytämään lisää läheisyyttä ja vahvempaa kumppanuutta avioliittoonsa. Samassa veneessä avioparityö järjestää mm. avioparitapahtumia, -viikonloppuja ja – leirejä. (Kansan raamattuseura 2010.) Samassa Veneessä – avioparityön kautta sain ohjaajapariksi kurssille avioparityön koordinaattorin Anu Mattsonin. Koin tarpeelliseksi saada kurssille ohjaajapariksi alan ammattilaisen ja paljon kokemusta omaavan avioparityöntekijän.

Joutjärven seurakunta yhtymän avioparityön kautta kurssi sai tilat (liikuntasali ja kokoustila) käyttöön Joutjärven kirkolta. Lisäksi Joutjärven seurakunnan avioparityön kautta hoidettiin kurssin mainostaminen paikallisessa Kirkonseutu – lehdessä. Kurssilla tarvittavat kävelysauvat saimme lainaksi Lahden kaupungin liikuntatoimelta.

Kurssin melonta kerralla Lahden paikallinen melontaseura Vesisamoilijat ry sponsoroi molemmille ohjaajille kajakkien vuokraamisen ilmaiseksi sekä antoi koulutustilat kurssin käyttöön kyseiseksi illaksi.

Teimme myös vastavuoroista yhteistyötä Lahden paikallisen Forever – kuntoklubin kanssa. He tarjosivat jokaiselle tutkimuskyselyyni vastanneelle 25 euron liikuntalahjakortin, jolla osallistujat pääsivät ilmaiseksi tutustumaan viikon ajaksi kuntosalin toimintaan. Vastavuoroisesti mainostin heidän kuntosaliaan mm. erityisen hyvänä paikkana parisuhdeliikunnan harrastamiseen, sillä Forever kuntoklubilla on erityisesti panostettu lastenhoitoon ja monipuoliseen liikuntatarjontaan, jotta pariskunnat voivat liikkua yhdessä.

## 4 Liikunnan merkitys

### 4.1 Liikunnan hyödyt

Liikunnalla on lukemattomia terveysvaikutuksia, joista suuri osa on fyysisiä. Liikunta on tärkeä osa useiden yleisten sairauksien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa sekä kuntoutuksessa (Fogelholm ym. 2005, 11). Ihmisen elimistö vaatii kunnossa pysyäkseen säännöllistä liikuntaa. Tähän liikunnan perustarpeen tyydyttämiseen sopii hyvin terveys- ja kuntoliikunta. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 14.) Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn ikään tai kuntoon katsomatta. Toimintakyky paranee, vaikka ihminen ei olisikaan aiemmin liikkunut tai hänellä on liikuntarajoitteita. Aikaisemmin ajateltiin, että työkyvyn heikkeneminen oli väistämätön seuraus ikääntymisestä. Tutkimuksin on kuitenkin todistettu, että toimintakykyä voidaan ylläpitää pitkään myös ikäihmisillä. (Harvard Women's Health Watch 2007; Rasinaho ym. 2006).

Riittävästi liikkuvilla ihmisillä on havaittu olevan parempi toiminta- ja työkyky liikkumattomiin verrattuna. Koska terveyden ja toimintakyvyn kannalta liian vähäinen liikunnan harrastaminen on niin yleistä, on sillä merkitystä koko yhteiskunnan kannalta. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 20.)

Yleisimmät sairaudet, joihin liikunnalla on ehkäisevää vaikutusta, ovat muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön-, hengitys- ja verenkiertoelimestön-, aineenvaihdunnan-, erilaisten syöpien- ja hermoston sairaudet. (Fogelholm 2005, 12.) Sairauksia, joiden kehittymisen vaaraa liikunta vähentää tai hidastaa, ovat esimerkiksi sepelvaltimotauti, aivohalvaus, kohonnut verenpaine, aikuisiän diabetes sekä osteoporoosi. Oikeanlainen liikunta on paras tapa välttää myös yleisiä selkävaivoja. Liikunta helpottaa alaraajojen nivelrikosta kärsivien liikkumista ja parantaa sitä kautta elämänlaatua. Myös lihomisen riski pienenee säännöllisellä ja runsaalla liikunnalla. Liikunta voi jopa estää

masennuksen kehittymistä ja vähentää masennuksen oireita. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 16.)

Jos ihmiset liikkuisivat tarpeeksi, arvion mukaan pitkäaikaissairaudet vähenisivät sairaudesta riippuen vähintään 10 - 30 prosentilla. Tämä tarkoittaisi suoraan suuria säästöjä terveydenhuollolle. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 21.) Kanadassa on tehty arvio, jonka mukaan 2,5 prosenttia kaikista terveydenhuollon vuotuisista kustannuksista johtuu liikunnan puutteesta ja pitkäaikaissairauksien hoitokustannuksista prosenttiosuus on 26. Vuosittaisista kuolemista arvioitiin 10,3 prosentin johtuvan liikunnan puutteesta. Jos kanadalaiset liikkuisivat noin 10 prosenttia nykyistä enemmän, vähenisivät sairaanhoitokulut arvion mukaan myös 10 prosentilla. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 21.)

Koska liikunnan terveysvaikutukset ovat niin kiistattomia, on liikuntapalveluihin panostaminen perusteltua. Suomalaiset yleisesti ymmärtävät liikunnan merkityksen, joka antaa osaltaan mahdollisuuksia järjestää monipuolista liikuntaa. (Miettinen, 2000, 110.) Liikunnan tärkeys on ollut viime aikoina aiempaa enemmän esillä ja ihmiset ovat alkaneet huomata ristiriidan uusimman tiedon ja omien tottumusten välillä. Siksi onkin tärkeää ylläpitää ja kehittää erilaisia liikuntamuotoja, jotka kannustavat ihmisiä liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään. Parisuhdeliikunta harrastettaessa kumppanit voivat kannustaa toisiaan liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään sekä samalla nauttia toinen toistensa seurasta.

Liikunnallinen aktiivisuus vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta, lisää hyvinvoinnin tuntemuksia ja kykyä rentoutua sekä kehittää omakuvaa. (Sanders 2000, 227.)

Välittömiä seurauksia ja koettuja vaikutuksia voivat myös olla esimerkiksi onnistuminen, pätevyys, ajatusten selkiäminen sekä luonnon arvojen avautuminen. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 15.) Oman kehon hahmotus paranee asentotunnon ja tasapainon kehittymisen myötä. Aivojen, hermojen ja lihasten yhteistyö pitää hermo-

lihasjärjestelmän toimintavalmiudessa. Näiden lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti jopa näköön ja ihoon. (Sanders 2000, 227.) Nämä kaikki liikunnan positiiviset vaikutukset, kuten stressin ja ahdistuneisuuden väheneminen, rentoutuminen ja omakuvan kehittyminen voivat vaikuttaa myös positiivisella tavalla parisuhteeseen.

## **4.2 Aikuisväestön liikuntasuositukset**

Yhdysvalloissa terveysturvasto on julkaissut uusimmat liikuntasuositukset vuonna 2008. Suositukset laadittiin erikseen eri ikäryhmille ja tutkimuksilla selvitettiin melko tarkasti, kuinka paljon liikuntaa tulisi harrastaa saavuttaakseen parhaimmat terveyshyödyt. Suositus kertoo, että kestävyyskuntoa ylläpitääkseen aikuisen (18-64-vuotiaat) tulisi harrastaa reipasta liikkumista vähintään viikossa 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia. (UKK-instituutti, 2010.)

Muistettava on, että jo pieni määrä fyysistä aktiivisuutta on parempi kuin ei mitään. Terveysturvasto suurimmalta osin näyttävät kasvavan sitä mukaa kun teho, määrä tai kesto kasvaa. Tutkimuksissa ilmeni että kaikenikäiset ja -kuntoiset ihmiset hyötyvät selvästi liikunnasta ja sen positiiviset vaikutukset ovat paljon merkittävämpiä kuin mahdolliset ei-toivotut sivuvaikutukset. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 10 minuutin jaksoissa ja jaksoja olisi hyvä olla tasaisesti pitkin viikkoa. (U.S. Department of Health & Human Services 2008.)

Edellistä suurempien terveyshyötyjen saavuttamiseksi kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa tulee harrastaa 5 tuntia viikossa tai raskaammin kuormittavaa 2 tuntia 30 minuuttia tai näitä yhdistettynä vastaava määrä. Edelleen suuremmat terveyshyödyt saavutetaan vielä suuremmalla aktiivisuudella. (U.S. Department of Health & Human Services 2008.)

UKK-instituutin kehittämä liikuntapiirakka havainnollistaa liikuntasuosituksia (kuviokuva 1). Uusimmat päivitykset liikuntapiirakkaan on tehty edellä mainittujen Amerikasta tulleiden suositusten pohjalta. Uusituissa liikuntasuosituksissa korostuu aikaisempaa enemmän lihaskunnan merkitys terveydelle. Piirakan mukaan lihaskuntaa tai liikehallintaa kehittävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoitteluksi käy esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, jummat ja kuntopiiri; liikehallinnan harjoittamiseksi esimerkiksi venyttely, pallo-pelit tai tanssi. Kestävyyskunnan kehittämiseen vaadittava liikunnan määrä määräytyy sen rasittavuuden mukaan. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää pelkkä reipas liikunta kuten kävely, sauvakävely tai raskaat kotityöt kaksi ja puoli tuntia viikossa. Tottunut liikkuja tarvitsee rasittavampaa liikuntaa kuten juoksua tai hiihtoa. Rasittavampaa liikuntaa tarvitaan puolet vähemmän eli tunti ja 15 minuuttia viikossa. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle mutta muutaman minuutin pituiset arkiaskareet eivät vielä riitä terveyden edistämiseen. (UKK-instituutti 2010.)



KUVIO 1. Liikuntapiirakka kertoo viikoittaisen liikuntatarpeen (UKK-instituutti 2010.)



Päivittäisellä tasolla liikkua pitäisi puolisen tuntia vähintään 10 minuutin jaksoissa. Yleisen terveystieteiden suosituksen mukaan aikuisen pitäisi terveyden ylläpitämiseksi liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa, mieluiten joka päivä. Keski-ikäisillä ja vanhemmilla reipas kävely täyttää hyvin tämän vaatimuksen. Puolen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden voi kerätä myös kolmessa 10 minuutin pätkässä. Ihan mikä tahansa kävely ei vielä edistä terveyttä - riipeä teho ja sykkeen kohoaminen ainakin 100 -120 lyöntiin minuutissa on edellytys hyvälle terveysvaikutuksille. Ihanne olisi kuitenkin liikkua enemmänkin kuin tavoitteessa suositellaan: tutkimusten mukaan ne ihmiset, jotka sekä kävelevät päivittäin vähintään puoli tuntia että harrastavat vähän rasittavampaa liikuntaa noin joka toinen päivä, ovat pelkkiin kävelijöihin verrattuna vielä terveempiä. (Fogelholm ym. 2004, 5.)

Kaikki kuntoilu tulee säädellä oman kuntotason mukaan. Jokaisen tulisi valita kuntotasoonsa nähden sopivia liikuntamuotoja, sillä jotkut liikuntamuodot ovat turvallisempia kuin toiset. Aktiivisuutta tulisi lisätä asteittain sitä mukaa kun on tarvetta. Vähän liikkuvien tulee aloittaa rauhallisesti ja pikkuhiljaa lisätä tehoa ja määrää vähitellen. (U.S. Department of Health & Human Services 2008.)

### **4.3 Liikunnan rooli elämänkaaren eri vaiheissa**

Liikunnanrooli vaihtelee elämän eri vaiheissa. Elämän alkuvaiheet ovat motoristen valmiuksien ja liikunnallisten taitojen oppimisen ja harjaantumisen aikaa sekä samalla aikuisiän liikuntaharrastuneisuuden etsikkoaika. Myönteiset ja monipuoliset oppimiskokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa luovat parhaat edellytykset sille, että liikunnasta voi tulla läpi elämän kestävä harrastus. (Vuolle 2000, 38-39.)

Aikuisväestölle kohdistettujen kyselytutkimusten mukaan naiset kokevat työstä johtuvan väsymyksen sekä kotitöiden olevan selvästi yleisimmin liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Miehillä muut harrastukset tulevat ennen edellä mainittuja tekijöitä. Kun samoja tekijöitä on tiedusteltu haastatteleamalla, on laiskuus ja saamattomuus usein

tunnustettu ensisijaisesti liikuntaharrastuksen esteeksi. (Telema 1986, 174–175.)

Liikuntaharrastuksen aloittaminen ja jatkuminen edellyttää, että jokainen tiedostaa ja sisäistää omakohtaisen liikuntaharrastamisen merkityksen ja hyödyn. Seuraavassa yhteenvetokuviossa nämä lähtökohdat on suhteutettu ihmisen elämänkaarelle.

Kuviossa (kuvio 2.) osoitetaan, kuinka liikuntaharrastuksen motiivit liittyvät loogisesti ihmisen kasvun ja kehityksen peruspyrkimyksiin. (Vuolle 2000, 38-39.)

<b>E L Ä M Ä N K A A R I</b> 			
	<b>LAPSET JA NUORET</b>	<b>TYÖIKÄISET</b>	<b>IÄKKÄÄT</b>
<b>LIKUNNAN MERKITYKSIÄ</b>	Kasvun ja kehityksen tukeminen Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen Liikuntataitojen oppiminen Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen	Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen Toiminta- ja työkyvyn lisääminen Liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen	Toimintakyvyn säilyttäminen Terveiden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen Omatoimisuuden säilyttäminen Elämänhalun lisääntyminen
<b>LIKUNNAN MUOTOJA</b>	Koululiikunta Harrasteliikunta Kilpaurheilu	Harrasteliikunta Työpaikkaliikunta Hyötyliikunta	Harrasteliikunta Liikunnallinen kuntoutus Hyötyliikunta
<b>LIKUNNAN JÄRJESTÄJIÄ</b>	Koti Päiväkoti Koulu Liikuntaseurat Kaverit ym.	Omatoiminen liikunta Kaveriporukat Liikuntaseurat Työpaikat Kaupalliset liikuntapalvelut Kuntien liikuntatoimi Kansalais- ja työväenopistot ym.	Omatoiminen liikunta Kuntien liikuntatoimi Eläkeläisjärjestöt ja muut yhdistykset Kuntoutuslaitokset Vanhustenhuolto- laitokset ym.

Kuvio 2. Liikunnan merkitys elämänkaarella (Vuolle 2000, 39.)

Työikäisten ihmisen elämässä työ- ja toimintakykyisyyden ylläpitäminen ja vanhenevien ihmisten elämässä toimintakykyisyyden säilyminen ja terveyden heikentymisen myötä sen palauttaminen ovat rationaalisia liikunnan harrastamisen vaikuttimia. Tästä syystä kilpailullinen liikunta ei vetoa enää samalla tavalla aikuisiin kuin nuoriin. Työikäisiä kiinnostavat virkistys- ja kuntoliikunta ja vanhenevien ihmisten harrastuksen motiivit ohjautuvat yhä selvemmin ikääntymisen mukanaan tuomista seikoista. (Vuolle 2000, 39.)

Suurin osa aikuisista harrastaa liikuntaa organisoimattomasti joko yksin, puolison tai ystävän kanssa. Organisoituun liikuntaan tullaan mukaan silloin, kun se tapahtuu siinä viiteryhmässä, johon ihmiset elämän eri vaiheissa liittyvät joko muodollisen jäsenyyden tai samaistumisen kautta. Koulukäynti- ja opiskeluvaiheessa tärkeimpiä viiteryhminä toimivat koti ja toveripiiri sekä koulu, urheiluseura ja opiskelijayhteisöt. Aikuistumisen myötä työyhteisö, poliittiset järjestöt ja erilaiset harrastusryhmät nousevat keskeiseksi viiteryhmäympäristöksi. Työelämän jälkeen vanhenevan ihmisen elämäntilanteeseen liittyvät viiteryhmät, esimerkiksi eläkejärjestöt tulevat tärkeiksi. (Vuolle 2000, 39–40.)

#### **4.3.1 Miten elämänkaari jäsentää liikuntakäyttäytymistä?**

Tutkimusten mukaan suomalaisten liikunnan harrastaminen on vähäisintä 25 - 44 - vuotiaana, jolloin elämänvaiheeseen sisältyvät työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen. Perhe-elämä madaltaa erityisesti tämänikäisten naisten liikunnan tehoa. Perhe-elämääkin enemmän elämänrakentajien liikunnan harrastamista estää kuitenkin ajanpuute. Laiskuus, ajanpuute ja perhe-elämän vaatimukset saattavat yhdessä siis hyvinkin selittää sen, miksi liikunnassa tapahtuu notkahdus. Lisäksi elämänrakentajat ovat vielä elämänkaarellaan siinä vaiheessa, että sairaudet ja vammat eivät vaivaa, eivätkä kehossa tunnu vielä vanhuuden kivut. Tällöin ei liikuntaa ehkä katsota tarpeelliseksi, koska olo tuntuu terveeltä ilman sitäkin. (Korkiakangas ym. 2010, 3-4; Zacheus ym. 2003, 35.) Kuitenkin omasta kunnostaan ja terveydestään huolehtiminen on erittäin tärkeää, sillä liikunta ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä (Mäkinen 2009).

Lasten ollessa pieniä ne rajoittavat vanhempien liikunnan harrastamista, mutta toisaalta tarjoavat liikkumiselle mahdollisuuksia perheenjäsenten yhdessä liikkumisen kautta. Tutkimusten mukaan liikuntaohjaus tulee kohdistaa perheellisillä aikuisilla koko perheeseen. (Korkiakangas ym. 2010, 3-4.)

Parisuhdeliikunta ja yhdessä harrastaminen muotoutuu perheen erivaiheissa. Aluksi voidaan harrastaa kahden; keskittyä ja nauttia toinen toisistaan, perheen lisääntyessä parikeskeisyys muuttuu perhekeskeisemmäksi, jolloin on mukavaa touhuta koko perheen voimalla; iloita vanhemmuudesta ja seurata lasten kehittymistä, kahdenkeskiseen liikkumiseen ja yhdessä oloon voidaan välillä ottaa aikaa hankkimalla lastenhoitaja ja lähteä kahdestaan vaikka lenkille, kuntosalille tai tanssimaan, lasten kasvaessa kahdenkeskiseen aikaan tulee enemmän mahdollisuuksia ja yhteisiä parisuhdeliikuntahetkiä voidaan järjestää helpommin, lasten kasvettua aikuisiksi on taas aikaa keskittyä kahden oloon ja osoittaa rakkautta puolisolleen viettämällä aikaa vaikkapa yhdessä liikkumalla. (Pukkala 2006, 56, Siivola 2008.)

## 5 Mitä tutkimukset kertovat kestävästä parisuhteesta

Pukkalan (2006, 70–71) mukaan tällä hetkellä parisuhdetta koskeva tietämys nojautuu pääosin yhdysvaltalaiseen teorian tietoon, koska siellä aihepiirin tutkimusta on tehty runsaasti. Tutkimusten soveltaminen sellaisenaan Suomen oloihin ei ole mahdollista, koska sikäläinen kulttuurikonteksti poikkeaa suomalaisesta. Yhtäläisyyksiä kulttuurien välillä on kuitenkin luonnollisesti jonkin verran. Useat tutkimukset tarkastelevat parisuhteen laatua, tyydyttävyyttä, vuorovaikutusta ja puolisoitten käyttäytymistä, joilla kaikilla on osuutensa parisuhteen kestävydessäkin. Parisuhteen pysyvyyden tarkastelu ei kuitenkaan ole niin kehittynyttä kuin sen laadun tutkimus.

Keskityn tässä opinnäytetyössäni parisuhteiden säilymistä käsitteleviin tutkimuksiin, koska tutkimustyöni avulla pyrin löytämään ja testaamaan asioita, jotka vaikuttavat parisuhteeseen positiivisesti ja sitä lujittavasti.

Perheneuvoja Kinnusen (2007, 70–71) mukaan parisuhdetta käsittelevät tutkimukset kertovat, että tänä päivänä puolisoita pitää yhdessä tunteet. Heidät erottaa suhteen tunne-elämän muuttuminen välinpitämättömäksi, kylmäksi tai myrkylliseksi. Mistä koostuu kestävä parisuhde? Asia kiinnostaa jatkuvasti tutkijoita. Tutkimuksen mukaan parisuhteen lujittuminen tapahtuu sitoutumisen kautta. Se vahvistaa kestävyttä, keskinäistä suvaitsevuuutta ja sinnikkyyttä. Sitoutuminen motivoi työskentelemään suhteen eteen ja etsimään suhteen jatkuvuutta vahvistavia ratkaisuja. Vaikka suhteessa on epätydyttäviä puolia, sitoutuminen auttaa suhtautumaan avarammin. Päätöksellä pysyä yhdessä selvittää vieraantumisen ajoista. Suhde tuo myös nautintoa ja puoliso saavat tyydytystä yhdessäolosta, arvostavat toisiaan ja pitävät toisiaan hyvinä ystävinä.

Rovaniemen yliopiston kasvatustieteen professori Kaarina Määttä on tutkinut pitkien parisuhteiden yhteisiä tekijöitä. Hänellä oli käytettävänä yli 300 pariskunnan kertomukset, joiden perusteella hän löysi tunnusmerkkejä kestäville parisuhteille. Kestävässä parisuhteessa hyväksytään toisen muuttuminen ja erilaisuus. Siinä tarvitaan joustavuutta ja kykyä hyväksyä muutos toisessa, itsessä ja suhteessa. Elämästä suurin osa on arkea, siksi ne, jotka osaavat elää arkea, löytävät siitä elämän rikkauden. Vaikka arki ja arjen rutiinit ovatkin kyllästyttäviä, niin puoliset, jotka selviävät arjesta pääsevät Määttän mukaan lähemmäksi toisiaan yhteisten kokemusten rikastuttamina. Mitä enemmän puoliset jakavat arjen töitä ja harrastuksia, sitä laajempi on heidän elämänsä yhteinen alue. Rakkaus ei rakennu romanttisten illallisten tai ulkomaanmatkojen varaan, vaan tavalliseen arkeen kuuluvien juttelu- ja toimintatilojen ja muun yhteisen varaan. Määttän mukaan rakkaus kukoistaa, kun puoliset osaavat toinen toisensa ilahduttamisen taidon. (Määttä 2000, 5, 15-34.)

Omien odotusten ja toiveiden kertominen sekä puolison toiveiden kertominen ja odotusten huomioon ottaminen omassa toiminnassa ovat oleellisia asioita parisuhteen tyytyväisyyden kannalta. Onnellisessa parisuhteessa puoliset tukevat toistensa toiveita ja tavoitteita sekä rakentavat yhdessä elämäänsä. Toinen toistensa tukeminen auttaa puolisoita saavuttamaan me – hengen ja samalla puolella olemisen tunteen, jota voidaan kutsua parhaimmaksi parisuhteen siteeksi. (Määttä 2000, 15-34.)

Tunnettu yhdysvaltalainen parisuhdetutkija John Gottman tutki pitkään yhdessä eläneitä pareja Seattlen Rakkauslaboratoriossa. Hän havaitsi puolisoita yhdistäväksi ominaisuudeksi kyvyn ratkaista yhdessä ristiriitoja. Riidat eivät ole haitallisia suhteelle, jos huumori, empatia, toisen kuuntelu, onnistunut ongelman ratkaisu ja sovinnon tekeminen kuuluvat asiaan. Puolustelu, itsepäisyys ja vuorovaikutuksesta vetäytyminen vaikuttavat negatiivisesti suhteen laatuun. Positiivinen vuorovaikutus lisää tyytyväisyyttä ja myönteisen vuorovaikutuksen todennäköisyyttä jatkossakin. Huumori ja myönteisyys ovat puskureita parisuhteen stressitilanteita vastaan. (Gottman 1994, 4-5.)

Gottman (1994, 4-5) tutki 130 avioparia ja havaitsi, että keskeisiksi muuttujiksi muodostuivat pariskunnan vuorovaikutustaidot. Vihantunteiden käsittely, kuuntelemisen kyky, naisen tapa aloittaa kommunikaatio positiivisella ilmaisulla, miehen kyky lieventää puolison kiihtymystä ja taito tyyntytellä ja rauhoittaa tilannetta sekä positiivisten tunneilmaisujen yllä pitäminen näyttivät kaikki olevan tekijöitä, jotka ennustivat parisuhteen pysyvyyttä.

Kestävään parisuhteeseen liittyi Gottmanin (1994, 5-6) mukaan myös naisen kyky pehmentää riidan aloittamista. Pariterapeutit toteavat, että vaikka kuuntelemisen taito on parisuhteessa tärkeä, sitäkin tärkeämmäksi ja sen rinnalle nousee puolisoitten kyky aloittaa oma puheenvuoronsa lempeästi, koska se lieventää ristiriitoja. Puolustelevan ja hyökkäävän vuorovaikutuksen välttäminen ja negatiivisten asioiden karsiminen pois puheesta lisäävät suhteen myönteisyyttä.

Gottmanin ja DeClairin uusimman tutkimuksen (200, 126–129) mukaan satunnaiset, pitkät ja syväiset keskusteluhetket eivät ole parisuhteen läheisyyden salaisuus – läheisyys syntyy jatkuvasta toisen huomioimisesta arkielämän keskellä.

Aronin tutkimuksen (2002, 118-122) mukaan parisuhteessa elävien ponnistelu yhteisen tavoitteen eteen lähentää kumppaneita – oli tavoite sitten kuinka yksinkertainen tahansa. Aron testasi hypoteesinsa koeolosuhteissa, tarkemmin sanottuna urheiluhallissa. Hän satoi pariskunnat yhteen jaloista ja käsistä. Pariskunnan tehtävänä oli selviytyä yhdestä esteestä: heidän tuli kiivetä esteen yli kuljettaen mukanaan tyyntyä ilman että käyttivät apunaan käsiä tai hampaita. Psykolgi kysyi kumppaneilta sekä ennen tehtävää että sen jälkeen, kuinka tyytyväisiä he olivat suhteeseensa. Tulokset: siteiden poistamisen jälkeen kumppanit kokivat olevansa toisilleen läheisempiä kuin aikaisemmin. Kontrolliryhmään kuuluvien pariskuntien tehtävänä oli myös pyörittää palloa liikuntahallin päästä toiseen. Yksikään kontrolliryhmän pariskunta ei kokemut vastaavanlaista vaikutusta kuin esteestä jälkeen. Kast tulkitsee Aronin tutkimuksen (2002) pohjalta Rakkauden selitys kirjassaan, että kumppaneiden tulisi etsiä yhteisiä

tavoitteita sekä luoda jännitystä arkipäivän keskelle, jotta rakkaus ei pääsisi haalistumaan (Kast 2005, 183-185).

Väestöliiton tuoreimman tutkimuksen (perhebarometri 2009) mukaan tärkeä onnen avain on puolisolta saatu hyvä palaute miehenä ja naisena ja toisaalta rakastajana tai rakastajattarena. Tällainen palaute nostattaa sen saajan itsetuntoa puolisona. Oman puolison kehuminen on jokapäiväisen elämän parasta terapiaa ja parisuhdeonnen valttikortti (Kontula 2009, 133-134).



## 6 Kahdenkeskisen ajan merkitys parisuhteessa

### 6.1 Miksi yhteisen ajan viettäminen parisuhteessa on niin tärkeää?

Perheneuvoja Kiianmaan (2005, 25 -26) mukaan jokainen suhde ja ihminen tarvitsevat huomiota. Elämäntapamme saattaa olla ristiriidassa parisuhteemme arvojen ja tavoitteiden kanssa. Kuinka monta tuntia käytämme viikossa parisuhteemme hoitamiseen? Onko panostustamme syytä muuttaa? Olemmeko tyytyväisiä nykytilaan? Onko kumppani tyytyväinen?

Parisuhdetyötä tekevien ammattilaisten kokemusten perusteella näyttää siltä, että ensimmäisessä liitossaan olevat ihmiset useimmin pitävät parisuhdettaan itsestään selvyutenä kuin ne, jotka ovat jo eronneet. Kokemus on myös näyttänyt ettei mikään suhde ole ”turvassa”, ellei sitä hoideta ja oteta kahdenkeskistä aikaa parisuhteelle. (Kiianmaa 2005, 25.)

Määtä (2000, 34 - 35) tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisten avioparien selviytymistarinoista käy ilmi, että pariskunnat etsivät jatkuvasti uusia, yhteisiä harrastuksia, luovat erilaisia rituaaleja ja tuoreiden kokemusten kudosta, joista voi tulla suhdetta yhdistävä ja elävöittävä sinetti. Jotkut virkistyvät yhteisen koulutus- ja harrastuspiirien myötä. Joillekin kahdestaan vietetyt lomamatkat ovat todellinen piristysruiske. Eikä aina tarvita upeita kynttilällisiä tai ulkomaanmatkoja – saman asian ajaa kävelyretket, juttutuokiot ja elokuvissa ja teatterissa käynnit. Kumppanien yhdessä harrastamien miellyttävien toimintojen määrä on hyvä avioliiton onnistumisen ennustaja. Tyytymättömäksi luokitellut avioparit kertovat usein lastensa olevan suurin ainoa yhteinen asia avioliitossa. Lasten muutettua pois kotoa vanhemmilla on vain vähän syitä pitää liitto koossa, kun heitä yhdistävät tunne- ja toimintatieteet puuttuvat. Tyytyväiset parit taas mainitsevat monia syitä onnellisuuteensa. He eivät ole päästäneet yhdessäolon sisältöä kuihtumaan.

Ajan jakaminen nopeatempoisessa elämänrytmissä vaatii järjestelyjä parisuhteessa. Keskinäinen ajan puute voi vieraannuttaa puolisoita. Parisuhteen alku on onnellista aikaa, johon liittyy paljon yhdessäoloa ja avointa kuulumisien jakamista. Molemmilla on halu oppia tuntemaan toinen. Arjen keskellä, kiireen ja väsymyksen vallattua kodin puolisot ovat fyysisesti lähellä toisiaan, mutta eivät välttämättä ole enää samalla tavalla toisistaan kiinnostuneita. Mahdollisesti puolisoitten keskeinen me-aika on jäänyt paitsioon. Perheissä vuorokauden tunteista suuri osa kuuluu nukkumiseen ja työhön; jäljelle jäävän ajan pitäisi riittää perheenjäsenten yhdessäoloon, jokaisen omaan aikaan sekä puolisoitten me-aikaan. Julkisuuden henkilöistä kirjoitetaan: ”Kasvoimme erilleen” tai Meillä ei ollut enää mitään yhteistä”, mikä vaara piilee me – ajan puuttuessa. (Pukkala 2007, 152.)

Jos pariskunnan välit eivät ole oikein hyvät, osapuolet alkavat viettää yhä enemmän aikaa erillään, eikä se ole omiaan parantamaan yhteisymmärrystä. Britanniassa parit viettävät keskimäärin aikaa varsin vähän toistensa seurassa. Se käy ilmi, kun vähennetään normaalin viikon tunteista työhön, työmatkoihin, nukkumiseen ja television katsomiseen kuluva aika. Virallisten tilastojen mukaan yhteisille harrastuksille ja sosiaalisille riennoille liikenee aikaa noin kolme ja puoli tuntia viikossa (eli vain 24 minuuttia päivässä). Vähäinenkin yhteisen ajan lisäys kannattaa. Professori John Gottman Washingtonin yliopistosta – joka tutki 700 avioparin keskinäistä vuorovaikutusta ja oli heihin yhteydessä vielä vuosia tutkimuksen jälkeenkin – suosittelee, että yhteistä aikaa järjestettäisiin viisi tuntia viikossa. Sillä olisi jo tuntuva vaikutus parisuhteeseen. (Marshall 2006, 208–209.)

Kahdenkeskinen aika merkitsee sitä, että puolisot antavat toisilleen jakamattoman huomionsa. Se ei tarkoita sitä, että istutaan sohvalla katsomassa televisiota. Silloin huomion saa uutislähetys tai urheiluohjelma, ei puoliso. Se tarkoittaa sitä, että mennään yhdessä kävelylle tai ravintolaan syömään, katsotaan toisiinsa ja puhellaan. Ollaan läsnä toinen toisilleen. Kahdenkeskisen ajan ydin on yhdessäolo. Se ei ole pelkkää toisen

läheisyydessä olemista. Yhdessäolo on sitä, että keskitämme huomion toiseen. (Chapman 1997, 59–60, 63.)

Kahdenkeskinen aika ei kuitenkaan tarkoita sitä, että meidän olisi istuttava vain tuijottamassa toisiamme silmiin. Se tarkoittaa sitä, että puuhailemme jotakin yhdessä ja annamme toiselle koko huomiomme. Tunteiden kannalta tärkeää on se, että vietämme aikaa yhdessä ja keskitymme tosiimme. Ei ole suurta merkitystä sillä, mitä teemme. Se mitä teemme, on vain väline, joka luo välillemme yhdessäolon tunteen. (Chapman 1997, 64–65.)

Aito kahdenkeskisyys on esimerkiksi sitä, kun mies ja vaimo pelaavat keskenään tennistä, he keskittyvät pelin itsensä sijasta toistensa olemassaoloon (Chapman 1997, 65). Tärkeää onkin se mitä tapahtuu tunteiden tasolla. Kun vietämme aikaa yhteisissä harrastuksissa, viestitämme, että välitämme toisistamme, nautimme saadessamme olla toistemme seurassa ja teemme mielellämme kaikenlaista yhdessä. (Cacciatore ym. 2006. 40-41.)

Pukkalan (2007, 153) tutkimuksen mukaan, jossa hän tutki pitkän parisuhteen salaisuutta, mainitsivat useimmat haastateltavat pariskunnat pitkän liittonsa salaisuudeksi yhteisen ajan, jolla koettiin olevan lähentävä vaikutus.

Mieleepainuvimpiin hetkiin tutkimuksen puoliset listasivat yhdessä vietetyt mukavat hetket ja matkat. Määtän (2002, 39) mukaan kahdenkeskisiä hetkiä vaalimalla voidaankin rakastumisen symbioottiset kokemukset kokea aika ajoin uudelleen.

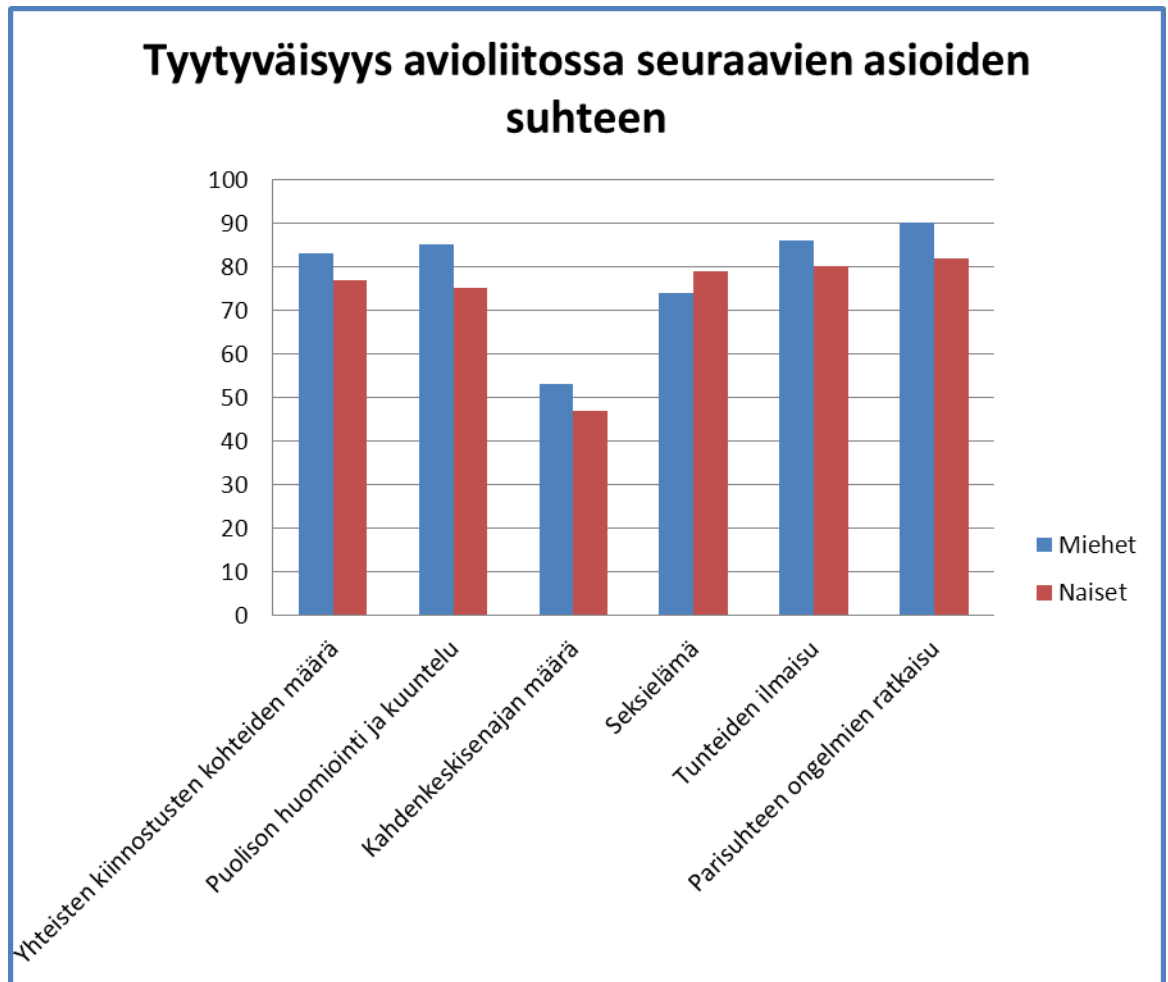
Markman H. Stanley S. & Blumberg S. L. (1997, 204–210) toteaa, että elämä on hauskempaa, kun on hauskaa, ja jos hauskuudelle ei varata aikaa, muu elämä vie sen sijan. Huvittelu ja leikki vapauttavat ihmisen aikuisuuden paineista ja rasituksista. Paineista vapaa yhdessäolo ja huvittelu ovat tärkeitä kahden ihmisenvälisen siteen

muodostumiselle, sillä sellaisina hetkinä kumpikin on eniten oma itsensä. Sellaisissa olosuhteissa ihmiset rakastuvat. Yhdessä on vaikea pitää hauskaa, jos siihen ei varata aikaa. Markman H. Stanley S. & Blumberg S. L. mukaan pariskunta tekee sijoituksen parisuhteeseen varaamalla aikaa yhteiseen huvitteluun ja yhdessäoloon.

## **6.2 Yhdessä vietetty aika seksuaalisuuden herättelijänä**

Naisen fyysisen halun syntymiseen tarvitaan enemmän aikaa ja erilaisia vaiheita kuin miehellä. Seksuaalinen halu herää kokemuksesta, että on viehättävä ja haluttava. Kun mies kaipaa ja ajattelee rakkautta, hän aloittaa ikään kuin toisesta päästä – seksistä. Kumpikin haluaa seksiä, mutta naisella tunne-elämän tarpeet ja kommunikaatio ovat ensisijaisia. Vasta sen jälkeen heräävät seksuaaliset tarpeet. Jos mies kaipaa lepoa seksin jälkeen, nainen kaipaa sitä ennen seksiä. (Nyman H.& M. 2008, 163-165.) Ihmisen koko olemus asuu hänen kehossaan. Se, joka koskettaa toisen kehoa, koskettaa myös itseään. Se, joka vetäytyy pois toisen luota, etäännyy hänestä myös emotionaalisesti. (Chapman 1997, 121.)

Väestöliiton perhebarometrin 2003 mukaan (Kuvio 3.) avioliitossa olevista vastaajista tyytymättömiä oltiin kahdenkeskisen ajan määrään ja seksielämään. Kahdenkeskisen ajan puutteella saattaa perhebarometrin mukaan olla osittain yhteyttä myös seksielämän tyytymättömyyteen. (Paajanen 2003, 37,40.)



Kuvio 3. Tyytyväisyys avioliitossa seuraavien asioiden suhteen (Mukaeltu Paajanen 2003, 37.)

Monet miehet luulevat, etteivät naiset ole ylipäättään kiinnostuneita seksistä, kun oma kumppani ilmaisee seksuaalista halukkuuttaan harvoin ja nainen ei tunnu kiihottuvan kovinkaan helposti. Hän ei halua seurata miehensä nopeaa vauhtia, vaan keksii mitä erilaisimpia selityksiä torjuakseen syntyneen tilanteen. Tosiasia on kuitenkin, että nainen pitää seksistä yhtä paljon kuin mies. Hän vain syttyy eritavalla. Kummankin seksuaalisuus on korvien, ei pelkästään haarojen välissä. Kumpikin puoliso pitää seksistä, mutta kumpikin lähestyy sitä eri suunnista. Kun mies ja nainen ymmärtävät toisensa lähestymistapoja ja tarpeiden vivahteita, alkaa löytyä molempia tyydyttävä seksuaalielämä. Harvoin se tulee kenellekään itsestään ilman vaivannäköä. Naisen velvollisuus on kertoa miehelleen, mitä hän kokee ja kaipaa, ja hänen on osoitettava,

että hän on kiinnostunut seksistä ja omasta miehestään. (Nyman H. & M. 2008, 163–165.)

Naisen seksuaaliset tarpeet ja tunteet peittyvät helposti arkisten rutiinien, kiireen ja huolehtimisen alle. Hän saattaa päivän mittaa vaistota ja myötäelää toisten ihmisten tunteissa, mutta samalla omat tunteet ja tarpeet unohtuvat. Kun hän tulee kotiin ja kohtaa miehensä, hänen seksuaaliset tarpeensa eivät ole vielä päässeet pinnalle. Hän ei välttämättä tunne tarvitsevansa seksiä eikä kuule oman ruumiinsa viestejä. (Nyman H. & M. 2008, 164–165.)

Nainen etsii miehestään ensin läheisyyttä ja kainaloa, jossa saa levätä sekä sielu, että ruumis, olla turvassa ja hyväksyttynä ja haluttuna ilman kiihkeitä taka-ajatuksia. Kun vaimo saa osakseen huomiota, hänen sielunsa ja olemuksensa alkaa sulaa ja aueta. Se virittää myös seksuaalisia toimintoja ja herättää sitä kautta tunteita ja tarpeita. Miehen romanttinen huolenpito ja läheisyys vapauttavat naisen kokemaan omat tarpeensa. Hän voi kokea olevansa kokonainen, sillä sielu ja ruumis ovat samaan aikaan läsnä. (Nyman H. & M. 2008, 165.)

Perheneuvoja Kinnunen (2007, 142 - 143) kertoo kirjassaan havainnoistaan kuunneltuaan ihmisten elämäntarinoita. Hän on huomannut niissä selviä maamerkkejä, jotka altistavat uskottomuudelle. Useimmat ulkopuoliseen suhteeseen ajautuneet naiset kertovat eläneensä pitkään huomion ja kiitoksen puutteessa omassa avioliitossaan. Jotkut ovat kokeneet itsensä taloudenhoitajiksi, toiset itsestäänselvydeksi. Huomion puutteessa itsetunto ja itseluottamus naisena ovat päässeet huononemaan. Kun nainen saa tässä tilanteessa ulkopuoliselta mieheltä ihailua ja kiinnostusta osakseen kiusausuuteen suhteeseen voi olla suuri.

Hellät huomiot katsein, kosketuksin ja sanoin tuntuvat itsestäänselvyyksiltä rakastumisen vaiheessa, jolloin parit viettävät paljon yhteistä aikaa. Vuosien vierieessä kahdenkeskinen hellittely vähentyy, eikä enää tunnu yhtä luonnolliselta kuin juuri

rakastuneena. Kuitenkin hellyys tuntuu aina hyvältä ja vahvistaa kumppanien välistä sidettä. Tukholman Karoliinisen instituutin fysiologi Kerstin Uvnäs-Moberg havaitsi tutkimuksissa, että jo pelkkä fyysinen kontakti, esimerkiksi hieronta ja toisen kehon lämpö, saavat aikaan oksitosiini-hormonin muodostumista. Oksitosiini rauhoittaa ihmistä, laskee verenpainetta ja sykettä vaikuttaen samoin kuin rakastuminen. (Uvnäs-Moberg 1998, 819-853; Pukkala 2007, 150-151.)

Hellyyden osoitukseen ja toisen huomioimiseen kannattaa varata aikaa jatkuvasti, tämän seikan puolesta puhuvat monet asiat. Ensinäkin hellyys tuntuu mukavalta. Toiseksi; jokainen miellyttävä fyysinen kontakti vahvistaa kumppanien välistä sidettä. Oksitoniini on hormoni, joka sitoo kumppanit biokemiallisesti yhteen. Oksitoniinin muodostumista eivät pelkästään laukaise seksi ja orgasmi vaan myös hellä kosketus. Ja päinvastoin: mitä enemmän laiminlyömme hellyydenosoituksia, sitä alhaisemmalle tasolle oksitoniinitaso laskee. Näin ei kuitenkaan tarvitse käydä. Voimme itse huolehtia siitä, että annamme ja saamme riittävästi fyysistä koskettelua ja hellyydenosoituksia, joka päivä yhä uudelleen. (Kast 2005, 126-127.)

### **6.3 Yhdessä vietetyn ja oman vapaa-ajan tasapainottaminen**

Monilla pariskunnilla on aluksi hauskaa, mutta ilonpito uhkaa usein hävitä vuosien vierieissä. Suhteen vakiintuessa tuttuihin uomiin rutiini tulee leikkimielen tilalle, eikä kiireisen elämän pyörteissä haluta varata aikaa turhuuksiin. Huvittelu ja leikki kuitenkin vapauttavat ihmiset aikuisuuden paineista ja rasituksista. Yhdessä koettu hauskuus ja ilonpito osoittautuvat tärkeiksi avio-onnen selittäjiksi myös suomalaisten avioparien kokemuksissa Määtän tekemässä tutkimuksessa. (Määttä 2000, 98.)

Jokaisella parilla on Määtän mukaan yhteinen sisäinen maailmansa, joka tarkoittaa kaikkia niitä ajatuksia, tunteita, toimintoja ja tapahtumia, jotka kumppanit jakavat keskenään. Miten suuri tämä maailma on verrattuna puolisoiden muuhun maailmaan, vaihtelee sen mukaan, millaisen arvon ja merkityksen pari antaa suhteelleen. Mitä

enemmän parilla on yhteistä harrastuksia ja heitä yhdistäviä toimintoja ja mitä voimakkaammin ja useammin he kokevat läheistä vuorovaikutusta, sitä kiinteämmäksi heidän suhteensa tulee. Kiinteys siis edellyttää molemmille mieluisia tekemisiä. Tässäkin tasa-arvo on tärkeää, kumppanit eivät saa alistaa toisiaan eivätkä vaatia toiselta sellaista, mikä ei häntä miellytä. (Määttä 2000, 164–165.)

Parhaimmillaan parisuhteessa on aikaa sekä läheisyydelle että erillisyydelle; ja parhaassa tapauksessa puoliset ovat löytäneet tasapainon näiden välillä. Monille myös oma aika jonkin mieluisan tekemisen tai harrastamisen parissa on välttämätöntä. Puolisoiden olisi tärkeää järjestää molemmille omaa aikaa siinä määrin, että kummankin erillisyyden tarpeet tulevat saavutetuksi. Toiselle omaa aikaa antaessaan voi saada sitä itsekin. (Pukkala 2007, 153-154; Aukia 1999, 133; Määttä 2000, 167.)

Rakkaussuhteen ylläpitämiseksi on tärkeää, että kumpikin osapuoli pystyy kohtaamaan ja hyväksymään myös oman yksinäisyytensä. Kypsän parisuhteen tunnuspiirteitä on, että kaksi ihmistä kestää psyykkisen välimatkan ja sallii toisilleen yksinoloa. He kykenevät nauttimaan sekä yksinolosta että yhdessäolosta ja voivat ilmaista tunteuksensa seesteisesti: ”Voin olla yksin tuntematta itseäni yksinäiseksi.” Rakkaus parisuhteessa kukoistaa parhaiten silloin, kun molemmat osapuolet tuntevat itsensä sillä tavoin vapaiksi, että mikään ei uhkaa heidän yksilöllisyyttään. (Määttä 2000, 60.) Kun huolehdit itsestäsi ja omista tarpeistasi, olet tyytyväisempi elämääsi ja suhteeseen kohdistuvat epärealistiset odotukset vähenevät. Anna myös kumppanille tilaa olla oma itsensä ja tehdä itselleen tärkeitä asioita. (Kiianmaa 2005, 25.)

Harrastuksilla ja erilaisilla luottamustehtävillä on tärkeä rooli ihmisten elämässä: niiden avulla ihmiset rentoutuvat, purkavat stressiään, huolehtivat kunnostaan tai saavat itsetunnolleen vahvistusta. Yleensä ongelmia kuitenkin syntyy siitä, jos toinen asettaa oman työelämän, uran tai harrastuksen niin tärkeäksi elämässään, että puoliso kokee jäävänsä suhteessa yksin. Tällöin on kysymys yhteisen ja toisen yksityisen ajan



puutteesta, joita molempia tarvitaan tasapainoisessa suhteessa. (Pukkala 2007, 125–126.)

Amerikassa on tutkittu avo- ja avioparien yhteisiä ja erillisiä vapaa-ajan viettotapoja. Tutkimus osoitti aviopareilla olevan enemmän erillistä, yksilöllistä vapaa-aikaa. Naisen työssäkäynti sekä miehen epäsäännöllinen työ vähensivät naisen vapaa-aikaa. Jonkin verran yhteistä aikaa lisäsi puolisoitten yhtenäinen poliittinen tai uskonnollinen linja sekä koulutustausta. Ennen avioliittoa eläneillä miehillä näytti olevan toisen kanssa yhdessä eläneitä suurempi tarve saada omaa aikaa. Lisäksi korkeammin koulutetuilla pareilla yksilöllistä aikaa oli kouluttamattomia enemmän. (Pukkala 2007, 152-153.)

Kahdenkeskisessä parisuhdevaiheessa huomiota jakamassa on vain kaksi ja yhteisen ajan järjestäminen on vaivattomampaa. Kun perheeseen syntyy lapsi aloitetaan luomaan uutta lapsiperheenkulttuuria. Lapsiperheessä ajankäyttö menee uusiksi. Jos ennen perheessä oli kolmenlaista aikaa – yhteistä ja kummankin omaa aikaa – nyt kaikesta on lohkaistava vielä lapsiaika. Tässä vaiheessa on hyvä käydä yhteinen keskustelu ajan jakamisesta niin, että lapsiaika ei vie kaikkea tilaa kolmelta muulta yhteiseltä ajalta, sillä jos huomion keksipisteenä on vain vauva, puolisoit voivat alkaa etäännyä toisistaan. Jos toisen huomioimiseen tulee pitkä tauko, voi lähelle palaaminen olla vaikeaa. (Kinnunen 2007, 124.)

Puolisoiden on vaalittava myös kahdenkeskistä parisuhdeaikaa. Parituntia pari kertaa viikossa yhteistä aikaa ylläpitää yhteenkuuluvuutta. Lapsen kasvaessa voidaan varata silloin tällöin yksi vuorokausi tai viikonloppu kahden oloon. Kehityopsykologisen tutkimuksen valossa lapsi kestää eroa vanhemmistaan yhtä monta vuorokautta kuin hänellä on ikää vuosina. Ajankohdat kahdenkeskiselle ajalle on hyvä suunnitella ainakin kuukaudeksi etukäteen. Jotkut vierastavat tällaista suunnitelmallisuutta. Kuitenkin juuri näiltä samoilta ihmisiltä näyttää arki nielevän yhteisen ajan. Kun yhteisen ajan varaamisesta tulee tapa, se säilyy hyvänä käytäntönä myös silloin, kun perhe kasvaa.

(Kinnunen 2007, 125–126.) Yhteinen aika parisuhteen hyvinvoinnista huolehtimiselle ja rakkauden vaalimiselle on tärkeä asia, sillä vanhempien suhde on lapsen todellinen koti (Nyman H. & M. 2008, 192; Kinnunen 2007, 125-126).

Antikaisen mukaan Suomessa ei ole riittävästi kiinnitetty huomiota parisuhteen kahteen puoleen: puolisuuteen ja vanhemmuuteen, joita molempia tarvitaan tasavertaisesti perhe-elämässä (Antikainen 1994, 80–81). Tähän osasyynä lienee suomalainen tapa, jota milanolainen perheterapian uranuurtaja Boscolo on hämmästelty verratessaan Italiaa ja Suomea. Suomessa seurustelun myötä parit siirtävät syrjään ystävyys suhteensa ja harrastuksensa, jonka lisäksi vauva synnyttyä tapahtuu nopea roolivaihto. Puolisuus syrjäytyy ja tilalle astuu kaiken peittävä vanhemmuus. Italiassa ystävät ja sukulaiset osallistuvat lastenhoitoon ja mahdollistavat näin puolisoille yhdessäolon hetkiä. (Selvini-Palazzoli ym. 1978, 5- 6.)

## 7 Liikunta yhteisenä harrastuksena

### 7.1 Yhteinen liikuntaharrastus parisuhteen vahvistajana

Monien eri tietolähteiden mukaan yhteinen liikuntaharrastus vahvistaa, kumppanuutta monin tavoin. Esimerkiksi Perheasiain neuvottelukeskukseen perheneuvojan Marja Siivolan mukaan parisuhdetta voi lujittaa yhteisen liikuntaharrastuksen avulla (Siivola 2008). Väestöliiton psykologi Urpolan(2005, 118) mukaan yhteiset mielihyvää tuottavat harrastukset ovat mitä parasta virkistystä parisuhteen kannalta. Kun lähdette yhdessä kuntoilemaan voitte saavuttaa monta asiaa yhdellä kertaa: kunto kasvaa, stressi helpottuu ja parisuhde voi paremmin (Takala 2009, 102; Siivola 2008).

Kun vietämme aikaa yhteisissä harrastuksissa viestitämme, että välitämme toisistamme, nautimme saadessamme olla toistemme seurassa ja teemme mielellämme kaikenlaista yhdessä (Chapman 1997, 65).

Kahdenkeskisiä hetkiä vaalimalla voidaan rakastumisen symbioottiset kokemukset kokea aika ajoin uudelleen( Määttä 2002, 39). Aitoa kahdenkeskisyyttä on esimerkiksi se, kun mies ja vaimo pelaavat keskenään tennistä, he keskittyvät pelin itsensä sijasta toistensa olemassaoloon. Kahdenkeskistä aikaa viettäessämme ei ole suurta merkitystä sillä, mitä me teemme. Se mitä me teemme, on vain väline, joka luo välillemme yhdessäolon tunteen. ( Chapman 1997, 64–65.)

Yhteisen harrastuksen jakavat pariskunnat puhuvat samaa kieltä. Yhteinen harrastus yhdistää ja lähentää pariskuntia. Kun ollaan fyysisesti lähellä, ei voida henkisestiäkään olla kovin kaukana. (Määttä 2000, 55.)

## 7.2 Liikuntaa yhdessä erilaisina liikkujina

Yhdessä liikkussa ja yhteistä liikuntamuotoja etsiessä kumppanit huomaavat usein olevansa hyvin erilaisia liikkujia kuntotasoltaan ja mielenkiinnonkohteiltaan. Jos toinen on sohvaperuna ja toinen himoliikkuja, voi liikunnallisia tarpeita olla vaikea sovittaa yhteen. Tällaiseen tilanteeseen voi kuitenkin auttaa asenne muutos: ei tarvitse tähdätä treenaamiseen, vaan parisuhteen hyväksi tapahtuvaan yhdessäoloon. Omalla ajalla voi tehdä kovempia treenejä. ( Siivola 2010.)

Yhteisen harrastuksen täytyy olla sellainen, joka tuo aidosti mielihyvää. Jotta harrastusta voi kutsua yhteiseksi, siltä edellytetään, että siihen on halu ryhtyä, puoliso suostuu lähtemään mukaan ja molemmat tietävät, miksi sitä tekevät – ilmaistakseen rakkauttaan. Tärkeintä yhteisissä liikuntaharrastuksissa on vahva yhdessä tekemisen lataus. Liikkussa ei tarvitse välttämättä puhua, tekemisen ilo riittää. (Parhi-Riikola 2005, 2.)

Kun liikunta on yhteinen harrastus voivat kumppanit innostaa toisiaan liikkumaan. Kun toinen lähtee liikkumaan se innostaa usein myös toisen lähtemään mukaan. Omasta kunnostaan ja terveydestään huolehtiminen on myös oman kumppanin huomioonottamista. (Parhi-Riikola 2005, 2-3.)

Yhteisen lajin valinta voi osoittautua vaikeaksi, vaikka ajatus yhdessä liikkumisesta kiinnostaisi. Perheneuvoja Siivolan (2010) mukaan aluksi kannattaa keskustella, mitä harrastukselta halutaan. Lajin valinnassa ja toisen houkuttelussa kannattaa myös valita sanansa harkiten. Parisuhteessa on helppo jämähtää roolimalleihin, joissa toinen valittaa ja toinen ei tule vastaan. ”Sinä et koskaan lähde mihinkään”- lausahdus kumppanin kielteisen ensireaktion jälkeen suo mahdollisuuden kieltäytyä kokonaan ja asettua suojaansa roolin taakse (Pihlajaniemi 2008, 68). Kumppanin voi saada innostumaan puhumalla minämuodossa, kertomalla miten minusta tuntuisi hyvältä, jos puoliso innostuisi kokeilemaan jotakin uutta. Myös konkreettinen toiminta auttaa; on

vaikeampi kieltäytyä, jos toinen on valmiiksi selvittänyt, missä milloin ja miten uutta lajia päästään kokeilemaan. (Siivola 2010.)

Jos suhteen molemmilla osapuolilla on omat harrastuksensa, voivat ne rikastuttaa myös kumppanien elämää avaamalla ikkunoita sellaisiin maailmoihin joista ei ole aikaisempaa kokemusta. Omista harrastuksistaan voi kertoa, mutta niitä ei tule tyrkyttää toiselle. (Tolonen 2005, 117–118.) Kumppanin harrastuksesta ei tarvitse tulla yhteistä lajia, mutta se voi olla kumppanille tärkeää, että osoittaa jollakin tavalla kiinnostusta hänelle tärkeää asiaa kohtaan. Kumppanin harrastusta on hyvä käydä ainakin muutaman kerran katsomassa, ja opetella lajia vaikka alkeisryhmässä. (Urpola 2005, 118.)

Yhteisestä harrastusta etsiessä mahdollisuuksia rajoittavat usein vain oma kiinnostus ja, se onko valmis uusiin kokemuksiin. Yhteisen tekemisen hankaluus voi johtua myös erityisesti lapsiperheissä tutusta aikapulasta, vaikka halua yhdessä liikkumiseen löytyisi. Silloin liikkeelle voi lähteä koko perheen voimin, kunhan tahti mukautetaan lapsille sopivaksi. (Siivola 2010.)

Ei kuitenkaan kannata aiheuttaa perheriitaa, jos sopivaa lajia tai aikaa ei löydy. Ei ole huono asia, että lähdetään liikkeelle erikseen. Puolison huomiointia on myös se, että antaa hänelle mahdollisuuden liikkua. Liikunnan tuoma vireys heijastuu parisuhteeseen; kun itse voi hyvin, jaksaa toista kohdella kauniimmin. Omia tarpeita ei kuitenkaan saa unohtaa. Vastavuoroisuus on tärkeää, sillä ongelmia voi syntyä silloin jos toisen harrastus vie erittäin paljon aikaa. Jos toisen harrastus vie yhteisen vapaa-ajan, kannattaa asia ottaa puheeksi. (Tolonen 2005, 117–118; Siivola 2010.)

Jotta yhdessä harrastaminen on molemmin puolin mukavaa ja antoisaa kannattaa muistaa, että harrastuksen maailmassa sisällä oleva kumppani on harvoin paras opettaja. Jos toinen tarvitsee opetusta, on parasta käyttää ulkopuolista opettajaa riitojen

välttämiseksi. Anna myös toiselle tekemisenrauha. Jos hän epäonnistuu, ole hienotunteinen. Älä myöskään neuvo, ellei toinen kysy mielipidettäsi. Yhteinen harrastus vaatii halua ja motivaatiota. Yhdessä ei tule harrastaa vain siksi, että pariskunnan kuuluu tehdä niin. Yhteisen tekemisen tarkoituksena on lisätä kontaktia ja yhteyttä. Se ei onnistu, jos harrastusta suoritetaan. (Urpola 2005, 118; Tolonen 2005, 117.)

## 8 Ilta liikunnalle ja parisuhteelle kurssi

Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssi järjestettiin 8 parille. Kurssi kokoontui syksyn 2010 aikana kuusi kertaa. Joka kerran teema muodostui Parisuhteen palikka talon palikoista. Jokaisella kerralla Samassa veneessä avioparityöntekijä Anu Mattson piti alkuun palikkateemojen pohjalta luento- ja parityöskentely osuuden, jonka kesto oli 45–60 minuuttia. Palikoiden aiheita olivat sitoutuminen, riidat, sanat, tunteet, seksuaalisuus, teot, liikunta, luottamus, anteeksianto ja rakkaus. Palikka käsitteilyn jälkeen teemaan syvennyttiin erilaisilla liikuntaharjoitteilla. Jokainen kerta päätettiin yhteiseen muutaman minuutin yhteenvetohetkeen, jossa kurssilaiset saivat kertoa omia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia kyseistä kerrasta.

Kurssin sisältöjen suunnittelu ja harjoitteiden valinta perustui kunkin kurssi-illan teemaan. Kurssi-iltojen teemat pohjautuivat Parisuhteen palikoiden aiheista, joita ovat sitoutuminen, seksuaalisuus, tunteet, sanat, teot, riidat, luottamus, anteeksianto, rakkaus ja valkoinen palikka(, jolloin aihe oli liikunta yhteisenä harrastuksena). Kurssi-iltojen liikunta- ja luento/parityöskentely – osuuden tavoitteena oli muodostaa toisiaan tukeva ja syventävä kokonaisuus.

Esimerkiksi kurssi-iltana, jolloin aiheena oli luottamus ja anteeksianto teimme liikuntaosuudessa pariluottamusharjoitteita. Pariluottamusharjoitteiden tavoitteena oli tunnustella ja lisätä omaa luottamusta kumppaniin sekä kumppanin luottamusta itseensä. Kaikissa pitämissäni harjoitteissa oli syvempi tavoite, joiden tarkoituksena oli epäsuorasti vaikuttaa parisuhteen eri osa-alueisiin kuten vuorovaikutukseen ja luottamukseen.

Tästä esimerkkinä on parirentoutusharjoite, jossa tehtävänantona oli kertoa omalle kumppanille millaisen rentoutuksen haluaa puolison tekevän itselleen. Tarjolla oli erilaisia rentoutusvälineitä, jos niitä halusi käyttää. Lisäksi rentoutujan tuli kommunikoida kumppaninsa kanssa rentoutumisen aikana ja antaa välitöntä palautetta: ”Voisitko painaa hieman kovempaa!” ”Tuo tuntuu hyvälle!” Voisitko hieroa hieman rauhallisemmin!” Rentouttajan tuli ottaa palaute vastaan ja pyrkiä vastaamaan niihin parhaansa mukaan.

Tämän harjoituksen tavoitteena oli, että kumppanit oppivat rentouttamaan toisiaan ja saavat nauttia toisen kosketuksesta, sekä auttaa kumppaneita läheisyyteen ja toistensa hellimiseen. Tärkeä piilotavoite tässä harjoituksessa oli opettaa kumppaneita kommunikoidaan keskenään eli antamaan toiselle palautetta sekä opettaa kertomaan omista toiveistaan ja haluistaan kumppanille, sekä opettaa myös ottamaan vastaan toisen antama palaute loukkaantumatta. Tämän harjoituksen päätavoite oli opettaa kumppaneita ymmärtämään, että oma kumppani ei ole ajatustenlukija. Toinen ei voi tietää mitä häneltä toivot tai odotat, ellet kerro hänelle mitä haluat (Määttä 2000, 171). Tämän asian oppiminen on esimerkiksi hyvin tärkeä, helpottava ja solmuja avaaja tekijä kumppaneiden seksielämän tyydyttävyyden kannalta (Kiianmaa 2005, 26).

Suunnittelin jokaiselle kurssikerralle karkean sisällön ja olin kirjannut runsaasti jokaiselle kerralle erilaisia harjoite-ehdotuksia, mutta tarkemmat sisällöt suunnittelin vasta lähempänä kutakin kurssi-iltaa, kuten voimme lukea tutkimuspäiväkirjastani:

Olen seurannut palikkatalon aiheita ja muodostanut kunkin kerran liikuntaosuuden sisällön sen kerran palikka aiheiden pohjalta. Olin suunnitellut karkeat tuntisuunnitelmat jo ennen kurssin aloittamista, mutta jätin tarkkojen tuntisuunnitelmien tekemisen lähemmäksi kunkin kurssi-illan ajankohtaa, jolloin pystyin ottamaan huomioon paremmin ryhmän ja pariskuntien tilanteet ja tarpeet sekä soveltamaan ja hienosäätämään harjoitteiden ohjeistusta. ( Kenttäpäiväkirja 8.12.2010.)



Tästä esimerkkinä kerron eräästä pelistä, joka kehittyi havaintojemme ja yhteisen pohdintamme tuloksena kurssin aikana. Toiseksi viimeisellä kurssi kerralla liikunta-osuudessa ohjelmassa oli mm. pallononstop, jossa kiertävinä lajeina oli jumbopallo, lakanalenttis, parisulkapallo ja siamilainen sähly. Siamilaista sählyä pelatessa jokaisella pariskunnalla on yksi maila, josta molemmat pitävät kiinni ja kädet ovat sidottu ranteesta huivilla. Kirjoitin kyseisen kurssi-illan tutkimuspäiväkirjassa seuraavasti:

Pientä hankaluutta yhteispelistä esiintyi myös siamilaista sählyä pelatessa. Kun kumppaneista molemmat haluavat olla yhtä aikaa pomoja on liina ranteessa kireällä. Lopun yhteenvedossa syntyikin hyvää keskustelua kun kurssilaiset alkoivat pohtia, miten ongelman voisi ratkaista. Tulimme siihen tulokseen, että yhteispeli voisi sujua paremmin jos sovitaan kumpi on vuorotellen johtaja ja kumpi myötäilee hänen liikkeitään. Tästä oivalluksesta minulle syntyi idea, että seuraavalla kerralla testaamme toimiiko tämä meidän idea. (Kenttäpäiväkirja 24.11.2010.)

Niin teimmekin ja viimeisen kerran tutkimuspäiväkirjassa kirjoitan seuraavasti havainnoistani:

Kokeilimme tällä kertaa miten siamilaisen sählyn pelaamisen vaikuttaa se, että vuorotellen valitaan kumpi parista on pomo. Oma kokemus oli se, että johdettavana olemiseen sai todella keskittyä ja siihen piti oikein antautua, jotta pelaaminen sujui. Muutaman minuutin välein pyysin vaihtamaan pomoa. Kurssilaisten kokemusten mukaan myös pomon valitseminen helpotti pelaamisen sujumista ja muutama sanoi myös johdettavana olemisen olevan hankalaa ja keskittymistä vaativaa. Tämän harjoituksen tavoitteena oli oppia antamaan vastuu ja johtajuus vuorotellen sille, jolle se on sovittu olevan. Myös arkielämässä tulee tilanteita ja asioita, joissa on sovittu, että toinen hoitaa ja johtaa jonkin tietyn tilanteen, silloin toisen tehtävä on myötäillä tilanteessa ja olla apuna ja tukena rinnalla. (Kenttäpäiväkirja 8.12.2010.)

## 9 Toimintatutkimuksen ja kehittämistyön tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää kokevatko Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssilaiset yhdessä harrastetun liikunnan lujittavan parisuhdetta ja, jos kokevat niin mitkä ne asiat ovat. Lisäksi haluttiin kerätä palautetta ja kehittämisideoita osallistuvan havainnoinnin, kenttäpäiväkirjan sekä tutkimuskyselyn avulla mahdollisia tulevia parisuhdeliikuntakursseja varten. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös muodostaa ja määritellä uusi sana; parisuhdeliikunta sekä julkistaa sana asiansaksi virallisesti opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöprosessin yhtenä tavoitteena oli myös kerätä materiaalia tulevaa parisuhdeliikunta kirjaa varten. En liitä kirjaa varten keräämääni materiaalia osaksi opinnäytetyötä, sillä kirjan toteutus on tämän opinnäytetyön ulkopuolinen projekti.

Tutkimusongelma oli:

Kokevatko Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssilaiset yhdessä harrastetun liikunnan lujittavan parisuhdetta ja, jos kokevat niin mitkä ne asiat ovat?

Kehittämistyöntavoitteita olivat:

Kerätä palautetta ja kehittämisideoita osallistuvan havainnoinnin, kenttäpäiväkirjan sekä tutkimuskyselyn avulla mahdollisia tulevia parisuhdeliikunta kurseja varten.

Muodostaa ja määritellä uusi sana; parisuhdeliikunta sekä julkistaa sana asiansaksi virallisesti opinnäytetyössäni.

Kerätä materiaalia tulevaa parisuhdeliikunta kirjaa varten (kirjan toteutus opinnäytetyön ulkopuolella).

## 10 Aineisto ja menetelmät

Tutkimus oli toimintatutkimus ja kehittämistyö, jossa kerättiin laadullista aineistoa parisuhdeliikunnan vaikutuksista parisuhteeseen. Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssin osallistujat. Tutkimusongelma mää rä ä si tiedonhankintamenetelmien valinnan (Hirsijärvi & Hurme 2008, 27). Tutkimuksen aineiston hankinnassa käytettiin tiedonhankintamenetelminä tutkimuskyselyä sekä osallistuvaa havainnointia ja kenttäpäiväkirjaa, sillä usean menetelmän käyttö tutkimuskohteessa laajentaa tutkimuksen näkökulmaa ja siten myös tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 38-39.)

### 10.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssin osallistujat. Kurssilla osallistujina oli 16 henkilöä; 8 heteroparia. Tutkimuksen kohdejoukko rajattiin Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssilaisiin, jotta saataisiin välitöntä palautetta sekä suullisesti että tutkimuskyselyn kautta. Suulliselle palautteelle annettiin erityisesti tilaa jokaisen kurssikerran lopun yhteenvetohetkessä. Lisäksi pidin kenttäpäiväkirjaa, johon kirjasin kunkin kurssikerran omia havaintoja sekä kurssilaisten antamaa palautetta. Kurssin kohdejoukko oli väline tutkimustulosten saamiseksi.

Kurssilaisten määrä rajattiin 16 henkilöön eli kahdeksaan pariin siitä syystä, että melonnassa ohjaajalla, (joka oli yksi kurssin aiheista,) ei saa olla enempää kuin 10 alusta vastuulla (Suomen Kanoottiliitto Turvaryhmä, 2002). Lisäksi tämä kurssi oli uusi kokeilu ja yksilöiden kannalta on parempi, että ryhmä on pieni. Myös käytettävissä olevien tilojen koko mää rä ä si ryhmän koon.

Osallistujista tutkimuskyselyyn vastasivat 13 henkilöä, joista 7 oli naisia ja 6 miehiä. Vastaajat olivat 35–49 vuotiaita, keski-ikänsä 39 vuotiaita. Vastaajista kaikki ilmoittivat elävänsä avioliitossa. Vastaajien parisuhde on jatkunut 9–27 vuotta. Vastaajien perheissä oli 2–4 lasta. Vastaajista seitsemän ilmoitti heillä olevan yhteistä aikaa keskimäärin viikossa ½–3 tuntia. 5–8 tuntia viikossa yhteistä aikaa ilmoittivat olevan vastaajista kolme. Vastaajista kaksi ilmoitti heillä olevan 11–12 tuntia viikossa yhteistä aikaa. Yksi ilmoitti sanallisesti, että heillä ei ole juurikaan yhteistä aikaa: *”Lapset ovat niin pieniä, että harrastamme paljon erikseen.”*

## 10.2 Kyselyn järjestäminen ja toteutus

Kyselytutkimus (LIITE 2) toteutettiin kirjallisessa muodossa joulukuussa 2010 kurssin viimeisellä kerralla kurssi-illan päätteeksi. Tutkimuskyselystä ilmoitettiin kurssille ilmoittautuneille ensimmäisessä heille lähetettävässä kurssitiedotteessa. Kyselyyn vastaaminen oli kurssilaisille vapaaehtoista, mutta erittäin suotavana pidettävä asia tutkimustulosten saamiseksi. Tekstiaineistoa kertyi yhteensä 195 sivua, johon kysymykset oli kirjoitettu tietokoneella (A4, kirjaintyyppe Candara, kirjaskoko 24) ja vastaukset kirjoitettiin kuulakärkikynällä. Vastausten määrää pidettiin riittävänä, koska vaikka tutkimuskohderyhmä olisi ollut suurempi eivät tulokset olisi todennäköisesti oleellisesti muuttuneet, ja tuottaneet uutta tietoa (Polit & Hungler, 1999, 13).

Tutkimuskysely sisälsi 28 kysymystä, joista osa oli avoimia ja osa suljettuja monivalintakysymyksiä. Kysymykset olivat kahdentyyppisiä kysymyksiä, joiden tavoitteena oli saada vastauksia ja tuloksia opinnäytetyöni tutkimuksellisiin että kehityksellisiin tavoitteisiin. Jokainen osallistuja vastasi kyselyyn nimettömänä ja henkilökohtaisesti. Tarkemmin kysymysten tarkoitus oli selvittää tutkimukseen osallistuneilta heidän omia kokemuksiaan parisuhdeliikunnan vaikutuksista parisuhteeseensa, kurssin aikana sekä kerätä palautteen muodossa kehittämehdotuksia mahdollisia tulevia Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kursseja varten.

### 10.3 Osallistuva havainnointi ja kenttäpäiväkirja

Toinen tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli havainnointi. Pääasiallinen havainnointimateriaali kerättiin käyttämällä osallistuvaa havainnointia. Valitsin osallistuvan havainnoinnin, koska sen avulla pystyin havainnoimaan pariskuntia ja toiminnan vaikutuksia suoraan toiminnan aikana. Tarvitsin sekä ohjaajan eli oman ja osallistujien arvion toiminnan vaikutuksista. Ohjaajan arvio on tärkeä, koska hän on asiaan perehtynyt ja alaa opiskellut ja osallistujien arvio on tärkeä, koska he ovat toiminnan kohde.

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan toimintatutkijan roolia kentällä ollen samanaikaisesti osallinen ja ulkopuolinen. Osallisen tutkijasta tekee tutkijan pyrkimys vaikuttaa tutkittavaan kohteeseen. Ulkopuolisen roolin tutkija saa vetäytyessään tarkkailijaksi tallentamaan havaintojaan. (Heikkinen ym. 2007, 104, 106.) Tässä tutkimuksessa toimin sekä osallisena havainnoijana että ulkopuolisena havainnoijana tarkkailen kohderyhmää sen omista lähtökohdista käsin. Käytännössä osallistuva havainnointi merkitsi sitä, että keskustelin osallistujien kanssa, kyselin mielipiteitä sekä suunnittelin osallistujien kanssa tulevaa toimintaamme ja arvioimme jo toteutettua toimintaa. (Heikkinen ym. 2007, 104, 106.)

Havainnointi oli suunniteltua. Jokaisen kurssikerran teemat ja tavoitteet määrittivät kukin kurssikerran havainnoinnin tarkkailu- ja mielenkiinnonkohteet (Grönfors 1985, 100–102). Havainnoinnista kirjattiin ylös tutkimuksen problematiikan kannalta olennainen tieto, sekä kontekstítietoa, kuten tapahtumapaikka, päivämäärä, olosuhdetekijöitä sekä henkilöiden vuorovaikutukseen liittyviä asioita (Grönfors 1985, 162-163). Osallistuva havainnointi toteutettiin empiirisen jakson aikana, joka käsittää aikavälin 8.9.–8.12.2010. Jokaisen kurssi-illan aikana ja jälkeen kirjoitin havainnot välittömästi kenttäpäiväkirjaan. Lisäksi esitin havaintojen pohjalta pohdintaa sekä kommentoin tutkimuksen yleistä kulkua ja menetelmällisiä seikkoja (Grönfors 1985, 136).

## 11 Tulokset

Vastaajien kokemuksia Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssista selvitettiin kysymällä vastaajien taustatietoja, parisuhdeliikuntaharjoitteiden vaikutuksia parisuhteeseen sekä kurssin luento-osuuksien ja kurssille osallistujien kokonaiskokemusta selvittäen.

Halusin selvittää ensimmäiseksi millaisten asioiden parissa pareilla yleensä on hauskaa. Vastauksia yhdessä keskustelu, vitsit ja yhteinen huumori, rakastelu, yhdessä tekeminen ja puuhailu, elokuvissa ja konserteissa käyminen, yhdessä syöminen, perheen kanssa oleminen, kyläily, yhdessä liikkuminen, harrastukset, vapaa-ajan lomamatkat sekä arki, jos ei ole liikaa stressiä. Yleisimpiä vastauksia näistä olivat yhdessä tekeminen ja puuhastelu, yhdessä liikkuminen, yhteiset harrastukset, vapaa-ajan lomamatkat sekä yhdessä syöminen. Kahdenkeskisen ajan esteinä vastaajat kokivat eniten olevan työn, perheen vaatimat velvollisuudet, pienet lapset ja lastenhoitoavun puuttuminen sekä omat harrastukset. Muita esteitä olivat laiskuus, väsymys, stressi ja itsekkyyys sekä puolison pitäminen itsestään selvänä.

Vastaajista yhdellätoista oli yhteisiä harrastuksia ja kahdella ei ollut. Yleisin yhteinen harrastus oli kävely/lenkkeily koiran ja/tai lasten vaunujen kanssa. Muita yhteisiä harrastuksia olivat kuntosali, retkeily, sulkapallo, squash, laskettelu, koripallo, jooga, yhdessä syöminen, pihatyöt, matkustaminen, kavereiden tapaaminen sekä yhdessä jonkin toiminnan ohjaaminen.

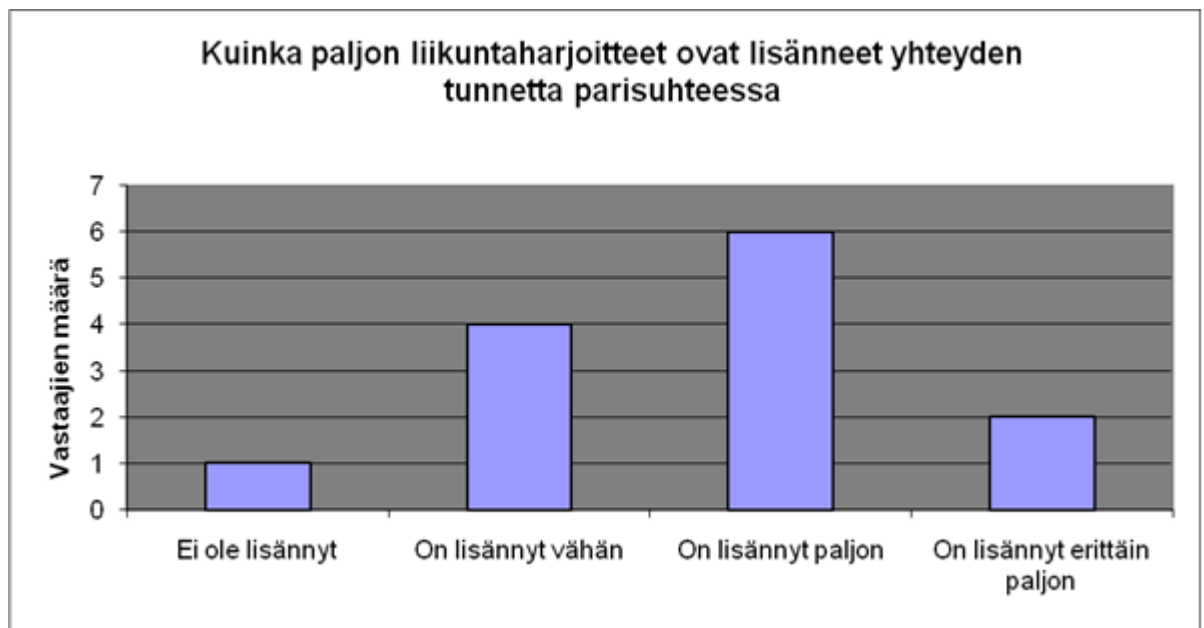
Seitsemän vastaajan mielestä kurssin liikuntaharjoitteet olivat sopivia ja neljän mielestä harjoitteet olivat kevyitä. Kahden vastaajan mielestä ne olivat toisinaan sopivia ja toisinaan kevyitä. Ne vastaajat, jotka vastasivat liikuntaharjoitteiden olleen sopivia perustelivat vastaustaan seuraavilla tavoilla: *”Liikuntaharjoitteet eivät vaatineet huippukuntoa,*

*mutta tuli kuitenkin biki, harjoitteet olivat antoisia*”, hauskoja, kivoja ja monipuolisia. Puolestaan ne, jotka vastasivat liikuntaharjoitteiden olleen kevyitä perustelivat vastauksensa seuraavasti: *”...joka kerralla olisi saanut hengästyä ja tulla oikein kunnolla biki...”, ”...kolme liikuntakertaa kuudesta olivat sopivia ja muut olivat liian kevyitä. Kevyetkin kerrat olivat oikein mukavia, mutta oma odotus oli liikunnallisempi...”*. Lisäksi toivottiin jatkossa enemmän pelejä ja lajikokeiluja. Huomioitavaa on se, että kyselyyn vastanneista miehistä viisi kuudesta eli suurin osa oli sitä mieltä, että harjoitteet olivat kevyitä. Vastaajista kahdeksan mainitsi eri liikuntakerroista melonnan olleen erityinen kokemus ja elämys. Neljä vastaajista kommentoi kolmatta kurssikertaa seuraavasti, jolloin aiheena oli ulkoliikunta ja parityöskentelyä lähimetsässä: *”Parisuhdesuunnistusrata oli opettava, herättelevä ja haastava kokemus”, ”...toisen asemaan asettuminen vaati keskittymistä...”, ”...samalla tuli tehtyä sopiva kävelylenkki ja keskusteltua tärkeistä asioista kumppanin kanssa...”*. Neljä vastaajista kommentoi neljättä kurssikertaa seuraavasti, jolloin aiheena oli pariluottamusharjoitteita ja -rentoutusta: *”Läheisyys oli ihanaa ja, se kun sai olla yhdessä ja keskittyä toiseen ja itseensä.”, ”...suhteen kannalta luottamusharjoitteet olivat avartavia - opin uutta itsestäni ja toisesta...”, ”luottamusharjoituksia tehdessä huomasin, että tarvitsemme lisää harjoitusta”*. Kaksi erityistä mainintaa saivat myös salibandyn pelaaminen, joka oli koettu erityisen kivaksi sekä viimeisen kerran naurudisko – harjoite, joka oli koettu hyvin hauskaksi. Suurimman osan mielestä parasta liikuntaharjoitteissa oli parityöskentely; *”...se, että sai liikkua oman rakkaan kanssa...”*. Muita vastauksia olivat iloinen yhdessäolo, liikunta, läheisyys, lämpö, hauskuus ja yhdessä nauraminen, toisen huomioon ottaminen, hikoilu, monipuolisuus, uudet pelit, luottamusharjoitukset, rentous, ryhmähenki ja *”...se, että ei ollut suorituspainetta...”*. Kolmen vastaajan mukaan harjoitteet voisivat olla vielä tehokkaampia. Muita kehittämisehdotuksia olivat suurempi tila, pidempi aika liikkumiseen (liikuntaosuus oli kurssilla 60 minuuttia -1 tunti 15 minuuttia), *”...lisää sellaisia harjoitteita, joista saa ideoita kotona tehtäväksi..”, ”...vähemmän salikertoja ja vähintään kaksi extremelajikokeilua, kuten kiipeilyä...”*. Yleisin vastaus oli, että parisuhdeliikuntaharjoitteiden koettiin vaikuttaneen suhdetta lähentävästi ja harjoitusten aikainen yhdessäolo ja tekeminen koettiin tärkeäksi.

Muita vastaajien kokemuksia olivat, että parisuhdeliikuntaharjoitteet virkistivät ja vahvistivat suhdetta sekä vaikuttivat positiivisesti mielialaan ja keskinäiseen ilmapiiriin,

”...Opimme nauramaan ja nauttimaan toisistamme...”, ”...parisubdeliikuntaharjoitteet auttoivat havaitsemaan kuinka tärkeää on puhuminen, sopiminen ja toisen huomioiminen...”, ”...harjoitteet innostivat liikkumaan yhdessä kotonakin...”. Ohjattu toiminta mahdollisti myös omasta kumppanista nauttimisen. Kahden vastaajan kokemus oli, että harjoitteet eivät vaikuttaneet parisuhteeseen kovin paljon ja toisen mielestä eivät vaikuttaneet mitenkään. Yleisin vastaus oli silti, että liikuntaharjoitteet olivat lisänneet (taulukko 1.) heidän parisuhteessaan yhteyden tunnetta paljon. Kahden vastaajan mielestä liikuntaharjoitteet olivat lisänneet yhteydentunnetta erittäin paljon. Neljän vastaajan mielestä harjoitteet olivat lisänneet vähän ja yhden vastaajan mielestä harjoitteet eivät olleet lisänneet yhteyden tunnetta.

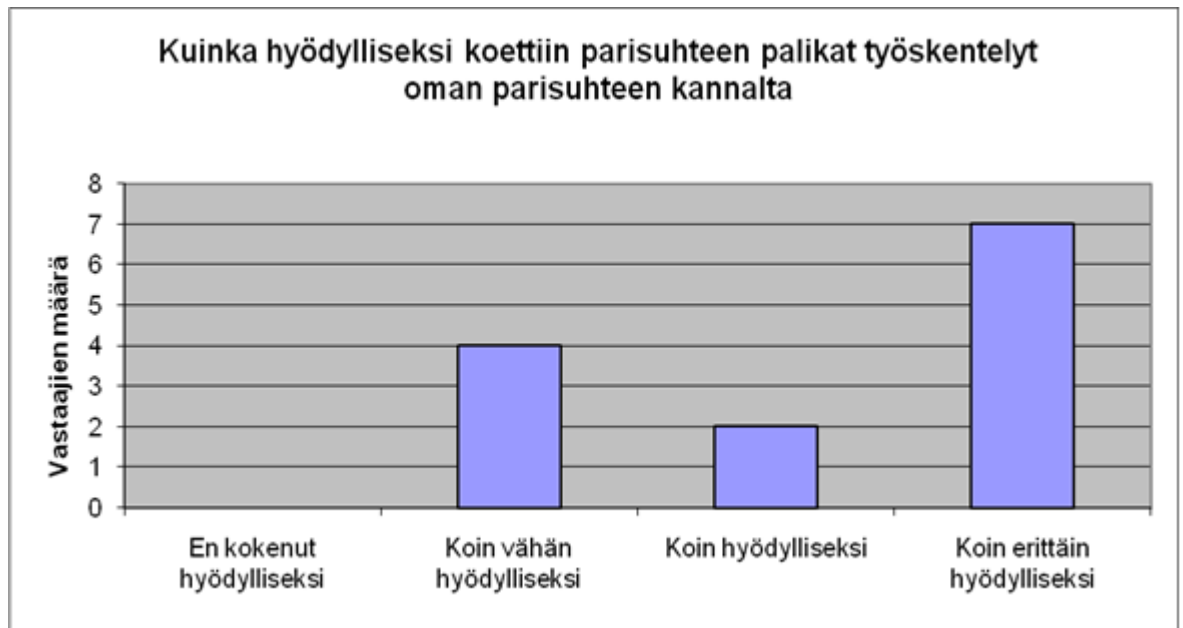
Taulukko 1. Liikuntaharjoitteiden vaikutus parisuhteessa



Suurin osa vastasi kokeneensa (Taulukko 2.) parisuhteen palikat työskentelyt oman parisuhteen kannalta erittäin hyödyllisenä. Yksikään vastaaja ei kokenut työskentelyjä millään tavoin hyödylliseksi (Taulukko 2.).



Taulukko 2. Parsisuhdepalikka työskentelyiden vaikutus parisuhteessa

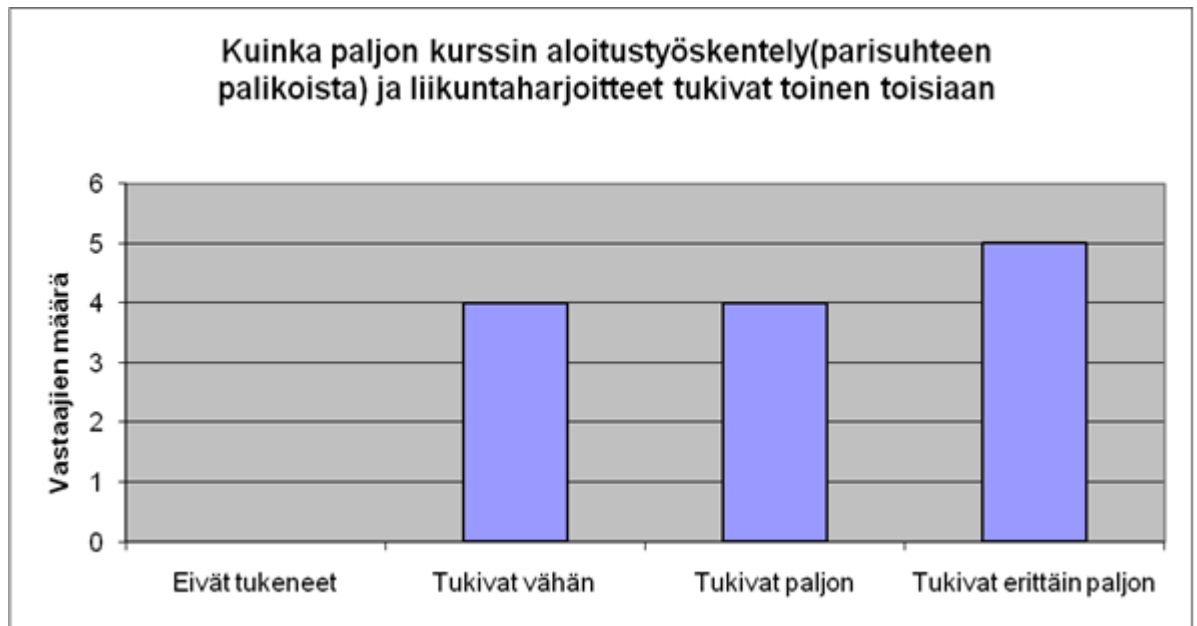


Erityisesti viidelle vastaajalle oli jäänyt mieleen eri parisuhteen palikkatyöskentelykerroista ensimmäisen työskentelykerta, jolloin aiheena oli sitoutuminen. Aihe koettiin tärkeäksi ja siitä keskusteleminen oli koskettanut vastaajia sekä herättänyt tunteita. Vastaajista viisi kokivat kolmannen työskentelykerran, jossa oli aiheena seksuaalisuus ja tunteet, myös erittäin tärkeäksi ja yhteyttä lisääväksi aiheeksi, mutta samalla kipeäksi ja jopa mielipahaa tuottaneeksi aiheeksi. Yksi vastaajista kuvasi kokemuksiaan näin: *”Kolmannen kerran työskentely osui hyvin omalle kohdalle ja pystyin tunnistamaan asiat omasta parisuhteesta.”* Muita mainintoja sai toisen kerran aihe sanat ja riidat, jonka kaksi vastaajista koki ajankohtaiseksi, vaikeaksi ja koskettavaksi aiheeksi parisuhteessa. Kahden vastaajan mielestä neljäs työskentelykerta, jonka aihe oli luottamus ja anteeksianto oli hyvin esitetty, *”...ja aihe oli koskettava sekä vaikea, ja se antoi paljon ajattelemisen aihetta...”*. Viides kerta teoista ja liikunnasta yhden vastaajan mukaan *”...sai miettimään mahdollisia yhteisiä harrastuksia ja herätti keskustelua jälkeenkäinkin päin.”* Tämä kerta oli herättänyt myös mielipahaa ja keskustelua sekä myös erityistä yhteyden tunnetta puolison kanssa. Yhdentoista vastaajan mukaan kolmestatoista parisuhteen palikka työskentelyissä hyvää oli oman puolison kanssa tehtävät kahdenkeskiset

parikeskustelut ja – työskentelyt, joissa sai keskittyä omaan puolisoon. Muita hyväksi koettuja asioita olivat luottamuksellisuus eli anonymiteetti (ei ammatteja ja sukunimiä), suvaitsevaisuus, lyhyet ja selkeät parityöskentelyt ja luennot kokonaisuudessaan, asioiden tärkeysjärjestykseen kirjaaminen ja kertominen toiselle sekä ohjaajien omien kokemusten jakaminen, käytännön esimerkit ja vinkit. Kahden vastaajan mielestä parisuhteen palikat työskentelyosuuksiin tulisi lisätä enemmän koko ryhmän yhteistä keskustelua (vertaistuki). Yhden vastaajan mielestä ”...*parikeskusteluille tulisi varata enemmän aikaa, sillä kotona asioita ei ehkä tule aina käsiteltyä...*”. Yksi vastaajista kaipasi syventymistä vielä enemmän palikka-aiheisiin. Viiden vastaajan mukaan Ilta liikunnalle ja parisuhteen kurssin ilmapiiri oli hyvä. Vastaajien muita kokemuksia kurssin ilmapiiristä olivat lämmin, rento, kiireetön, mukava, myönteinen, mainio, rauhallinen, tyytyväinen, turvallinen, luottamuksellinen, iloinen ja osallistuva; ”...*kaikki olivat mukana...*”. Yhden vastaajan kokemus ilmapiiristä oli hyvä, ”...*vaikka kaikki keskittyivät olemaan ja työskentelemään oman puolison kanssa, myös ryhmäosiot toimivat hyvin...*”. Yhden vastaajan kokemus oli, että ”...*ilmapiiri parani loppua kohten, kun ryhmä oli jo tuttu...*”. Kymmenen vastaajan mukaan kolmestatoista ilmapiiriin vaikuttivat erityisesti kaksi asiaa: osallistujien motivoituneisuus ja vapaaehtoisuus, se, että jokainen oli kurssilla omasta vapaasta tahdostaan sekä ohjaajien positiivisuus, innostuneisuus ja motivoituneisuus. Muita mainittuja asioita olivat yhteisten sääntöjen sopiminen kurssin alussa, osallistujien samanhenkisyys, saman ikäisyys (kurssilla oli 35–49 –vuotiaita) sekä yhteinen kiinnostuksenkohde; parisuhteen hoitaminen.

Vastaajat kokivat, että parisuhteen palikat työskentelyt ja liikuntaharjoitteet tukivat toinen toisiaan (Taulukko 3.). Yksikään vastaaja ei ollut kokenut, että ne eivät olisi tukeneet toinen toisiaan.

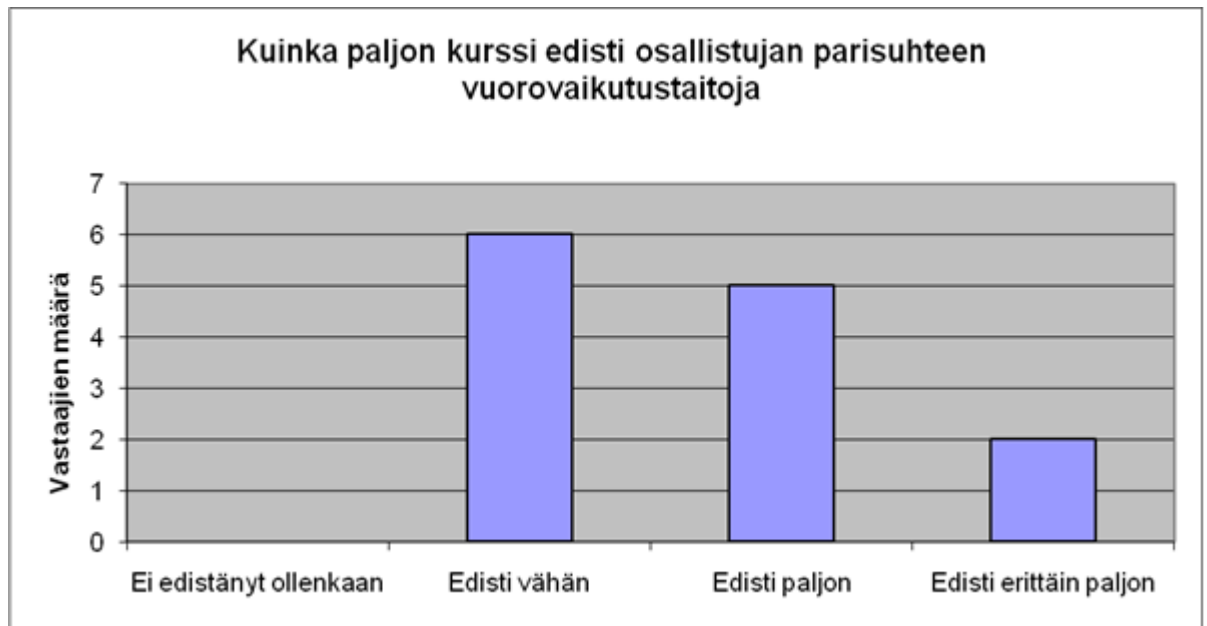
Taulukko 3. Parisuhteen palikka työskentelyiden ja liikuntaharjoitteiden yhteisvaikutus



Yhdeksän vastaajan mielestä kolmestatoista ei tule järjestää erikseen omaa parisuhdeliikunnan -kurssia ja omaa parisuhteen palikoita käsittelevää kurssia. Kahden vastaajan mielestä tulisi järjestää erilliset kurssit ja kaksi vastaajista ei osannut sanoa. Kaksi vastaajista perusteli kahden erillisen kurssin järjestämistä, siten että ”...erillisillä kursseilla tulisi keskittyä paremmin yhteen asiaan kerrallaan...” ja ”...kurssi-aika voisi tällöin olla lyhyempi omien ajankäytön ongelmien vuoksi...”.

Kuuden vastaajan kokemuksena oli, että kurssi edisti hänen ja kumppanin välistä vuorovaikutustaitoa vähän (Taulukko 4). Viiden vastaajan mukaan kurssi edisti vuorovaikutustaitoja paljon.

Taulukko 4. Vuorovaikutustaitojen edistäminen



Kaikkien vastaajien mielestä Ilta liikunnalle ja parisuhteelle - kurssi on hyvä tapa aloittaa parisuhdeliikunnan harrastaminen.

Kahden vastaajan mielestä hyvä parisuhdekurssi vaatii ohjaajakseen miehen ja naisen. Yhden vastaajan mielestä ”...ohjaajina olisi olla hyvä mies ja nainen, mutta ohjaajista riippuen voi olla myös vain naisia tai miehiä...”. Lopun kymmenen vastaajan mielestä sillä ei ole mitään väliä onko ohjaajina miehiä ja/tai naisia.

Kymmenen vastaajan mukaan lastenhoidon järjestäminen kurssin ajaksi ei ollut hankalaa. Näistä neljä kertoi lasten olevan jo isoja. Yhden vastaajan mielestä lastenhoidon järjestäminen oli todella hankalaa ja kahden vastaajan mukaan lastenhoidon järjestäminen oli välillä ollut hankalaa. Kaksi mainitsi rahanmenon olevan suuri lastenhoidon järjestämisessä.

Muuta palautetta, huomioitavaa ja terveisiä -osuudessa olevia huomioita olivat muun muassa, että kurssin ”...*tapaamiskertoja olisi hyvä tihentää, vaikka 2kert/kk, joka tukisi paremmin osallistujien sitoutumista kurssiin ja, jotta ote kurssiin säilyisi...*”. Kolme vastaajista toivoi jatkokurssia. Neljännen kerran liikuntaosuuden luottamusharjoitteiksi olisi toivottu haastavampia ja uusia luottamusharjoitteita sokkokävelyiden ja luottamuskaatumisien tilalle. Yksi vastaajista oli kokenut, että kurssin hyödyt olivat näkyneet jo kurssin aikana arjessa lisääntyvänä keskusteluna läpi käydyistä aiheista.

## 12 Pohdinta

Tuon tässä pohdinnassa esille tutkimustulosten rinnalle joitakin näkökulmia lisääviä ja vahvistavia otteita kenttäpäiväkirjoista.

Tutkimus tulosten perusteella tutkimusongelmani hypoteesi eli etukäteisolettamus (Luku 11.) täyttyi ennustetulla tavalla, sillä Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssilaiset kokivat yhdessä harrastetun liikunnan lisänneen yhteyden tunnetta parisuhteessa. Yleisin vastaus kysyttäessä oli, että liikuntaharjoitteet olivat lisänneet heidän parisuhteessaan yhteyden tunnetta paljon. Kahden vastaajan mielestä liikuntaharjoitteet olivat lisänneet yhteydentunnetta erittäin paljon. Neljän vastaajan mielestä harjoitteet olivat lisänneet vähän ja yhden vastaajan mielestä harjoitteet eivät olleet lisänneet yhteyden tunnetta.

Vastaajat kokivat parisuhdeliikuntaharjoitteiden vaikuttaneen suhdetta lähentävästi ja tärkeänä koettiin harjoitusten aikainen yhdessäolo ja tekeminen. Näitä tuloksia vahvistavat myös tutkijan kirjaama havainto ensimmäisen kurssikerran kenttäpäiväkirjassa:

Ohjaajaparini kertoi miten hän oli oikeastaan vahingossa kuullut hänen ohjaamansa parityöskentelyn aikana erään miehen sanoneensa puolisolleen, että mitään ensi kertaa ei enää tule. Mies oli jostakin syystä sitä mieltä, ettei enää tulisi kurssille. Epäilen, että parsikunnalle oli tullut jotakin eri mielisyyttä pariporinoiden aikana. Kuitenkin liikuntaosion aikana saimme nähdä miten tämä mies ja pariskunta yhdessä nauttivat liikuntaharjoituksista. Ja varmistuksen asiaan saimme kun he kertoivat liikuntaosion olleen hyvä kokemus. Spontaanisti he ehdottivat voitaisiinko jonain kertana täällä hieroa esimerkiksi toistemme hartioita. Heidän idea oli meidän mielestä niin hyvä, että päätimme ryhmänä toteuttaa asian heti. (Kenttäpäiväkirja, 8.9.2010.)

Lisäksi kun tarkastelen muita tutkimuskyselyn vastauksia osoittavat ne suurimmaksi osaksi vastaajien kokemuksen olleen parisuhdeliikuntaharjoitteista parisuhdetta virkistäviä ja vahvistavia sekä omasta kumppanista innostuttavia harjoitteita. Tuloksia vahvistava ote kenttäpäiväkirjasta: ” Pyykkipoikakisa tuntui ihan villitsevän pariskunnat ja näytti siltä, että harjoite toimi eroottisten tunteiden herättelijänä sekä omasta kumppanista innostumisena.” (Hovi 2010 Kenttäpäiväkirja, 8.9.2010.) Kuitenkin Kahden vastaajan kokemus oli, että harjoitteet eivät vaikuttaneet parisuhteeseen kovin paljoa ja toisen mielestä eivät vaikuttaneet mitenkään. Uskon, että näiden kahden vastaajan kokemukset parisuhdeliikuntaharjoitteiden vaikuttavuudesta olisivat voineet olla suuremmat, jos kurssin kesto olisi ollut pidempi ja kurssikertojen määrä suurempi sekä tiheämpi. Tämän havainnoin olivat tehneet myös kolme vastaajaa, joista yksi kirjoitti: ”...*tapaamiskertoja olisi hyvä tihentää, vaikka 2kert/kk, joka tukisi paremmin osallistujien sitoutumista kurssiin ja, jotta ote kurssiin säilyisi...*”. Kyseisten vastaajien muita vastauksia tutkiessa ei tule esille, että he olisivat kokeneet parisuhdeliikuntaharjoitteet negatiivisina kokemuksina, mikä on mielestäni tärkeintä. Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssia suunnitellessa ja tilavarauksia tehdessä koko kurssisyksyn aikana vapaita ja epäsäännöllisiä ajankohtia oli vain kuusi, joista varasimme ne kaikki. Tavoitteeni oli varata kurssipäivät säännöllisesti kahden viikon välein, mutta meistä johtumattomista syistä siihen ei ollut mahdollisuutta. Tulevia jatkokursseja suunnitellessa otan vastaajilta saadun palautteen vielä huomioon ja pyrin järjestämään säännölliset kurssiajankohdat.

Vastaajien mielestä hyvää liikuntaharjoitteissa oli parityöskentely; ”..*se, että sai liikkua oman rakkaan kanssa...*”. Tämä tulos on hieno ja tavoiteltava, ja se kertoo mielestäni siitä, että parisuhdeliikunnan ohjaajana saavutin kurssilla näiltä osin yhden parisuhdeliikunnan päätavoitteista; omasta kumppanista nauttimisen ja iloittamisen liikunnan parissa. Kurssin sisältöä suunnitellessani pohdin omaa tarkoituksenmukaista ja kurssin tavoitteita tukevaa ohjaajarooliani parisuhdeliikunnan ohjaajana, jotta edellä mainittuun tulokseen päästäisiin kurssillamme. Selvitin ohjaajarooliani kurssilaisille ensimmäisellä kurssikerralla seuraavasti:

Tällä kurssilla minun on tarkoitus antaa teille virikkeitä, joista te pariskuntina sitten muokkaatte antamieni ohjeiden pohjalta oman näkemyksenne. Näissä harjoitteissa ei ole mitään väärää tapoja toteuttaa niitä. Puutumme ainoastaan, jos jokin toteutustapa on

vaarallinen tms. Tällä kurssilla on tarkoitus nauttia oman kumppanin seurasta, oppia itsestä, oppia kumppanista ja oivaltaa ja innostua omasta parisuhteesta, erilaisten liikuntaharjoitteiden kautta. (Kenttäpäiväkirja, 8.9.2010.)

Yksi vastaajista sanoitti oman kokemuksensa näin: ”...*parisubdeliikuntaharjoitteet anttoivat havaitsemaan kuinka tärkeää on puhuminen, sopiminen ja toisen huomioiminen...*”.

Seitsemän vastaajan mielestä kurssin liikuntaharjoitteet olivat sopivia ja neljän mielestä harjoitteet olivat kevyitä. Kahden vastaajan mielestä ne olivat toisinaan sopivia ja toisinaan kevyitä. Huomioitavaa on se, että kyselyyn vastanneista miehistä viisi kuudesta eli suurin osa oli sitä mieltä, että harjoitteet olivat kevyitä.

Tämä tulos ei ollut minulle yllätys ja pohdin havaintojeni perusteella liikuntaharjoitteiden tehokkuutta jo kenttäpäiväkirjoissa seuraavilla tavoilla:

Kurssillamme kaikilla näyttäisi olevan kohtalainen kunto ja osa harrastaa selvästi enemmän liikuntaa. Tuntuu haastavalle vastata kaikkien toiveisiin. Luulen, että jatkossa tulisi kehittää enemmän tasonmukaisia tehtäviä ja tehtäviä, joissa haastetta pystytään tarvittaessa kokoajan lisäämään. Tällöin kaikille riittäisi haastetta. Voi olla, että nyt osa kaipaisi enemmän sykkeennousua ja tempoa tekemiseen. Toisaalta osalle tämä taso näyttäisi olevan hyvä. Tämän tasonmukaisten tehtävien käytäntöön ottaminen on mielestäni ainakin yksi selkeä kehittämistarve, johon voin yrittää vastata jo seuraavalla kurssikerralla. Toisaalta kun tarkastelen ohjaamiani harjoitteita olen melkein kaikissa harjoitteissa antanut lisähaasteita. Ongelma voikin olla se, että haasteita ja tasonmukaisia tehtäviä on jo nyt, mutta tasoa pitäisi nostaa vain vielä korkeammalle, jolloin kaikille olisi riittävästi haastetta. (Kenttäpäiväkirja, 27.10.2010.)

Lisäksi pohdin aihetta toiseksi viimeisen kurssikerran kenttäpäiväkirjassa seuraavasti:

Lopun yhteenvedossa nousi esiin, että kurssilaiset olivat pitäneet tästä kerrasta erityisesti siksi, että hiki nousi oikein kunnolla pintaan ja tunnilla oli kunnolla tempoa. Iloitsen tästä palautteesta ja vertaan sitä yleisesti kurssin liikuntaosuuksien kokonaisuuteen. Kun muistelen ja katson aikaisempien kertojen sisältöjä huomaan että edellisellä kerralla,



jolloin liikuntaosuuden sisältönä olivat pariluottamusharjoitteet ja – rentoutuminen hiki ei ehtinyt välttämättä nousemaan pintaan. Ymmärrän kurssilaisten ajatuksen, sillä useimmilla on varmasti mielikuva, että parisuhdeliikunta -kurssilla liikutaan niin, että hiki lentää. Se on mielestäni hyvä asia. Minun olisi kuitenkin ollut hyvä vielä enemmän selvittää ajatustani siitä mikä on pariluottamusharjoitteiden tavoite sekä kertoa, että tällä kerralla kyllä liikutaan, mutta tempo aika rauhallinen. (Kenttäpäiväkirja, 24.11.2010.)

Lisäksi käsittelen aihetta seuraavasti viimeisen kurssikerran kenttäpäiväkirjassa, jossa pohdin Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssin liikunta-osuuksien kokonaisuutta: ”Omia liikuntaosuuksia ajatellen kehittämistä on siinä, että jokaisella kerralla saataisiin hiki oikein kunnolla pintaan illan teemasta riippumatta. En tämän tavoitteen tosin usko olevan mikään vaikea korjata ja toteuttaa jatkossa niin, että otan sen huomioon.” (Kenttäpäiväkirja, 8.12.2010.)

Yhdyn edelleen kaikkiin näihin edellä esittämiini pohdintoihini kenttäpäiväkirjoissa. Tämä asia on mielestäni koko tutkimuskyselyssä tärkein esille noussut kehittämistarve, johon tulee reagoida. Ajattelen, että jatkokursseilla ohjaajan olisi hyvä ottaa selvää heti ensimmäisellä kerralla kurssilaisten odotuksista liikunta-osuuksien osalta, jolloin heidän toiveisiin olisi helpompi pyrkiä vastaamaan. Lisäksi kurssikertojen lopun yhteenvetohetkissä ohjaajan on hyvä esittää suoria kysymyksiä liikuntaharjoitteiden tehokkuuteen tyytyväisyydestä, jolloin toivomuksiin voitaisiin vastata välittömästi. Tärkeää on kuitenkin huomata, että ne, jotka vastasivat liikuntaharjoitteiden olleen kevyitä perustelivat vastaustansa muun muassa seuraavasti:”... *Kevyetkin kerrat olivat oikein mukavia, mutta oma odotus oli liikunnallisempi...*”. Tästä voimme päätellä tärkeänä asiana, että liikunta-osuudet koettiin kuitenkin ainakin pääsääntöisesti positiivisina kokemuksina. Liikunnanohjaaja kuitenkin tiedän, että liian kevytliikunta ei riitä pidemmän päälle riittävien terveyshyötyjen saavuttamiseen, vaan reipasta liikkumista tulisi harrastaa vähintään viikossa 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia (UKK-instituutti, 2010). Haluan, että jatkossa Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kursseilla toteutuu jokaisella kerralla kurssikerran liikunta-

osuuden teemasta riippumatta vähintään reippaan liikunnan tavoite. Tavoiteltavaa on, että jokaisella kerralla päästäisiin käymään myös rasittavan liikunnan tasolla.

Tutkimuskyselyssä nousi esiin, että osa kurssilaisista olisi toivonut enemmän pelejä ja lajikokeiluja; ”...*vähemmän sali kertoja ja vähintään kaksi extremelajikokeilua, kuten kiipeilyä...*”. Pelejä oli kolmella kurssikerralla kuudesta, joista yhdellä kerralla keskityttiin erityisesti erilaisten pelien pelaamiseen. Kurssikertojen sisältökokonaisuutta suunnitellessani tavoitteenani oli rakentaa monipuolinen tarjonta, joka samalla tukee kunkin kurssikerran valittua teemaa. Jatkossa on hyvä ottaa huomioon sisältökokonaisuutta suunnitellessa, että peleistä pidetään erityisen paljon. Lajikokeilukertojen lisäämisestä pohdin kenttäpäiväkirjassa seuraavaa:

Liikuntateemoja ajatellen mietin olisiko jatkossa hyvä olla kaksi lajikokeilua, kun nyt oli vain yksi. Tosin pohdin, että kurssilla on mielestäni erityisen hyvä panostaa sellaisiin harjoitteisiin, joita on helppo toteuttaa vaikka vain kotona ja, jotka eivät tarvitse mitään erityisiä urheiluvälineitä tai maksullisia palveluita. Tarkoitan, että sellaiset liikuntaharjoitteet ovat mielestäni tällä kurssilla tavoiteltavia, jotka ovat nopeasti ja ilmaiseksi kaikkien käsillä ja kannustavat pariskuntia omaehtoiseen liikkumiseen arjessa. (Kenttäpäiväkirja, 8.12.2010.)

Tämä oli myös erityisesti yhden vastaajan toive: ”...*lisää sellaisia harjoitteita, joista saa ideoita kotona tehtäväksi.*”. Lajikokeiluja voisi jatkossa mielestäni olla kaksi, sillä koen, että tämän kurssin lajikokeilukerta, jolloin melottiin oli erityisen onnistunut ja kurssilaisia innostava harrastamaan lajia jatkossakin. Tämän vahvistaa myös kyselyn tulos, jossa vastaajista kahdeksan mainitsi eri liikuntakerroista melonnan olleen erityinen kokemus ja elämys.

Yleisimpänä vastauksena seitsemän kolmestatoista koki parisuhteen palikat - työskentelyt oman parisuhteen kannalta erittäin hyödyllisenä. Huomioitavaa on se, että yksikään vastaaja ei ollut kokenut työskentelyjä yhtään hyödylliseksi. Kuitenkin huomattavaa on, että neljän vastaavan kokemus parisuhteen palikat – työskentelyjen hyödyllisyydestä oman parisuhteen kannalta oli vain vähäinen. Osallistujien kokemus

parisuhteen palikat – työskentelyjen vähäisestä hyödyllisyydestä saattavat johtua esimerkiksi siitä, että työskentelyjen aiheet ja niiden lähestymis- ja käsittelytavat olivat jo hyvin tuttuja entuudestaan tai asiat esitettiin huonosti tai muuten vaikeasti ymmärrettävästi. Lisäksi aiheista saatettu keskusteltua paljon aikaisemmin oman kumppanin kanssa, kurssin ulkopuolella. He ovat saattaneet kaivata lisää syvyyttä aiheiden käsittelyyn. Tätä ajatusta vahvistaa yhden vastaajan kirjoitus: *”Kaipaaisin syventymistä vielä enemmän palikka – aiheisiin.”* Parisuhteen palikat – aiheisiin syventyminen olisi erittäin hyvä idea tulevalle jatkokurssille. Jatkokurssia toivoi erityisesti kolme vastaajaa tutkimuskyselyn terveiset – osiossa. Vastaavasti on hyvä kiinnittää huomiota, että suurin osa vastaajista koki parisuhteen palikat -työskentelyt oman parisuhteen kannalta erittäin hyödyllisenä. Yleisimpänä vastauksena olikin vastaajien mukaan, että parisuhteen palikka työskentelyissä hyvää oli oman puolison kanssa tehtävät kahdenkeskiset parikeskustelut ja – työskentelyt, joissa sai keskittyä omaan puolisoon. Tuloksia tarkastelemalla päättelen, että hyödylliseksi työskentely – osuudet koettiin siksi, että työskentely – osuudet sisälsivät paljon parikeskusteluita ja – työskentelyitä. Parityöskentelyissä erityisen hyvänä asiana mainittiin niiden selkeys ja lyhyys sekä asioiden tärkeys järjestykseen kirjaaminen ja kertominen toiselle. Silti yhden vastaajan mielestä *”...parikeskusteluille tulisi varata enemmän aikaa, sillä kotona asioita ei ehkä tule aina käsiteltyä...”*.

Pohdimme usein ohjaajaparini kanssa parisuhteen palikat – osuuksien työskentelyihin käytettävän ajan sopivaa kestoa. Ohjaajaparini Anu tarkkaili usein tilannetta ja venytti muutamilla kerroilla parityöskentelyjen kestoja. Toisaalta välillä tuntui, että osa pariskunnista oli jo saanut keskusteltua, mutta osalla tuntui keskustelu olevan vielä pahasti kesken. Ajattelen, että tässä asiassa tulee tarkkailla kokonaisuutta ja yrittää etsiä keskitietä. Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssi ei voi tarjota jokaiselle erikseen mitoitettua parityöskentelyaikaa. Ymmärrän kyllä vastaajan kirjoituksen, että *”... kotona asioita ei ehkä tule aina käsiteltyä...”*, kun kotityöt ja muut asiat vievät helposti ajan kahdenkeskisiltä keskusteluilta. Tähän meille kaikille parisuhteessa eläville sopii neuvoksi kirjailija Maija Nymanin sanat, että: *”Aikaa ei meille kukaan anna, vaan hetki on uskallettava ottaa. Siivoamista riittää lopun elämän, mutta suhdetta ei välttämättä riitä.”* (Nyman 2008, 23.)

Kahden vastaajan mielestä parisuhteen palikat -työskentelyosuuksiin tulisi lisätä enemmän koko ryhmän yhteistä keskustelua (vertaistuki). Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssin tavoitteena oli, että kumppanit kohtaavat siellä toinen toisensa erilaisten parikeskustelujen, -työskentelyjen ja – liikuntaharjoitteiden avulla. Meidän ohjaajien tietoinen ja perusteltu painotus oli panostaa kumppaneiden keskinäiseen vuorovaikutukseen, kohtaamiseen ja yhteistyöhön. Tämän kurssin tarkoitus ei siis ollut ryhmäyttää ja tutustuttaa ryhmäläisiä toinen toisiinsa. Käytännössä kurssilla oli vain vähän kurssilaisten omia koko ryhmän kuullen jaettuja ajatuksia. Pariharjoitteita emme purkaneet ollenkaan. Ainoastaan jokaisen kurssikerran lopun yhteenvedossa jokaisella oli vapaaehtoinen mahdollisuus jakaa koko ryhmän kesken omia ajatuksia ja kokemuksia kyseistä kerrasta.

Tällä kurssilla ryhmän päätehtävä oli toimia välineenä toiminnan järjestämiseen. Kurssin tarkoitus oli, että kumppanit tekevät erilaisten harjoitteiden kautta ”tutkimus- ja tutustumisretken” toinen toisiinsa ja keskustelevat sekä päivittävät tietojaan oman parisuhteen hyvinvoinnista ajan tasalle. Pohdin jatkokursseja ajatellen olisiko hyvä lisätä ryhmän kesken jaetun keskustelun määrää. Ainakin sitä voisi kokeilla jonakin kurssikertana, mikäli ryhmä yhdessä niin päättää. Ryhmän kesken jaetun keskustelun tulisi mielestäni aina kuitenkin perustua vapaaehtoisuuteen niin kuin myös kurssin säännöt sanovat: ”Jokainen itse päättää omat rajansa ja työskentelyihin osallistumisensa tason. Ryhmän jäsenten tulee kunnioittaa toisten valintoja. Osallistujaparien on hyvä keskustella myös keskinäisistä rajoista, joista halutaan työskentelyssä pitää kiinni.” Ensimmäisen kurssikerran kenttäpäiväkirjassa lopun yhteenvetohetkessä kurssilaisten kertomat ajatukset paljastavat, että monet jännittivät ja pelkäsivät, että joutuvat kertomaan omista henkilökohtaisista asioistaan muille kurssilaisille:

”Monet kertoivat, että olivat kokeneet puolison kanssa kahdenkeskiset keskustelutuokiot hyväksi ja keskustelua ja ajatuksia herättäväksi. Monet kertoivat, että olivat pelänneet joutuvansa kertomaan kaikkien kuullen omia juttujaan.”

(Kenttäpäiväkirja, 8.9.2010.)

Aiheeseen liittyen tutkimuskyselyssä neljän vastaajan mukaan hyväksi koettu asia oli ohjaajien omien kokemusten jakaminen, käytännön esimerkit ja vinkit. Tämä voi kertoa kurssilaisten tarpeesta ja halusta kuulla vertaistukena myös muiden ryhmäläisten kokemuksia omasta parisuhteestaan.

Kurssin kokonaisuutta tarkastellakseni keräsin aineistoa koetusta ilmapiiristä. Yleisimpänä vastauksena viiden vastaajan mukaan oli, että Ilta liikunnalle ja parisuhteen kurssin ilmapiiri oli hyvä. Vastaajien muita kokemuksia kurssin ilmapiiristä olivat lämmin, rento, kiireetön, mukava, myönteinen, mainio, rauhallinen, tyytyväinen, turvallinen, luottamuksellinen, iloinen ja osallistuva; ”..*kaikki olivat mukana..*”. Yhden vastaajan kokemus ilmapiiristä oli kuvaava, ”..*vaikka kaikki keskittyivät olemaan ja työskentelemään oman puolison kanssa, myös ryhmäosiot toimivat hyvin...*”. Yhden vastaajan kokemus oli, että ”...*ilmapiiri parani loppua kohden, kun ryhmä oli jo tuttu...*”. Huomioitavaa näissä vastauksissa on se, että kaikkien vastaajien kokemus ilmapiiristä oli positiivinen. Ajattelen, että tällaisen tuloksen saaminen ja sen tavoittaminen jatkokursseillakin on erittäin tärkeä asia.

Vastaajien mukaan ilmapiiriin vaikuttivat erityisesti kaksi asiaa: osallistujien motivoituneisuus ja vapaaehtoisuus, se, että jokainen oli kurssilla omasta vapaasta tahdostaan sekä ohjaajien positiivisuus, innostuneisuus, ja motivoituneisuus. Vastaajat mainitsivat vastauksissaan sekä ohjaajien että osallistujien positiivisen ilmapiirin johtuneen motivoituneisuudesta. Uskon tämän yhteisen tekijän: motivoituneisuuden johtuvan ohjaajien sekä osallistujien yhteisestä kiinnostuksenkohteesta eli parisuhteen hoitamisesta.

Yhdeksän vastaajan mielestä kolmestatoista ei tule järjestää erikseen omaa parisuhdeliikunnan -kurssia ja omaa parisuhteen palikoita käsittelevää kurssia. Tätä tulosta vahvistaa myös vastaajien vastaus, josta selviää, että kaikkien vastaajien mielestä

parisuhteen palikat työskentelyt ja liikuntaharjoitteet tukivat toinen toisiaan vähintään vähän, paljon tai erittäin paljon. Yksikään vastaaja ei ollut kokenut, että ne eivät olisi tukeneet toinen toisiaan. Kuitenkin kahden vastaajan mielestä tulisi järjestää erilliset kurssit ja kaksi vastaajista ei osannut sanoa pitäisikö jatkossa järjestää yhdistetty vai erilliset kurssit. Kaksi vastaajista perusteli kahden erillisen kurssin järjestämistä näin: ”...erillisillä kursseilla tulisi keskittyä paremmin yhteen asiaan kerrallaan...” ja ”...kurssi-aika voisi tällöin olla lyhyempi omien ajankäytön ongelmien vuoksi...”. Pohdin erillisten kurssien järjestämisen vahvuuksia, joita voisivat olla nuo kaksi edellä mainittua asiaa; lyhyempi kurssi-aika ja yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan sekä aikaisemmin mainittu vastaajien toive parikeskusteluihin ja – työskentelyihin varatusta pidemmästä ajankäytöstä. Koin kuitenkin kurssin aikana, että parisuhteen palikat työskentelyt ja liikuntaosuudet tukivat ja täydensivät toisiaan todella hyvin sekä toivat uuden näkökulman ja syvyyden aiheen käsittelyyn ja työstämiseen:

”Minusta ohjaajaparini; Anu oli ottanut hyvin huomioon minun pitämässä parisuhdesuunnistuksessa tulleet kysymykset, jolloin teoriaosuudessa ei toistettu asioita vaan pureuduttiin asioihin syventävillä ja eri näkökulmasta otetuilla pariporinoilla ja aiheilla.” ( Kenttäpäiväkirja, 13.10.2010).

Näillä perusteilla ajattelen, että myös tulevilla jatkokursseilla kurssin sisältöön kuuluu sekä liikunta- että parisuhteen palikat työskentely – osuus tai jokin muu parisuhdetta käsittelevä teoria-osuus.

Kuuden vastaajan mukaan kurssi edisti hänen ja kumppanin välistä vuorovaikutustaitoa vähän. Viiden vastaajan mukaan kurssi edisti vuorovaikutustaitoja paljon ja kahden vastaajan mielestä erittäin paljon. Miksi kurssi edisti kumppanien välistä vuorovaikutustaitoa vähän arvelen johtuvan siitä, että kurssin kokonaiskesto; neljän kuukauden sisällä kuusi kokoontumiskertaa oli niin lyhyt aika, että tästä kovin paljon enempää vaikutuksia emme voisikaan tässä ajassa vielä nähdä. Lisäksi, jos osallistujapareilla on jo lähtöasetelma heidän välisessä vuorovaikutuksessa ollut hyvä voi kurssin vaikutusta olla vaikea selkeästi nähdä. Vastaavasti, jos osallistujaparilla juuri ennen kurssia on ollut vain vähän aikaa parisuhteen hoitamiseen ja kahdenkeskiseen

aikaan voi kurssi vaikutus heidän välisiin vuorovaikutustaitoihin ja yleensä pariskunnan väliseen vuorovaikutukseen olla suuri.

Vastausten mukaan selvästi Ilta liikunnalle ja parisuhteelle -kurssi on hyvä tapa aloittaa parisuhdeliikunnan harrastaminen. Tämä oli myös yksi kurssimme tavoitteista, jonka voimme nyt tämän tuloksen perusteella todeta onnistuneeksi. Asiasta kertoo myös kaksi otetta kenttäpäiväkirjoista: ”Kaksi paria kertoi, että innostuivat sauvakävelystä yhdessä ja että tämä voisi tulla heille useamminkin harrastukseksi.” (Hovi 2010 Kenttäpäiväkirja, 13.10.2010.) ja ”Parisulkaopissa syntyi myös hyvää peliä ja kuulin, kun yksi pari puhui keskenään, että sulkaopissa voisi olla ehkä heidän lajinsa.” (Hovi 2010 Kenttäpäiväkirja, 24.11.2010.) On hienoa, että saimme tällaisen tuloksen, sillä kurssin tarkoitus olikin olla pariskunnille startti ja piristysruiske yhteisen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja yleensä kahdenkeskisen ajan ottamiseen sekä omaan parisuhteeseen panostamiseen. Pohdin kuitenkin miten jatkokursseilla voitaisiin tehostaa ja evästä vielä enemmän pariskuntia yhteisen liikunnan harrastamisen jatkamiseen kurssin päättymisen jälkeenkin. Ajattelen, että jatkokursseilla voitaisiin pureutua vielä paremmin erilaisiin parisuhdeliikunnan harrastamiseen sopiviin liikuntalajeihin ja pohtia kullekin sopivaa lajia parikeskustelun ja työskentelyn kautta.

Kurssillamme oli erikoinen tilanne ohjaajien suhteen siinä mielessä, että ohjaajina oli kaksi naista ilman puolisoita; ilman miehiä. Tästä syystä halusimme kysyä osallistujilta tutkimuskyselyssä heidän kokemustaan asiasta. Kahden vastaajan mielestä hyvä parisuhde kurssi vaatii ohjaajakseen miehen ja naisen. Yhden vastaajan mielestä olisi hyvä olla mies ja nainen, mutta ohjaajista riippuen voi olla myös vain naisia tai miehiä. Lopun kymmenen vastaajan mielestä sillä ei ole mitään väliä onko ohjaajina miehiä ja/tai naisia. Päätelmäni tästä tuloksesta jatkokurssien suhteen kiteytyy mielestäni aika hyvin yhden vastaajan vastaukseen: ”...*ohjaajina olisi hyvä olla mies ja nainen, mutta ohjaajista riippuen voi olla myös vain naisia tai miehiä...*”. Jatkossa tavoiteltavaa on siis, että kurssin ohjaajissa on edustettuina sekä miespuolisia että naispuolisia, ja mielellään niin, että ohjaajina on vähintään yksi pariskunta.

Kymmenen vastaajan mukaan lastenhoidon järjestäminen kurssin ajaksi ei ollut hankalaa, joista neljä kertoi lasten olevan jo isoja. Yhden vastaajan mielestä lastenhoidon järjestäminen oli todella hankalaa ja kahden vastaajan mukaan lastenhoidon järjestäminen oli välillä ollut hankalaa. Kaksi mainitsi rahanmenon olevan suuri lastenhoidon hankkimisessa. Pohdin lastenhoidon järjestämistä kenttäpäiväkirjassa seuraavasti:

Koen, että lastenhoidolle olisi ollut tarvetta jo tällä kurssilla sekä myös mahdollisilla tulevilla jatkokursseilla, jolloin kenenkään ei tarvitsisi jäädä kurssilta pois lastenhoidon järjestämisongelmien vuoksi. Pitää vain pohtia sisältykö se jatkossa kurssihintaan ja koskeeko maksu luonnollisesti vain niitä, joilla on lastenhoitoa tarvitsevia lapsia. Tällöin kurssilla olisi todennäköisesti parasta olla lastenhoitoa tarvitsevien ja ei tarvitsevien parien erisuuruiset kurssimaksut. (Kenttäpäiväkirja, 8.12.2010.)

Koin lastenhoidon järjestämisen tärkeäksi asiaksi jo tällä Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssilla, mutta nopean järjestämisaikataulun ja ensimmäisen ”pilotti”-kurssin vuoksi emme järjestäneet tälle kurssille lastenhoitoa. Lastenhoidon järjestäminen on tärkeää erityisesti siksi, koska juuri pienten lasten vanhemmilla on suuri tarve saada aikaa parisuhteen hoitamiseen, mutta ilman lastenhoitoa molempien vanhempien on mahdoton osallistua yhtäaikaiseen toimintaan.

Tutkimustuloksia tarkastellessani huomasin yhden yhtäläisyyden liikuntaosuuksia sekä parisuhteen palikat – osuuksia koskevissa vastauksissa. Molemmissa osuuksissa vastaajat vastasivat erityisen hyvää olevan kahdenkeskisyys ja parityöskentely. Tästä voidaan tehdä sellainen johtopäätös, että toiminnalla, jonka päätavoitteena on mahdollistaa ja innostaa pariskuntia yhteisen ajan viettämiseen on tarvetta. Vedoten tutkimuksen positiivisiin tuloksiin parisuhdeliikunnan ja parisuhteen palikat – osuuksien vaikuttavuudesta voin todeta, että kurssin kautta olimme tekemässä ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä. (Pylkkänen 2006).



Tämä tutkimus oli kehittämistyö ja toimintatutkimus, jossa tutkimuksen vastaukset ja sekä niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset perustuivat tutkimuskyselyn vastaajien henkilökohtaisiin kokemuksiin Ilta liikunnalle ja parisuhteelle – kurssista, empiirisen jakson aikana tehtyyn osallistuvaan havainnointiin sekä kenttäpäiväkirjaan.

Tälle tutkimukselle luontevana jatkona olisi tämän opinnäytetyön kautta saatujen kehittämisideoiden toteuttaminen jatkokurssin muodossa. Aion kuitenkin toteuttaa jatkokurssin, ja mahdollisesti myös jatkokursseja opinnäytetyön ulkopuolisena projektina hyödyntäen tämän tutkimuksen kautta saatuja tuloksia ja kehittämisideoita.

Tämän tutkimuksen tulokset tullaan lähettämään tutkimuksen yhteistyötahoille Joutjärven seurakunnan avioparityölle sekä Kansan Raamattuseuran Samassa Veneessä – avioparityöntekijälle ja ohjaajaparilleni sekä kaikille kurssille osallistuneille. Lisäksi tutkimuksesta on tarkoitus tehdä opinnäytetyön ulkopuolisena asiana artikkeli ainakin paikalliseen lehteen ja kertoa siinä tehdystä tutkimuksesta ja sen vaikuttavuudesta positiivisesti kurssilaisten parisuhteisiin. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön yksi tarkoitus on tuoda uusi näkökulma parisuhdetyön työkentälle sekä mahdollisesti kehittää jatkossa parisuhdetyön kenttää parisuhdetyöntekijöiden kiinnostuessa parisuhdeliikunnan mahdollisuuksista heidän omassa työssään.

Tämä opinnäytetyö oli kaiken kaikkiaan haastava ja opettavainen prosessi. Tämä prosessi on syventänyt tietämystäni parisuhdetta koskevasta kirjallisuudesta ja aiheeseen liittyvästä aikaisemmasta tutkimuksesta. Ilta liikunnalle ja parisuhteelle kurssin järjestäminen ja sisällön suunnitteleminen haastoi etsimään eri tietolähteistä materiaalia sekä keksimään ja ideoimaan itse täysin uuteen liikuntamuotoon sopivia ja liikunnan ja parisuhteen näkökulmasta tavoitteellisia harjoitteita. Kurssilla käyttämäni ja testaamani parisuhdeliikuntaharjoitteet tulevat olemaan hyvää aineistoa tulevaan parisuhdeliikuntakirjaan. Oli mahtavaa olla ohjaamassa kyseistä kurssia ja olla itse havainnoimassa, oppimassa ja oivaltamassa uutta liikunnanohjaajana toimimisesta sekä

parisuhdetyön tekemisestä. Opinnäytetyö vastaa mielestäni asetettuja tavoitteita; tutkimusongelmaa sekä kehittämistyöntavoitteita sekä omaa henkilökohtaista tavoitettani kehittää itseäni liikunnanohjaajana ja syventyä opinnäytetyön aiheeseen sekä siihen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin.

## 12.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa aineiston hankintaprosessin luotettavuus ja se, että aineisto itsessään on luotettavaa (Syrjälä ym. 1996, 152, 155). Tutkimuksen luotettavuuskysymykset liittyvät tutkijaan, aineistoon ja tutkimusmenetelmiin sekä tutkimustulosten esittämiseen (Nieminen 1998, 215–216). Luotettavuutta tutkimukseen toi se, että vastaajien anonymiteetti säilyi. Tutkimuskysely toteutettiin nimettömänä ja vastaajat palauttivat tutkimuskyselyt itsenäisesti sekalaiseen järjestykseen pöydälle, jonka jälkeen minä (tutkija) vielä sekoitin pinossa olevat palautetut tutkimuskyselyt. Tutkimuskyselyt analysoitiin mahdollisimman yksityiskohtaisesti, korjaten vain vastaajien henkilöllisyyden paljastavat vastaukset anonyymeiksi, tutkimuksen anonymiteettisyyden säilyttämiseksi. Tämä ei mielestäni vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen, koska vastausten sisältö säilyi samana.

Tutkimuksen luotettavuutta heikensi kyselyyn vastanneiden vähäinen määrä. Suurempi vastausprosentti olisi antanut luotettavampaa tietoa Ilta liikunnalle ja parisuhteelle kurssin osallistujien kokemuksista. Kyselyn vastausprosentti oli kuitenkin 80, eli reilusti yli puolet kurssille osallistujista vastasivat kyselyyn. Alhainen vastausprosentti ei kuitenkaan vaikuttanut mielestäni kovin paljoa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä kyselyyn vastanneiden henkilöiden vastaukset olivat laadukkaita ja niistä saatiin oikeanlainen käsitys kurssille osallistujien kokemuksista. Laadukkaat vastaukset korvasivat vastanneiden vähäisen määrän. Tutkimuskyselyyn vastaamattomat henkilöt olivat estyneet tulemasta viimeiselle kurssikerralle, jolloin tutkimuskysely toteutettiin. Heille lähetettiin kyselyt jälkikäteen postitse, joista vain yksi kolmesta vastasi kyselyyn.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu lisätä mahdollisesti vielä enemmän tutkimuskyselyn laajuutta lisäämällä. Edellä mainitut asiat huomioituna mielestäni tutkimuksen luotettavuus on säilynyt kohtalaisena.

## Lähteet

Antikainen, J. 1994. Puoliusko vanhemmuuden vihollinen? Teoksessa näkökulmia perheeseen. Stakes. Raportteja 136.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N. & Lewandowski, G. 2002. Shared participation in self-expanding activities: Positive effects of experienced marital quality. Teoksessa: Noller P. & Feeney J.A. (toim.) Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction. Cambridge University Press, Cambridge.

Aukia, P. 1999. Parisuhde kukkimaan. Helsinki: Kirjapaja.

Berg, T. 2010. Avioerot merkinä pahoinvoinnista. Uusi Lahti 7.7.2010, s. 2.

Cacciatore, R., Heinonen, S. & Oulasmaa, M. 2006. Pysytään yhdessä. Väestöliitto, Helsinki: Otava.

Chapman, G. 1997. The five love languages. Moody Bible Institute, Chicago.

Council of Europe. 2002. Recent demographic developments in Europe.

Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.

Gottman, J. M. 1994. What predicts divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, J. M. 1999. The Seven Principles for Making Marriage Work. Crown Publishers, Inc., New York.

Gottman J M & De Clair J. 2001. The Relationship cure: A 5 step guide to strengthening your marriage, family, and friendships. Crown, New York.

Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. 2. painos. Porvoo: WSOY

Harvard Women's Health Watch 2007. Exercise After Age 70. Harvard Health Publications. Luettavissa: Ebsco-tietokanta. Luettu: 11.10.2010

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2007(toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. painos. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Jallinoja, R. 2000, Perheen aika, Helsinki: Otava.

Kansan Raamattuseura. 2010. Samassa Veneessä –avioparityö. Luettavissa: [www.avioliitto.fi](http://www.avioliitto.fi), Luettu: 1.12.2010.

Kaksplus –keskustelupalsta. 2010. Luettavissa: <http://kaksplus.fi/keskustelu/lapsensaaminen/vauvakuume/1881211-pikkukakkosta-toivovat-vol-23-a/sivu4.html>, Luettu: 9.11.2010.

Kast, B. 2005. Rakkauden selitys, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kiianmaa, K. 2005. Rakentava valinta – Toimivan parisuhteen puolesta. Jyväskylä: Kehityksen Avaimet Ky.

Kinnunen, S. 2007. Kahden kauppa, Kestävää parisuhdetta rakentamassa. Helsinki: Kirjapaja.

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitos. VL-Markkinointi Oy. Luettavissa: <http://vaestoliitto-fi.bin.directo.fi/@Bin/185b93398972a1deeb23d452481d39e7/1282912465/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009.pdf>. Luettu: 27.8.2010

Korkiakangas, E., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Laitinen, J. & Taanila, A. 2010. Pienten lasten vanhempien liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Hoitotiede 22/2010, s. 3-13.

Lahden kaupunki. 2009. Lahden kaupungin hyvinvointitilipäätös 2009. Luettavissa: [http://www.lahti.eu/www/images.nsf/files/0643F5C12C8ABF03C2257743002AF926/\\$file/Hyvinvointitilinp%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s2009\\_20100519.pdf](http://www.lahti.eu/www/images.nsf/files/0643F5C12C8ABF03C2257743002AF926/$file/Hyvinvointitilinp%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s2009_20100519.pdf). Luettu: 20.11.2010.

Liikunnan ja urheilun maailma. 2010. Valtakunnallinen Voimakaksikko: Liikunta lämmitti parisuhdetta. Luettavissa: <http://www.slu.fi/lum/numero-10-2010/mediauutiset/valtakunnallinen-voimakaksikko-1/>. Luettu: 10.10. 2010

Luona-Helminen, R. & Samstén, R. (toim.) 2004. Liikkeelle - Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita.

Marshall, A. G. 2006. I love you but I'm not in love with you. Seven steps to saving your relationship, Britanian.

Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES).

Mäkinen, T. 2009. Liikunta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <http://www.ktl.fi/portal/11634>. Luettu: 20.11.2010

Määttä, K. 2000. Kestävä parisuhde, Helsinki: WSOY.

Nieminen, H. 1998. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Kirjassa: Paunonen M & Vehviläinen - Julkunen K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

Nyman, H. & M. 2008. Amoria ja huumoria parisuhteeseen. Jyväskylä: Päivä Osakeyhtiö.

Nyman, M. 2008. Illanistujaiset parisuhteen kunniaksi.(toim.)Taunila, L. Etelä- Suomen Sanomat 15.8.2010, s. 23.

Paajanen, P. 2003. Parisuhde koetuksella. Käsitteitä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri. Väestötutkimuslaitos E17/2003. Luettavissa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/d703a630a024a1725107ee84c55be3cf/1282912975/application/pdf/237270/Perhebarometri%202003.pdf> . Luettu: 27.8.2010

Parhi-Riikola, P. 2005. Liikunta lujittaa parisuhdetta. Et-lehti 12/2005, s. 2-5.

Parkkinen, J. 2010. Perhevalmennus vanhemmuuteen kasvun tukena – Perhevalmennuskokeilu Kuopion Pyörön neuvolassa, Opinnäytetyö, Hoitotyönkoulutusohjelma, Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto, s. 21. Luettavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7369/Parkkinen\\_Janiika.pdf?sequence=](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7369/Parkkinen_Janiika.pdf?sequence=). Luettu: 11.12.2010

Perheliikunta. 2010. Mitä perheliikunta on? Luettavissa: <http://www.perheliikunta.fi/mika-perheliikunta>. Luettu: 29.11.2010.



Pihlajanniemi, A. Yksin, yhdessä tai erikseen. Kotivinkki 6/2008, s. 66-69.

Pukkala, T. 2006. Millaiset avioliitot kestävät?: Pitkässä avioliitossa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.

Pukkala, T. 2007. Pitkän parisuhteen salaisuus. Helsinki. Otava.

Pylkkänen, K. 2006. Juhlapuhe. Luettavissa: <http://www.evl.fi/kkh/to/kpk/juhlapuhepylkkanen.html>. Luettu: 8.9.2010.

Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2006. Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. *Journal of aging and physical activity* 15/2006, s. 90.

Sanders, M. 2000. YMCA Water fitness for Health. Human Kinetics Publishers: Champaign.

Selvini-Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. & Prata, G. 1987. A ritualized prescription in family therapy: odd days and even days. *J. Marital and Family Counseling*.

Suomen Kanoottiliitto Turvaryhmä. 2002. Melonnan turvallisuusohje. Luettavissa: [http://www.kanoottiliitto.fi/turvallisuus/melonnan\\_turvallisuusohje/](http://www.kanoottiliitto.fi/turvallisuus/melonnan_turvallisuusohje/). Luettu: 18.11.2010

Suomen liikunta ja urheilu. 2002. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002, Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 5/02. Luettavissa: <http://www.fsd.uta.fi/aineistot/luettelo/FSD1284/meF1284.html>. Luettu: 1.8.2011.

Siivola, M. 2008. Yhteinen liikuntaharrastus lähentää. Verkkoklinikka. Luettavissa: <http://www.verkkoklinikka.fi/?page=4094735&id=5480026>. Luettu: 1.9.2010.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1-3. painos. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Takala, A. 2009. Suhteellisen hauskaa. Kotivinkki 9/2009, s. 102-104.

Taunila, L. 2010. Onnellisiakin on. Parisuhteessa onnistuminen vaatii yhdessä olemisen taitoja. Etelä-Suomen Sanomat 15.5.2010, s. 16.

Taunila, L. Illanistujaiset parisuhteen kunniaksi. Etelä-Suomen Sanomat 15.8.2010, s. 23.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Tilastokeskus. 2010. Solmittuja avioliittoja vähemmän, avioerot lähes ennallaan. Luettavissa: [http://www.stat.fi/til/ssaaty/2009/ssaaty\\_2009\\_2010-05-06\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ssaaty/2009/ssaaty_2009_2010-05-06_tie_001_fi.html). Luettu: 26.8.2010.

Tolonen, R. 2005. Liikunta yhdistää ja erottaa. *Kauneus ja terveys* 10/2005, s. 115-118.

UKK-instituutti. 2010. Liikuntapiirakka. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks>

[/liikuntapiirakka](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks). Luettu: 18.11.2010.

Urpola, P. 2005. Parisuhde on kompromissi, 118, Teoksessa: Tolonen, R. 2005.

Liikunta yhdistää ja erottaa. *Kauneus ja terveys* 10/2005, s. 115-118.

U.S. Department of Health & Human Services 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Luettavissa: <http://www.health.gov/PAGuidelines/>. Luettu: 19.10. 2010

Uvnäs-Moberg, K. 1998. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, s. 819-835.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämän kaarella. Teoksessa Miettinen M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 124. Helsinki: Likes- tutkimuskeskus.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R. & Heinonen, O. J. 2003, Miten

elämänkaari jäsentää liikuntakäyttäytymistä? *Liikunta ja tiede*, 5-6/2003, s. 33-37.

## **Liitteet**

### **Liite 1 Kenttäpäiväkirjat**

Kenttäpäiväkirja 8.9.2010

Minua jännitti kurssin aloitus tosi paljon. Pelkäsin, että kurssilaiset pettyisivät ensimmäiseen liikuntaosioon tai kurssiimme kokonaan. Ohjaajana minun kokemus oli mahtava. Ja näin ymmärsin, että Anukin oli hyvällä mielellä ensimmäisestä kerrasta. Kurssin päätteeksi pidimme yhteenvetopiirin, jossa kurssilaiset saivat sanoa ihan vapaasti miltä tämä aloituskerta tuntui. Monet kertoivat, että olivat kokeneet puolison kanssa kahdenkeskiset keskustelutuokiot hyväksi ja keskustelua ja ajatuksia herättäväksi. Monet kertoivat, että olivat pelänneet joutuvansa kertomaan kaikkien kuullen omia juttujaan. Aistin myös monilla olleen monenlaisia oletuksia ja ennakkoluuloja siitä millainen kurssi tulisi olemaan. Anu kertoi miten hän oli oikeastaan vahingossa kuullut hänen ohjaamansa parityöskentelyn aikana erään miehen sanoneensa puolisolleen, että mitään ensi kertaa ei enää tule. Mies oli jostakin syystä sitä mieltä, ettei enää tulisi kurssille. Epäilen, että parsikunnalle oli tullut jotakin eri mielisyyttä pariporinoiden aikana. Kuitenkin liikuntaosion aikana saimme nähdä miten tämä mies ja pariskunta yhdessä nauttivat liikuntaharjoituksista. Ja varmistuksen asiaan saimme kun he kertoivat liikuntaosion olleen hyvä kokemus. Spontaanisti he ehdottivat voitaisiinko jonain kertana täällä hieroa esim. toistemme hartioita. Heidän idea oli meidän mielestä niin hyvä, että päätimme ryhmänä toteuttaa asian heti. Vuorotellen toistensa hartioita hieroessa ryhmän keskustelu illan kokemuksista tuntui vapautuvan. Päätimme, että jokaisen kerran yhteenvedon lomassa puoliset hierovat toisiaan. Yksi nainen kertoi hänen mielestä liikuntaharjoitteiden olleen koskettavia ja herkkiä. Hienoa oli myös kuulla miesten suusta; miten he olivat tyytyväisiä ensimmäiseen kertaan.

Omia havaintoja harjoitteista: Mielestäni harjoitukset olivat oikein sopivia ensimmäiseen kertaan, sillä kaikki lähtivät toimintaan innolla mukaan. Ja ilmassa oli

naurua, riemua ja hymyä. Me pidämme -piiri tuntui minusta sopivasti vapauttavan ilmapiiriä ja pariskunnat saivat pohtia mistä he yhdessä pitävät. Tämä harjoite saattoi innostaa pariskuntia ottamaan pitkästä ajasta taas aikaa itselleen kyseisen yhteisen mielenkiinnonkohteen parissa. Samoin oli varmasti virkistävää ja jopa ideoita herättävää kuulla muiden tapoja viettää aikaa yhdessä.

Mustekalahipan ohjaaminen kurssilaisille vähän jännitti. Mietin miten he lähtisivät mukaan harjoitteeseen. Sain todeta, että pariskunnat lähtivät innolla mukaan. Leikimme sitä pari kertaa. Tämä harjoitus oli hyvänä aasin siltana Juostaan silmät kiinni – harjoitukseen. Niin miehet kuin naisetkin kertoivat silmät kiinni liikkumisen puolison taluttamana olleen hyvä ja monelle ensikertainen kokemus. Pääpaino leikissä olikin itseluottamus ja puolisoon luottamisen opettelu. Ei niinkään se kuinka nopeasti pystyy juoksemaan, vaan millaista on juosta silmät kiinni.

Pyykkipoikakisa tuntui ihan villitsevän pariskunnat ja näytti siltä, että harjoite toimi eroottisten tunteiden herättelijänä sekä omasta kumppanista innostumisena.

Uskon, että peili -harjoitteen onnistumisen yksi pohjustaja oli Oletko läsnä –harjoite. Jossa taustalla soi Mika Nuorvan vierivät vuodet –laulu. Peili harjoitteessa oli ihana nähdä miten parit nauttivat toisistaan ja tuntui, että he varmaankin kokivat harjoitteen aikana sekä fyysistä että henkistä yhteyttä. Valojen sammuttaminen liikuntasalissa oli hyvä juttu, sillä näimme miten se auttoi parien rauhassa eläytymiseen ja toisiinsa keskittymiseen. Korostin tunnin alussa, että keskitytään vain omaan tekemiseen. Lisäksi kerroin, että kurssilla minun on tarkoitus antaa heille virikkeitä, joista te pariskuntina sitten muokkaatte antamieni ohjeiden pohjalta oman näkemyksenne. Näissä harjoitteissa ei ole mitään väärää tapoja toteuttaa niitä. Puutumme ainoastaan, jos jokin toteutustapa on vaarallinen tms. Tällä kurssilla on tarkoitus nauttia oman kumppanin seurasta, oppia itsestä, oppia kumppanista ja oivaltaa ja innostua omasta parisuhteesta, erilaisten liikuntaharjoitteiden kautta.

Huomasimme, että Anun luentojen pariporinoiden aikana olisi hyvä olla musiikkia taustalla, joka antaisi pariskunnille paremman keskustelu rauhan.

Kun pohdin illan kokonaisuutta sitoutumisteeman ympärillä, niin Anun alustus ja liikuntaosuus mielestäni tukivat toisiaan. Sitoutumisteeman ympärillä työskentelyä tapahtui monella tasolla. Jokainen sai pohtia omia sitoutumisen arvoja ja tasoja sekä kumppanit saivat jakaa keskenään ja ehkäpä myöskin päivittää ja tarkistaa suhteen yhteisiä arvoja sekä ajatuksia sitoutumisesta. Tämän kerran liikuntaharjoitteiden niin kuin kaikkien kertojen harjoitteiden yksi tärkein tavoite on lisätä kumppanien yhteen kuuluvuuden tunnetta. Kurssilaisten yhteenvedossa esiin tulleet asiat ja omat havaintoni tästä kerrasta viittaavat vahvasti, että harjoitteilla ja illalla kokonaisuudessaan oli positiivisia ja kumppaneiden yhteen kuuluvuuden tunnetta vahvistavia tekijöitä.

Kenttäpäiväkirja 22.9.2010

Tänään kurssi-iltaan osallistui kuusi paria. Kaksi paria olivat estyneet tulemasta. Pidimme Anun palikka -osuuden riidat ja sanat aiheesta sisätiloissa Arvolassa, sillä ulkona tuuli niin kovaa ja oli aika viileää. Pariporinat sujuivat hyvin, mutta kun olimmekin nuotion sijaan sisällä olisi pariporinoiden ajaksi ollut hyvä olla taustamusiikkia, jonka jo viime kerrallakin totesimme.

Melontaosuuteen siirtyminen hieman venyi, sillä kurssilaisilla syntyi hyvää keskustelua. Vesille lähtö kuitenkin sujui mielestäni hyvin. Puhumista olisin ehkä voinut tiivistää, niin, että olisimme päässeet lähtemään viisi minuuttia aikaisemmin. Laiturista lähdimme klo.19.30 ja palasimme takaisin klo.20.25. Alun pikainen melontatekniikkaharjoitus sujui mielestäni hyvin ja ytimekkäästi. Heti tämän jälkeen lähdimme kauniissa sataman valaistuksessa rauhallisesti kiertämään Kahvisaarta. Kahvisaaren kierrettyämme eräs pariskunta ilmoitti lähtevänsä pois melomasta. Kysyin syytä, mutta he eivät suoranaisesti sanoneet mitään erityistä syytä. Ilmoittivat vain, että he haluavat mennä

rantaan ja, että eivät halua meloa enempää. Sovimme, että he voivat omatoimisesti mennä jo laiturille.

Kiersimme toisten kanssa vielä Ruoriniemen toiselle puolelle pienen lenkin. Kävimme ihailemassa miltä Lahden satama näyttää iltavalaistuksessa. Teimme siellä lautan ja rentoutimme jalkojamme ja hengähdimme hetkeksi ihailemaan. Halukkaat laittoivat silmät kiinni ja tunnustelivat miltä tuntui istua kajakissa silmät kiinni ja hengittää raitista ilmaa.

Tämän jälkeen lähdimme melomaan kohti Kahvisaaren laituria. Kajakeista nousu ja kaluston paikoille laittaminen sujui mallikkaasti ja nopeasti. Kokoonnuimme vielä sisään ottamaan tavarat ja vaihdoimme pikaisesti päällimmäiset tunnelmat ja ajatukset. Kello oli 20.40 kun kurssilaiset pääsivät lähtemään kotiin.

Harmitti, kun ei ihan pysytty aikataulussa. Syynä siihen oli ehkä, että vesille lähtemisessä olisi pitänyt olla vielä nopeampi, luento osuuden venyminen 15 min. ja minun väärä arvioni ryhmän melontatahdista. Ajattelen, että olisi vielä hyvä ottaa rauhallinen yhteenveto ensi kerran alussa ja käydä vielä läpi tunteita ja ajatuksia siitä miltä melonta tuntui ja mitä illasta kokonaisuudessaan jäi mieleen.

Pohdin kurssin ajankohtaa ja kellon aikaa. Tulin siihen tulokseen, että melontakerta olisi näin syksyllä parempi aloittaa mieluummin puoli tuntia aikaisemmin, kuin jatkaa puolituntia myöhemmäksi, niin kuin nyt tehtiin. Sitä vaan ei kaikkia asioita osaa ottaa huomioon kun suunnittelee kurssiohjelmaa keskellä kesää.

Anu arveli, että melomasta aikaisemmin pois lähteneen pariskunnan nainen olisi alkanut pelkäämään ja jännittämään pimeää. Ymmärrän hyvin, että näin varmasti oli

sillä 12 hengen porukasta 3 ei ollut koskaan aikaisemmin melonut ja loputkin vain muutaman kerran aikaisemmin. On varmasti todella jännittävää meloa illalla kun vesi on jo ihan mustaa ja muutenkin on jo pimeää. En kuitenkaan pohdi asiaa nyt enempää, vaan haluan kuulla vielä seuraavalla kerralla heidän omat kommentit ja kokemukset melonnasta. Kerron vielä sen, että minua harmitti pariskunnan lähtiessä muita aikaisemmin laituriiin, kun en muistanut antaa heille avaimiani, jotta he olisivat voineet ottaa omat tavaransa ja lähteä. Nyt he joutuivat odottamaan avaimia 10 minuuttia. Mutta lohduttelen itseäni, sillä, että he kuitenkin pääsivät lähtemään ilmoitettuun päättymisaikaan mennessä.

Muiden ensikommentit pikaisessa yhteenvedossamme olivat positiivisia ja muutama sanoi, että aluksi hieman jännitti, mutta sitten silmä tottui hämärään. Muutamat kommentoivat myös iltavalaistuksessa melomista romanttiseksi. Osa kertoi miten vettä roiskui melonnan aikana syliin ja housut kastuivat. Melomaan lähdetessä en jakanut heille automaattisesti aukkoheittoja, mutta sanoin, että jos joku haluaa ottaa aukkoheiton voin sellaisen ottaa. Jatkossa jaan näin syksyllä kaikille aukkoheitot, mutta edelleen on vapaus jättää ottamatta. En jakanut aukkoheittoja, sillä aikaisempi kokemukseni on ollut se, että aukkoheittoa käytettäessä monet pelkäävät kaatumista ja jumiin jäämistä.

Ilma oli melonnan kannalta mitä parhain. Oli pouta ja pieni tuulenvire kävi välillä. Muuten koko viikoksi oli luvattu sadetta, mutta juuri tälle illalle oli luvattu poutaa ja se toteutui. Olen iloinen ja kiitollinen siitä, että melontakerta järjestyi. Jännitin minkälaiset ilmat saamme tälle illalle, että voimmeko meloa ollenkaan. Melonta sujui mielestäni hyvin ja kaikki säilyivät kuivana

Kenttäpäiväkirja 13.10

Tänään kolme paria ilmoittivat etteivät pääse ja yhdestä pariskunnasta mies päässyt, mutta nainen tuli yksin. Kutsun häntä tässä havaintopäiväkirjassa nainen A :ksi.



Kurssilla oli tänä iltana vain viisi ja puoli paria. Yhden pariskunnan poissaolon syy oli, että lapset olivat kipeänä, kahden puolisoilla oli töitä ja yhden pariskunnan lastenhoitaja oli estynyt tulemasta.

Erityisen harmillista on kun joku pariskunta joutuu olemaan pois lastenhoidon takia. Mietin, että jos kurseja järjestetään tulevaisuudessa, niin lastenhoidolla voisi olla tarvetta. Varmistus asiaan saadaan ainakin tämän ryhmän osalta tutkimuskyselyssä.

Pidimme tänään aikaisemmista kerroista poiketen ensin liikuntaosuuden ja sitten vasta luento-osuuden. Kokoonnuimme kuitenkin ensin sisälle ja otimme alkuun muutamia infoasioita sekä yhteenvedon viime kerran melonnasta. Kysyin mm. miltä melonta tuntui ja mitä tuntemuksia se herätti? Kaksi sanoi, että pimeys oli ihanaa ja muutama muukin yhtyi siihen sanomalla, että sataman valot olivat kauniit. Monien mielestä oli hienoa nähdä kaupunki iltavalaistuksessa vesiltä katsoen. Monia oli aluksi jännittänyt vesille lähteminen, mutta silmän tottuessa hämärään oli pimeys unohtunut. Pariskunta joka lähti melonnasta kesken pois ei ollut tänään kurssilla. Siitä huolimatta sanoin yleisesti, että ymmärrän hyvin jos joitakin pelotti tai jännitti meloa syksyisenä pimeänä iltana. Se, että päättää lähteä pois kesken kaiken ei ole huono asia, vaan omien rajojen tunnistamista. Ennen melontaa pitämästäni melajumpasta sain hyvää palautetta; ”Sen jälkeen paikat olivat lämpimät ja tiesi perusasiat melaotteesta ja melan käytöstä.”

Pääsimme lähtemään ulos varttia yli kuusi. Ensimmäiseksi kaikkia opastettiin ottamaan oikean pituiset sauvat ja kiinnittämään käsipidikkeet oikein. Yhtenä porukkana lähdimme Kiveriön metsään ja otimme alkulämmittelyksi pidä keppi pystyssä – harjoitteen. Parien toimintaa katsoessa harjoite näytti onnistuneelta. Pientä hengästyistä ja punaisia poskiakin oli havaittavissa. Hyvää harjoitteessa on mielestäni se, että jokainen pari saa tehdä omassa tahdissaan ja lisätä haastetta pituutta ja nopeutta lisäämällä. Itse olin naisen A pari. Tämän jälkeen kerroin lyhyesti ohjeet parisuhdesuunnistamiseen. Olin tehnyt kartat, joissa jokaisella parilla oli erikohdassa

ensimmäinen ja viimeinen rasti. Näin sain porrastettua lähdön niin, etteivät kaikki olleet samalla rastilla ja kuitenkin kaikki pääsivät lähtemään yhtä aikaa. Valaistun pururadan pituus oli n. 2,5 km. Pareilla oli aikaa kiertää rata 40 minuutissa. Ensimmäiseksi maalin tulleille ohjasin parilihaskuntoliikkeitä ja –parivenyttelyitä joihin melkein kaikki parit ehtivät mukaan. Nainen A oli minun parina liikkeissä . Hän oli minulle suureksi avuksi, kun Anu oli ottamassa radalta tulleita pareja vastaan ja antamassa heille vielä bonuskysymyksen. Samoin nainen A pääsi tekemään pariliikkeitä. Hyöty oli siis molemminpuolinen ja meistä oli hienoa, että hän oli päättänyt kuitenkin tulla tähän iltaan mukaan vaikka mies olikin estynyt tulemasta. Liikunta osuus kesti aikalailla tarkalleen tunnin ja pääsimme lähtemään sisään varttia yli seitsemän. Minä juokin vielä rastit pois radalta ja tulin perästä teoria osuuteen mukaan. Anu käsitteli tämän kerran aiheen mukaisesti tunteita ja seksuaalisuutta. Minusta Anu oli ottanut hyvin huomioon minun pitämässä parisuhdesuunnistuksessa tulleet kysymykset, jolloin teoria osuudessa ei toistettu asioita vaan pureuduttiin asioihin syventävillä ja eri näkökulmasta otetuilla pariporinoilla ja aiheilla. Nyt oli hyvä, kun pariporinoiden ajaksi laitoimme aina musiikkia. Anun päätettyä otimme vielä tämän kerran yhteenvedon. Monet sanoivat kysymysten olleen hyviä. Yksi pariskunta kertoi kysyjän ja vastaajan roolin hahmottamisen olleen vaikeaa. Lohdutimme, että ette ole ainoita, se saattaa viedä jonkin verran aikaa. Kaksi paria kertoivat, että innostuivat sauvakävelystä yhdessä ja, että tämä voisi tulla heille useamminkin harrastukseksi. Tämän palautteen kuulin oikeastaan jo välittömästi parien tullessa radalta maaliin. Yhden naisen mielestä rata olisi voinut olla pidempi ja rastien väli suurempi, kun nyt niiden väli oli vain 250-300m. Lopuksi hän kyllä totesi, että käytettävissä olevaan aikaan nähden radan pituus oli sopiva. Olen itse samaa mieltä, että kahdeksan kysymyksen rata toimisi paremmin, jos rastien väli olisi 350-450 metriä, jolloin liikkumista ja aikaa keskustelulle jäisi enemmän. Kurssilaiset pyysivät saada kysymykset vielä itselleen ja lupasin lähettää ne heille sähköisesti. Anun luento-osuutta kommentoitiin virkistäväksi ja ajatuksia herättäväksi. Seksuaalisuus on asiana sellainen, josta ei niin paljon puhuta avoimesti ja tuntui kurssilaisten kommentteiden pohjalta, että he kokivat Anun nostamat ajatukset hyväksi.

Lopuksi kerroin vielä lyhyesti rakkaustankista, joka meillä on välillä lähes tyhjä ja välillä taas täysi. Sen täyttöasteeseen vaikuttaa monet asiat, mutta yksi tärkeä asia melkein

meillä kaikilla on halauksen tarve. Kerroin miten usein lapset osaavat ottaa tarvitsemansa hellyyden menemällä vain kysymättä vanhemman syliin tai pyytämällä; ”Iskä kutita mua.” Meille aikuisille se tuntuu usein vaikealta vaikka sisällämme kaipaisimme suuresti hellyyttä ja kumppanin huomiota sekä halausta. Sen pyytämiseen voi auttaa pilke silmäkulmassa tehty halauslahjakortti. Jaoin kaikille lähtiessä oman lahjakortin ja pöydältä sai ottaa retkilehtiä, joita yksi pariskunta toi mukanaan.

Minusta oli monestakin syystä hyvä, että pidimme tänään ensin liikunta- ja sitten vasta luento- osuuden. Olin tarkistanut, että pururata on valaistu, mutta kun lähdimme ulkoiluosuuden jälkeen sisälle niin totesimme, että täällähän on jo tosi pimeää vaikka kello on vasta vähän yli seitsemän. Pimeässä olisi ollut vaikeaa lukea ja pimeään olisi ollut ankeaa lähteä, kun ensiksi olisimme olleet sisällä. Toiseksi minulle jäi hyvää aikaa kerätä rastit pois toisten lähtiessä teoria osuuteen.

Kurssin päätteeksi yksi kurssilaisista tuli harmittelemaan kun ei ollut tajunnut heti alusta asti kirjoittaa muistiinpanoja ja pyysikin nyt, että kaikki kurssilaiset saisivat kurssin päätteeksi kaikki läpi käydyt asiat paperilla. Juttelimme Anun kanssa ja tulimme siihen tulokseen, että kurssin hintaan kuuluu osallistuminen liikunta- ja luento- osuuteen sekä niissä jaettavat materiaalit, mutta kurssiin ei sisälly materiaalipakettia käsitellyistä asioista.

Kenttäpäiväkirja 27.10

Tänään kurssillamme oli mukana vain kolme paria, joista yksi pari joutui lähtemään luento-osuuden jälkeen. Kolme paria olivat ilmoittaneet, että eivät pääse tulemaan ja kaksi paria eivät ilmoittaneet ollenkaan. Ilmoittaneiden pariin esteitä olivat mm. työmatka ja isovanhempien kylään tuleminen. Mietimme Anun kanssa miksi parit eivät tulleet paikalle. Tämä voi olla suoraa palautetta meille siitä, että kurssi ei ole vastannut heidän toiveitaan tai jommankumman toiveita. Toisaalta syitä saattavat olla lastenhoidon järjestämisingelmat tai pieni kurssimaksu (60€), jolloin kurssia ei oteta

riittävän vakavasti. Toisaalta syynä voi yksinkertaisesti olla syksyn kiireinen ajankohta ja erityisesti tällä vikolla oleva syysloma. Jouduimme ottamaan kurssi-illan tälle päivälle, sillä muilla viikoilla ei ollut vapaata ja muuten kurssi kertojen väliin olisi tullut liian pitkä aikaväli. Tämä on vain pohdintaa, johon saan ja saamme toivottavasti varmistuksen tutkimuskyselyssä.

Pienestä osallistujamäärästä huolimatta ilta oli mielestäni onnistunut. Anu puhui alkuun luottamuksesta ja anteeksi antamisesta. Pariporinoiden aikana näytti syntyvän niin paljon keskustelua, että pariporinoiden aikaa piti hieman venyttää, jotta he ehtivät jakamaan edes osan mielenpäällä olevista asioista. Viereisessä kahvisalissa oli seurakunnan kuoroharjoitukset, jotka hieman häiritsivät asiaan keskittymistä. Yritän järjestää niin, että ensikerralle he harjoittelevat jossakin toisessa tilassa tai minä pidän koko kerran luento-osuuksineen liikuntasalissa.

Pääsimme aloittamaan liikuntaosuuden viisi yli seitsemän. Tässä osuudessa oli siis vain kaksi paria. En antanut sen kuitenkaan häiritä vain teimme kaikki samat asiat mitkä olisin tehnyt joka tapauksessa. Ajattelin, että nyt varmaan tulee olemaan aika kiusalliselta tuntuva kerta, kunnes tajusin, että käännetään tämä heikkous vahvuudeksi ja panostetaan siihen, että tänään on vain kaksi paria.

Ensimmäinen luottamuskuutus harjoitus lähti ihan hyvin käyntiin ja sai aikaan kikatusta ja hilpeitä ilmeitä. Mielestäni he pääsivät ihmeen hyvin harjoituksen ideaan käsiksi. Siirryimme sitten aika nopeasti Miinakenttä harjoitukseen, jossa parien piti ensimmäiseksi keksiä itselleen koodikieli korvaamaan mm. sanoja eteen- ja taaksepäin sekä stop. Keksini, että jumppamatot ja salibandymailat toimivat hyvinä ja turvallisina esteinä, alun perin suunnittelemini tuolien ja salibandymaalien sijaan. Molemmat pariskunnat lähtivät hyvin mukaan harjoitukseen. Toisella pariskunnalla se vaati ensimmäisen erän aikana jo hieman kärsivällisyyttä kun koodikieltä ei oltu sovittu tarpeeksi tarkkaan. Hyvin hekin pääsivät maaliin ja osien vaihtuessa kehotin pareja vielä

parantamaan ja tarkentamaan koodikieltä, jos siihen oli heidän mielestään jotakin tarvetta. Oli hauska seurata miten tö tö ja pi pi –äänet kaikuivat salissa kun sokot yrittivät selvittää miinakentän läpi.

Tämän jälkeen otinkin ensin kuvanveisto -harjoituksen ja sitten vasta parikaatumisen. Tuntui paremmalta tehdä näin päin. Oli hyvä, että Anu ehti mukaan tähän harjoitukseen ja minun parikseni. Ensimmäisellä kierroksella muovailimme kotiaskareteemalla, sitten lähdimme kaupungille ja viimeiseksi muovailimme erilaisia tunnetiloja kuvaavia patsaista. Näimme mm. leipureita, imuroijia, kengän sovittajia, radiomäen torneja, iloisia, väsyneitä ja vihaisia patsaita. Kaikki tuntuivat olevan hyvin harjoituksessa mukana ja näytti, että pareista tuntui hauskalta muovailta toisistaan erilaisia patsaita. Kaikki näyttivät myös hyvin antautuvan muovattavaksi, mikä ei aina ole itsestään selvyys. Vielä ennen rentoutumisharjoitusta he saivat kokeilla parikaatumista. Näytin heille myös turvallisen vaihtoehdon, jolloin kaatuminen tehdään seinään nojaavaan tai seinästä varmistusta ottavaa kiinniottajaa vasten. Hyviä ja melko rohkeitakin kaatumisia nähtiin. Molemmat naiset sanoivat, että tämä oli aika jännittävä harjoite, jossa oikeasti kysyttiin luottamusta.

Ennen rentoutumisharjoituksen aloittamista parit saivat sytyttää toisilleen tai vaikka kaikille perheen jäsenilleen kynttilät maassa oleviin tarjottimiin, jotka tekivät samalla hyvän tunnelmavalaistuksen saliin. Anu toimi minun ”mallinukkenani”, joka oli tosi hyvä juttu. Uskon, että kun me ohjaajatkin teimme samaa harjoitusta heille ei tullut sellaista fiilistä, että tuijotamme vain heidän tekemistään salin reunalla. Ja erityisesti tänään tämä järjestely oli hyvä, kun osallistujia oli vähän.

Lopun yhteenvedossa kysyin ja kyselimme Anun kanssa millaisia ajatuksia tämä kerta oli herättänyt? Oliko helppo luottaa toiseen? Miltä tuntui, kun sain kokea osakseen toisen luottamusta itseään kohtaan? Olivatko harjoitteet vaikeita, haastavia, helppoja, minkälaisia?

Monet sanoivat, että rentoutusharjoituksen aikana tuli hieman kylmä. Päätimme, että ensikerralle on hyvä ottaa villasukat ja muuta lämmintä päälle rentoutusharjoitusten ajaksi. Lupasin infota asiasta myös muita. Osa sanoi, että oli helppo luottaa toiseen. Erityisesti miesten mielestä harjoituksen olivat helppoja. Toiselle miehistä oli vaikeampaa rentouttaa kädet kuin jalat rentoutusharjoituksen aikana. Toinen miehistä taas kertoi, että hän pystyi olemaan ihan lötkönä. Yritin ohjeistuksellani varmistaa sekä tarkkailla rentouttajien otteita, että heillä oli riittävän tukeva ja varmalta tuntuva ote, jolloin rentoutujan on helppo rentoutua. Tällä kertaa yhteenveto oli aika pienisanainen ja muita huomioita ei mielestäni tullut esille.

Olen pohtinut miten he ovat kokeneet minun ohjaamani liikuntaharjoitteet. Kurssillamme kaikilla näyttäisi olevan kohtalainen kunto ja osa harrastaa selvästi enemmän liikuntaa. Tuntuu haastavalle vastata kaikkien toiveisiin. Luulen, että jatkossa tulisi kehittää enemmän tasonmukaisia tehtäviä ja tehtäviä, joissa haastetta pystytään tarvittaessa kokoajan lisäämään. Tällöin kaikille riittäisi haastetta. Voi olla, että nyt osa kaipaisi enemmän sykkeennousua ja tempoa tekemiseen. Toisaalta osalle tämä taso näyttäisi olevan hyvä. Tämän tasonmukaisten tehtävien käytäntöön ottaminen on mielestäni ainakin yksi selkeä kehittämistarve, johon voin yrittää vastata jo ensi kerralla.

Toisaalta kun tarkastelen ohjaamiani harjoitteita olen melkein kaikissa harjoitteissa antanut lisähaasteita. Ongelma voikin olla se, että haasteita ja tasonmukaisia tehtäviä on jo nyt, mutta tasoa pitäisi nostaa vain vielä korkeammalle, jolloin kaikille olisi riittävästi haastetta.

Kenttäpäiväkirja 24.11

Tänään kurssillamme oli mukana 6 paria. Kaksi paria ilmoittivat olevansa estyneet tulemasta. Aiheena tällä kerralla oli teot ja valkoinen palikka (kahdenkeskinen aika ja liikunta). Pidin alun parisuhteen palikat luento-osuuden sekä liikuntaosuuden suunnitelmien mukaan yksin. Anulla oli tälle illalle sovittuna muita töitä ja se oli meillä

molemmilla tiedossa jo kurssia suunniteltaessa. Minua jännitti tosi paljon. Olin valmistunut iltaan todella hyvin ja halusin panostaa siihen parhaani mukaan. Onneksi jännitys katosi ja sain jakaa asioita teoista ja kahdenkeskisestä ajasta sekä liikunnasta rennossa ilmapiirissä. Sain myös keskustelua aikaan ja kurssilaiset uskaltautuivat keskeyttämään ja kysymään sekä kommentoimaan omia kokemuksiaan. Se oli mielestäni hyvä asia. Teot osuuden ensimmäinen tehtävä, jossa miehet rypistivät paperista ”lumipallot” ja heittelivät niitä oman kumppanin kanssa samalla kertoen toinen toisilleen ensin itse tekemiään rakkautta rakentavia tekoja sekä sen jälkeen puolison tekemiä rakkautta rakentavia tekoja, oli erinomainen ja toimivaharjoitus. Kurssilaisten mielestä se oli konkreettinen tapa ilmaista puolisolleen hänen tekemiään hyviä tekoja ja monet sanoivat myöskin, että tuntui todella hyvältä ja ihmeelliseltä kuulla mitä kaikkea hyvää sitä todella tekeekään toiselle. Tällaisen harjoituksen tarkoitus onkin vahvistaa suhdetta ja antaa voimaa hyvien rakkauden tekojen tekemiseen jatkossakin. Kahdenkeskisen ajan merkityksestä ja yhteisen ajan ”raivaamisen” vinkkejä kertoessani monet tuntuivat innostuvan ajatuksesta, jonka olen aikoinani kuullut eräällä parisuhdeleirillä; Varatkaa ja merkatkaa jokaisen kuun alussa yksi päivä tai viikonloppu, jolloin vietätte aikaa kahden kesken. Se voi olla mitä tahansa esimerkiksi jokaisen kuun viimeisenä sunnuntaina käynte pelaamassa sulkapalloa omalla vuorollanne. Luentoni tavoitteena oli herättää ajatus siitä, että omaan puolisoon ja perheeseen panostaminen on kaikkein tärkeintä. Kun parisuhde ja perhe voi hyvin myös me voimme hyvin. Uskon, että sain viestini perille. Päätin luentoni konkreettiseen harjoitukseen, jossa jokainen kirjoitti paperille ylös omia kiinnostuksen kohteena olevia harrastusvaihtoehtoja sekä sen jälkeen jokainen kirjoitti ylös asioita, joita haluaisi tehdä puolison kanssa. Kotitehtäväksi jäi keskustella listojen pohjalta mikä voisi olla pariskunnan uusi harrastus tai ottaa ehdotuksista uusia ideoita kahdenkeskisen ajan viettämiseen.

Pääsimme aloittamaan liikuntasalissa klo:19.05. Aluksi rakensimme saliin kolme eri kenttää pallononstoppia varten, jossa lajeina olivat jumbojalkapallo, lakanalenttis, siamilainen sähly ja parisulkapallo. Lämmittelyn jälkeen kaikilla oli punaiset posket, kun ohjelmassa oli peppuläpsy ja käsien pyöritystä. Pelit lähtivät reippaasti käyntiin ja kaikki näyttivät pääsevän hyvin mukaan peleihin. Lakanalenttiksessä näytti yhdellä

pariskunnalla olevan pinna kireällä, kun toinen antoi koko ajan ohjeita ja molemmilla oli oma taktiikka. Tilanne rauhoittui kun menin hienotunteisesti antamaan heille ja myös samalla yleisellä tasolla kaikille vinkkejä pallon heittämiseen ja kiinniottamiseen. Pientä hankaluutta yhteispelissä esiintyi myös siamilaista sählyä pelatessa. Kun molemmat haluavat olla yhtä aikaa pomoja on liina ranteessa kireällä. Lopun yhteenvedossa syntyikin hyvää keskustelua kun kurssilaiset alkoivat pohtimaan, miten ongelman voisi ratkaista. Tulimme siihen tulokseen, että yhteispeli voisi sujua paremmin, jos sovitaan kumpi on vuorotellen johtaja ja kumpi myötäilee hänen liikkeitään. Tästä oivalluksesta minulle syntyi idea, että seuraavalla kerralla testaamme toimiiko tämä meidän idea. Jumbojalkapalloa pelatessa hiki vain lensi kun he innostuivat oikein tosissaan pelaamaan. Erityisesti miehet näyttivät olevan innostuneita pelaamisesta. Yksi naisista sanoikin, että häntä vähän pelotti kun peli oli niin totista ja palloa potkittiin tosissaan. Turvallisuuden kannalta kuitenkin pallo on hyvin pehmeä eikä satu jos osuu vartaloon. Parisulkapallossa syntyi myös hyvää peliä ja kuulin, kun yksi pari puhui keskenään, että sulkapallo voisi olla ehkä heidän lajinsa.

Pallononstopin päätyttyä tavarat roudattiin paikoilleen ja saliin levitettiin jumppamatot. Aluksi teimme parivenytyksiä. Erityistä kiitosta sai passiiviset venytykset, joissa toinen parista toimii venyttäjänä ja toinen saa nauttia venytettävänä olemisesta.

Loppurentoutus päätettiin pallohierontaan, jossa puoliset hieroivat vuorollaan toisiaan hartiasseudulta. Muutamat kysyivät mistä olen pallot ostanut. He sanoivat pallon olevan kevyt hierojalle, mutta tehokas hierottavalle. Lopun yhteenvedossa nousi esiin, että kurssilaiset olivat pitäneet tästä kerrasta erityisesti siksi, että hiki nousi oikein kunnolla pintaan ja tunnilla oli kunnolla tempoa. Iloitsen tästä palautteesta ja vertaan sitä yleisesti kurssin liikuntaosuuksien kokonaisuuteen.

Kun muistelen ja katson aikaisempien kertojen sisältöjä on ainoastaan edellinen kerta, jolloin liikuntaosuuden sisältönä oli pariluottamusharjoitteet ja –rentoutuminen oli vähän rauhallisempi kerta, jolloin hiki ei ehtinyt välttämättä nousemaan pintaan. Ymmärrän kurssilaisten ajatuksen, sillä useimmilla on varmasti mielikuva, että parisuhdeliikunta kurssilla liikutaan niin, että hiki lentää. Se on mielestäni hyvä asia.



Minun olisi kuitenkin ollut hyvä vielä enemmän avata ajatustani siitä mikä on pariluottamusharjoitteiden tavoite sekä kertoa, että tällä kerralla kyllä liikutaan, mutta tempo aika rauhallinen.

Nautin tämän illan ohjaamisesta ja yksi tekijä siinä oli varmasti se, että olin valmistautunut iltaan erityisen hyvin.

Kenttäpäiväkirja 08.12

Tänään kurssillamme oli mukana 5 paria ja nainen ilman puolisoa. Hänen puoliso oli estynyt tulemasta, joten hän tuli yksin. Kaksi muuta paria olivat estyneet tulemasta sairauden ja junan myöhästymisen takia. Aloitimme tänään Anun pitämällä luento-osuudella, jonka aiheena oli rakkaus –palikka. Työskentelyn päätteeksi puoliset saivat askarrella toisilleen pienet joululahjat. Ohjeistuksena oli kirjoittaa askartelemaansa korttiin mitä arvostaa puoliossa (Minä arvostan sinussa...). Tehtävä näytti olevan mieluinen ja hyvässä ja keskittyneessä tunnelmassa sakset leikkasivat ja kynät viuhuivat, kun tekstiä näytti syntyvän kortteihin. Pohdimme, että usein rahallisesti halpa ja omatekemä lahja voi olla hyvinkin arvokas ja merkityksellinen lahja. Unohdamme usein vain tämän puolen kun pohdimme mitä antaa lahjaksi omalle rakkaalleen.

Pääsimme siirtymään liikuntasaliin hyvissä ajoin jo klo: 18.50. Teema tässä liikuntaosuudessa oli rakkaus –palikka ja liikuntaa joulutunnelmassa. Aloitin ohjaamalla tutun mustekalahipan, jonka nimi oli muutettu teemaan sopivaksi; muori ja pukki hippa. Otin harjoituksen kahteen kertaan, jonka jälkeen siirryttiin salin päätyyn pukkihyppelyä kokeilemaan. Pariton nainen oli Anu ohjaajan parina koko liikuntaosuuden ajan. Yhdellä naisella oli selkä hyvin kipeä ja keksin heille vaihtoehdoisen liikkumismuodon. He liikkuivat salin päästä päähän siten, että nainen seisoi miehen jalkapöytien päällä ja he pitivät toisistaan kiinni halausotteella miehen samalla kävellessä eteenpäin. Pukkihyppelijät etenivät salin päästä päähän olemalla vuorotellen pukkeja ja vuorotellen kiviä maassa. Toisella kierroksella otettiin leikkimielinen kisa, kuka on nopein pukkihyppelypari. Tämän jälkeen siirryttiin muorin

kantoon ja pukin käreäkseen. Miehet ottivat ensiksi naisensa reppuselkään ja juoksivat salin päästä päähän. Tämän jälkeen naisten tuli käreätä miestä jaloista kiinni pitäen, joka käveli ”kottikärrykävelyllä” eli käsillä salin päästä päähän. Tämän harjoituksen aikana kipeä selkäinen nainen ja hänen miehensä ehdottivat itse, että he tekevät harjoituksen aikana parivatsalihaksia.

Seuraavaksi oli vuorossa ”kylän isoimman pukin kaato”. Jokainen pariskunta levitti lattialle jumppamaton painialustaksi ja mies kävi nelin kontin tukevasti keskelle alustaa. Hep -merkistä jokainen muori sai alkaa kaatamaan pukia. Tavoitteena oli saada pukin selkä osumaan maahan. Se näytti olevan hauskaa. Kutittaminen oli myös luvallinen keino. Pukit kumottuaan oli aika alkaa avaamaan suurta palkinto lahjaa. Muorit tekivät itsestään niin tiukan ”lahjapakettin” kuin mahdollista ja pukit saivat hep -merkistä alkaa avaamaan pakettia. Tavoitteena oli saada pakettikäärö auki niin, että oma nainen makaa lattialla selällään, kädet ja jalat auki. Naurua ja iloisia ilmeitä oli nähtävissä. Seuraavaksi pukin ja muorin tuli keksiä salakieli, jonka avulla löytävät toisensa ”pimeästä metsästä”. Salakielen sovittuaan heille jaettiin sokkoliinat ja kuljettelin pukit ja muorit mahdollisimman erilleen toisistaan. Aloitusmerkistä he saivat lähteä etsimään toisiaan sovitun salakielen perusteella. Kohtaamisen riemua oli ilmassa kun parit löysivät toisensa.

Sitten aloitimme pelaamaan Sika –peliä. Jaoin joukkueet niin, että pariskunnat olivat samassa joukkueessa. Hyvää mielestäni pelissä oli se, että pallon tuli käydä jokaisella pelaajalla. Alkuun minun piti keskeyttää peli, koska toiselle joukkueelle piti laittaa käsivarteen merkiksi huivi, jotta joukkueet erottavat pelaajansa. Ensi alkuun kipeä selkäinen nainen oli vähän pahoillaan, että ei pysty vaivansa takia olemaan pelissä niin hyvin mukana, mutta kun otin asian esiin yleisesti heidän joukkueensa alkoi selvästi huomioimaan hänet paremmin ja peli lähti sujumaan hänenkin osalta. Pelasimme viiden kilon kinkkuun eli viiteen pisteeseen asti.

Tämän jälkeen luvassa oli siamilaisen sählyn pelaamista. Kipeä selkäinen nainen arvioi, että hänen ei kannata pelata ja he ehdottivat, että minä olen hänen miehensä pari.

Ehdotin samalla naiselle, että hän voisi toimia pelin tuomarina ja siten olla pelissä mukana. Tämä järjestely sujui hyvin. Kokeilimme tällä kertaa miten pelaamisen vaikuttaa se, että vuorotellen valitaan kumpi parista on pomo. Oma kokemus oli se, että johdettavana olemiseen sai todella keskittyä ja siihen piti oikein antautua, jotta pelaaminen sujui. Muutaman minuutin välein pyysin vaihtamaan pomoa. Kurssilaisten kokemusten mukaan myös pomon valitseminen helpotti pelaamisen sujumista ja muutama sanoi myöskin johdettavana olemisen olevan hankalaa ja keskittymistä vaativaa. Tämän harjoituksen tavoitteena oli oppia antamaan vastuu ja johtajuus vuorotellen sille, jolle se on sovittu olevan. Myös arkielämässä tulee tilanteita ja asioita, joissa on sovittu, että toinen hoitaa ja johtaa jonkin tietyn tilanteen ja toisen tehtävä on myötäillä tilanteessa ja olla apuna ja tukena rinnalla.

Päätin liikuntaosuuden naurudiskoon, joka sai paljon kehuja ja kaikki tuntuivat olevan ihan täysillä mukana. Jaoin ensiksi miehille punaiset sydänilmapallot, jotka heidän tuli puhalttaa ja naiset saivat ottaa pussista yhden vitsilapun. Hauskan ja jouluisen musiikin soidessa parit tanssivat ja pompottelivat palloa keskenään. Musiikin tauotessa osoitin vuorollaan yhtä pariskuntaa ja he lukivat ja esittivät oman lapussa lukevan parisuhdevitsin. Muiden tehtävänä oli nauraa. Olimme sopineet etukäteen, että jokaisen vitsin jälkeen tuli nauraa ja sai vähän liioitellakin. Oli mahtavaa katsoa ja olla salissa, jossa tunnelma oli katossa ja kaikilla hymy suunpielissä. Lopuksi pyysin pariskuntia asettamaan pallon napojensa väliin ja merkistä heidän tuli halata toisiaan niin kovaa, että pallo poksahtaa. Osalla pallo ei meinannut millään mennä puhki ja toista piti halata oikein todenteolla.

Loppurentoutuminen oli tällä kertaa päätöshartaus, jonka toteutin yhdessä Anun kanssa. Hartaus kokosi kaikki parisuhteenpalikat yhteen ja antoi mahdollisuuden vielä hetkeksi hengähtää ja pysähtyä läpikäytyjen teemojen äärelle. Tämän jälkeen pidimme lyhyen yhteenvetohetken tästä illasta. Kurssilaiset saivat sanoa tuntemuksiaan, kokemuksiaan ja ajatuksiaan illan sisällöstä. Esille nousi liikuntaosuuden viimeinen osuus naurudisko, joka oli monen mielestä tosi hauska ja toimiva juttu. Erityisesti kaksi miestä sanoivat, että oli hyvä kun tuli kunnolla lämmin ja pääsi liikkumaan. Hyvää ja

rentoa ilmapiiriä myös kiiteltiin ja todettiin sen erityisesti vapautuneen kurssin loppu puolella, kahden viimeisen kerran aikana. Muutamat sanoivat pitäneensä Anun tyylistä pitää selkeitä luentoja eri palikka-aiheista. Saimme molemmat ohjaajina kiitosta ja muutamat sanoivat meidän olleen motivoituneita ohjaajia. Lopuksi lausuiimme Anun kanssa kiitoksemme kaikille kurssilaisille mukana olosta ja toivotimme hyvää jatkoa ja rakkautta parisuhteeseen.

Tämän jälkeen alkoi vapaa, mutta tärkeä osuus, jolloin kurssilaiset saivat vastata tutkimuskyselyyni samalla nauttien glögiä, pipareita ja suklaata. Kyselyn täytettyään jokainen sai ottaa kiitokseksi Forever -kuntoklubin liikuntalahjakortin ja parisuhdemateriaalia mukaansa. Tämän jälkeen jokainen oli vapaa lähtemään kotiinsa.

Oli upeaa saada päättää tämä ilta liikunnalle ja parisuhteelle kurssin liikuntaosuus ja ilta kokonaisuudessaan iloisiin ja rakkautta räiskyviin tunnelmiin.

Kun pohdin koko syksyä ja kaikkia kuutta kurssi-iltaa on tämä mielestäni ollut hyvä ja ehyt kokonaisuus. Olen seurannut palikkatalon aiheita ja muodostanut kunkin kerran liikuntaosuuden sisällön sen kerran palikka aiheiden pohjalta. Olin suunnitellut karkeat tuntisuunnitelmat jo ennen kurssin aloittamista, mutta jätin tarkkojen tuntisuunnitelmien tekemisen lähemmäksi kunkin kurssi-illan ajankohtaa, jolloin pystyin ottamaan huomioon paremmin ryhmän ja pariskuntien tilanteet ja tarpeet sekä soveltamaan ja hienosäätämään harjoitteiden ohjeistusta. Vaikka vastuu liikuntaosuuksien ohjaamisesta oli minulla Anu oli hyvä apu ja ohjaajapari monessa kohtaa. Koin, että meidän yhteistyö oli sujuvaa ja vuorovaikutuksellista ja löysimme molemmat omat paikkamme ohjaajina.

Mahdollisina kehittämisisideoina pidän tulevia kursseja ajatellen, että kokoontumisaikojen väliä sekä säännöllisyyttä tulisi jatkossa pyrkiä tihentämään

esimerkiksi , että tapaamisia olisi kaksi kertaa kuukaudessa tai kolmen viikon välein, koska uskon epäsäännöllisten ja pitkien tapaamisvälien vaikeuttavan kurssiajankohtien muistamista ja niille pääsemistä sekä kurssin vaikuttavuuden ja jatkuvuuden laimentumista. Omia liikuntaosuuksia ajatellen kehittämistä on siinä, että jokaisella kerralla saataisiin hiki oikein kunnolla pintaan illan teemasta riippumatta. En tämän tavoitteen tosin usko olevan mikään vaikea korjata ja toteuttaa jatkossa niin, että otan sen huomioon. Liikuntateemoja ajatellen mietin olisiko jatkossa hyvä olla kaksi lajikokeilua, kun nyt oli vain yksi. Tosin pohdin, että kurssilla on mielestäni erityisen hyvä panostaa sellaisiin harjoitteisiin, joita on helppo toteuttaa vaikka vain kotona ja, jotka eivät tarvitse mitään erityisiä urheiluvälineitä tai maksullisia palveluita. Tarkoitin, että sellaiset liikuntaharjoitteet ovat mielestäni tällä kurssilla tavoiteltavia, jotka ovat nopeasti ja ilmaiseksi kaikkien käsillä ja kannustavat pariskuntia omaehtoiseen liikkumiseen arjessa.

Lisäksi koen, että lastenhoidolle olisi ollut tarvetta jo tällä kurssilla sekä myöskin mahdollisilla tulevilla jatkokursseilla, jolloin kenenkään ei tarvitsisi jäädä kurssilta pois lastenhoidon järjestämisongelmien vuoksi. Pitää vain pohtia sisältyykö se jatkossa kurssihintaan ja koskeeko maksu luonnollisesti vain niitä, joilla on lastenhoitoa tarvitsevia lapsia. Tällöin kurssilla olisi todennäköisesti parasta olla lastenhoitoa tarvitsevien ja ei tarvitsevien parien eri suuruiset kurssimaksut.