



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm



SUHE, MIS MEELDIB

KARMEN MAIKALU

Psühholoog-pereterapeut

PREP-paarisuhtekoolitaja

Kõige tähtsam suhe peres?



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

Ema-laps?

Isa-laps?

Vanaema-...?

Isa-ema?

Mees-naine!





PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

- 50-60% abieludest lahutatakse
- vähem kui pooled koos elavatest paaridest on rahul oma paarisuhte kvaliteediga
- tõusev trend mujal maailmas: aina rohkem inimesi lahutavad vanemas eas



Suhe, mis meeldib



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

Igaüks soovib olla:

- kuulnud
- nähtud
- mõistetud

Me kõik igatseme lähedust.
Samas on see hirmutav.





PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

Iga negatiivse käitumise taga
on selle inimese
VALU või
HIRM või
TÄITMATA VAJADUS





PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

Meil puuduvad oskused
tundlikel teemadel rääkimiseks.

LAHUTUS

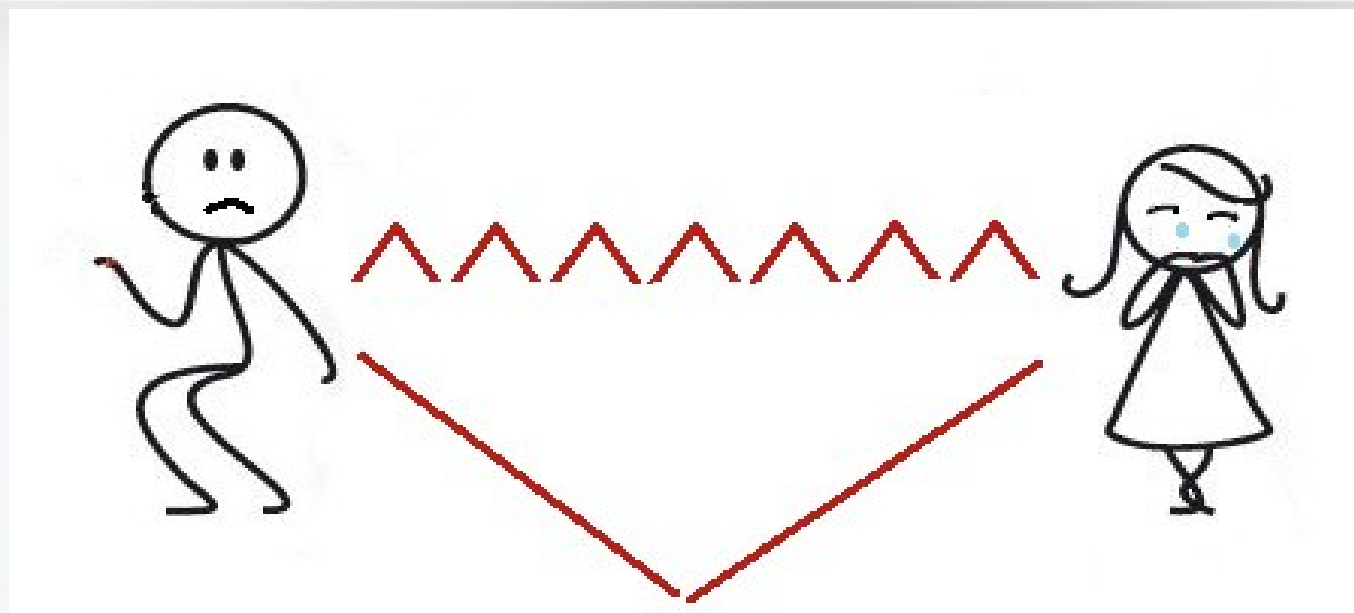
1. Reaalne lahutus.
2. Lepin sellega ja suunan tähelepanu mujale. Tekib võõrandumine.





PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm



LAPS

TÖÖ

KÕRVALSUHE

SÕLTUVUSED

HAIGUS



Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

"PREPis saime lõpuks abikaasaga rääkida teatud teemad omavahel selgeks nii, et me ei läinudki tülli."

"Oskan nüüd oma mehest paremini aru saada ja meie vaidlused ei ole enam nii emotsionaalsed."



Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

"Sain PREPis oma naiselega justkui uuesti
tuttavaks."

"PREP aitas igapäevavarutiinist välja tulla ja
tuletada meelde, et kooselus võib olla ka
lihtsalt *fun*."





PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

Pingeline paarisuhe on oluliseks mõjuteguriks terviseprobleemide tekkimisel nii meestel, naistel kui ka nende lastel.

Lähedust ja mõistmist pakkuv paarisuhe:

- parem tervis
- parem toimetulek tööga
- suurem eluga rahulolu
- tervemad ja paremini toimetulevad lapsed





PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

Täna!

www.prep.ee

maikalu@gmail.com

