

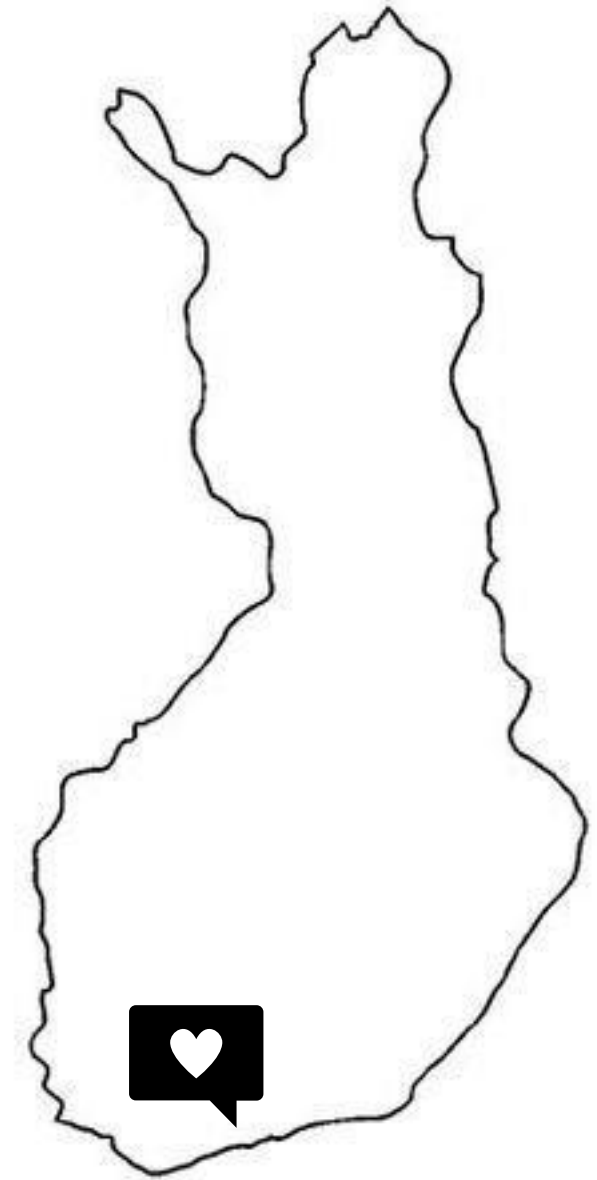
Mikä riittää?
Monikkoperheiden
arjessa jaksaminen

JANNA RANTALA

-2020-

Pari faktaa minusta:

- Lastenpsykiatrian erikoislääkäri
- Pari- ja perhepsykoterapeutti
- 3x Tietokirjailija
- Monikkojen(kin) äiti



Pohdittavaa

odotukset

tunteet

uskomukset

A close-up photograph of a baby's hand holding a small object, with the word "odotuksset" overlaid in white cursive text. The background is a soft, out-of-focus blue and white texture.

odotuksset

A person wearing a yellow and black patterned costume is walking on a grey asphalt surface. The word "todellisuus" is written in white cursive script across the center of the image, with a white horizontal line underneath it. The background is slightly blurred, showing other people in costumes.

todellisuus

Pohdittavaa: arkiodotukset

- Mikä yllätti?
- Mikä on vaikeampaa kuin luulin?
- Entä helpompaa?

- Kuka auttaa enemmän kuin luulin?
- Kuka vähemmän?
- Kuka auttaa erilailla?

Pohdittavaa: tunteet

- Miltä ja missä riittämättömyys tuntuu?
- Miltä tuntuvat muut tunteet?
- Keiden kaikkien tunteet?



**Ei "vain"
tunne-
vaan
todellisuutta!**

Pohdittavaa: uskomukset

- Miksi pitäisi riittää?
- Kenen silmissä?
- Mihin asti?

Pohdittavaa: omat rajat, oma mieli

- Mistä en luovu vaikka mikä olisi?
- Mistä luovun, vaikka tiukkaa tekee?

- Mistä korvaamattomasta jouduin luopumaan, sittenkin?



**Arki
riittää.
Tyyli on
vapaa.
Riman saa
alittaa.
Kiitos!**