

# PARISUHDEPASSI

**Lämpimästi tervetuloa Parisuhdepassin tehtävien pariin!**

**Parisuhdepassin tehtävien avulla haluamme tarjota pikkulapsivaihetta elävien vanhempien parisuhteeseen kivoja, mutta tärkeitä ja tavoitteellisia tehtäviä parisuhteen huomioimiseksi arjessa. Suhtaudu tehtäviin uteliaasti ja rennosti. Niiden kuuluu olla kivoja ja tuottaa hyvää mieltä.**

**Niiden kuuluu aiheuttaa pelkästään hyviä vaikutuksia parisuhteeseen. Jos joku tehtävä ei tunnu hyvältä, voitte jättää sen tekemättä.**

**Keskittykää yhteen tehtävään arjessanne viikon ajan ja miettikää millaisia vaikutuksia tehtävällä oli. Tehtäviä Perhe mielessä -ryhmässä tekevät saavat tarkemmat aikataulut ja ohjeet ryhmän ohjaajilta.**

IV 20

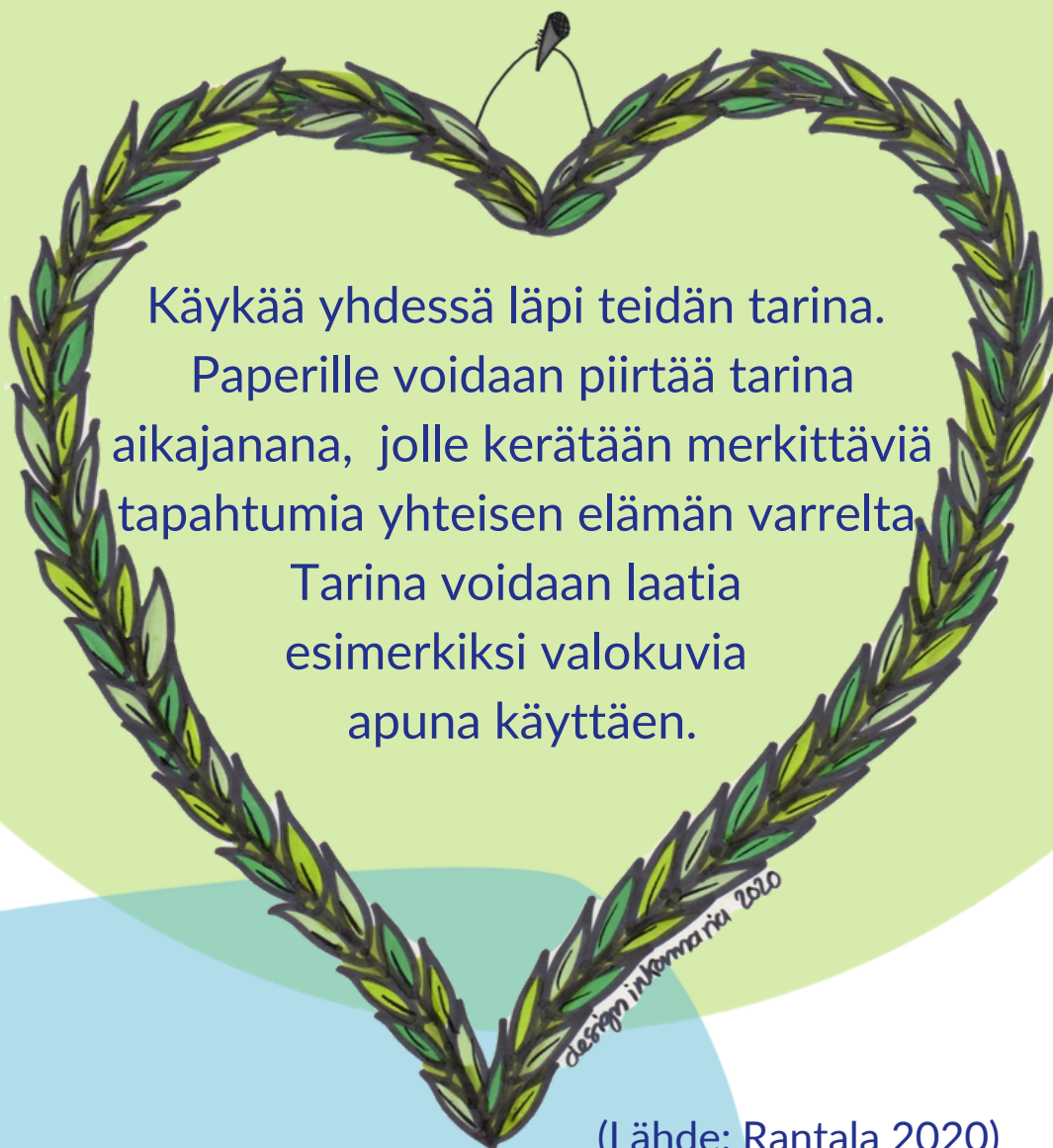


MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*



# MEIDÄN TARINA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Käykää yhdessä läpi teidän tarina.  
Paperille voidaan piirtää tarina  
aikajanana, jolle kerätään merkittäviä  
tapahtumia yhteisen elämän varrelta.  
Tarina voidaan laatia  
esimerkiksi valokuvia  
apuna käyttäen.

(Lähde: Rantala 2020)

### Tavoitteet:

- Vuorovaikutuksen paraneminen, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kokemuksen kautta.
- Turvallisuuden tunteen lisääntyminen.
- Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen; me ollaan tiimi.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# YHTEISKUVA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Ottakaa parisuhdeselfie.

Monesti pikkulapsivaiheessa kuvat otetaan lapsesta, ja aikuisista otetut yhteiskuvat unohtuvat.

Kuvaa ei tarvitse julkaista missään, ellette yhdessä niin sovi. Pukeutukaa kuvaa varten tai olkaa pukeutumatta, hassutelkaa tai satsatkaa, vain stressaaminen on turhaa.

Jos toinen ei halua kuvaan kasvoillaan, siihen voi kuvata molempien varpaat, kädet tai kuvan voi ottaa takaapäin (tosin se vaatii ehkä jotain tekniikkaa). Olkaa luovia.

IV 20


### Tavoitteet:

- Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen.
- Yhdessä tekemisen myötä syntyy yhteisiä muistoja.
- Muistojen taltioiminen auttaa meitä palaamaan niihin myöhemmin uudelleen.
- Nauru ja hassuttelu lisäävät tehtävän vaikuttavuutta.



# 3 KIITOLLISUUDEN AIHETTA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



**Kertokaa toisillenne  
kolme kiitollisuuden  
aihetta, joista juuri tänään  
olette kiitollisia  
toisissanne.**

### Tavoitteet:

- Kiitollisuuden, arvostuksen ja kunnioituksen osoittaminen.
- Myönteiset ja positiiviset tunnekokemukset vaikuttavat myönteisesti stressinsäätelykykyyn.
- Myönteiset tunteet lisäävät joustavia toimintatapoja, tarkkaavaisuutta ja voimavaroja.



# RAKASTUMISEN AIKAAN

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Muistelkaa missä tapasitte toisenne  
ensikerran, missä kohtaa rakastuitte?

Pystyttekö palaamaan samaan  
paikkaan treffeille? Mikä ajatuksia  
ja tunteita toinen herätti?

Mikä toisessa sai sinut  
syttymään?

### Tavoitteet:

- Yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy ja vuorovaikutus paranee.
- Muistamalla mihin puolisossa rakastuimme, auttamme pitämään mielessä sen, miksi olemme yhdessä.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# MIELLEN LOKIKIRJA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Kirjataan mielen lokikirjaan omien otsikoiden alle ne asiat yhteisestä elämästänne, jotka kuhunkin kohtaan mielestänne parhaiten sopii.

Mikä minua ilahduttaa?

Onni löytyy arjesta

Mikä minua harmittaa?

Mikä minua pelottaa?

Mikä on mielestäni epäreilua?

Kiitollisuuden aiheet

### Tavoitteet:

- Opimme kertomaan, kysymään, ottaa huomioon ja ymmärtämään toisen ajatuksia, tunteita ja mieltä paremmin.
- Kuulluksi tuleminen kokemus ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen.

(Lähde: Rantala 2020)

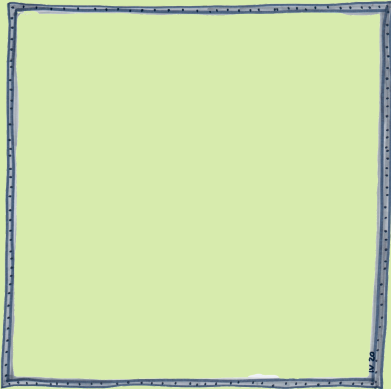
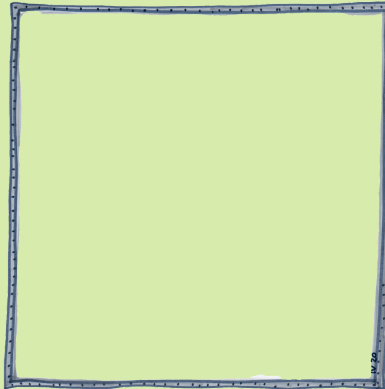
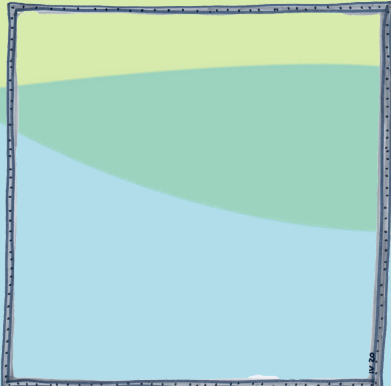
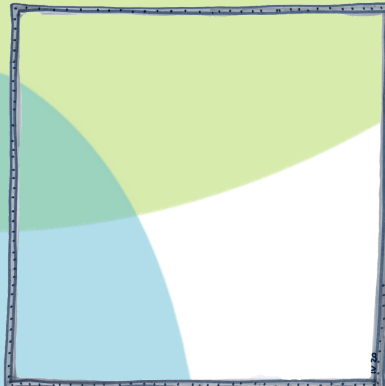


MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri

# SOPEUTUVAN PERHEEN NELIKENTTÄ

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Kirjataan nelikenttään mikä parisuhteessa sujuu ja mikä takkuua, nyt ja ennen. Valitkaa sopiva ajanjakso, esimerkiksi ennen raskautta ja lapsen syntymän jälkeen. Oletteko yhtä mieltä vai eri mieltä asioista? Kaikki kokemukset ovat yhtä tärkeitä. Nousiko tehtävän myötä sellaisia asioita tai kohtia, joihin haluatte panostaa jatkossa?

|               | Nyt   | Ennen  |
|---------------|---|--|
| Mikä sujuu?   |   |   |
| Mikä takkuua? |  |  |

(Lähde: Rantala 2020)

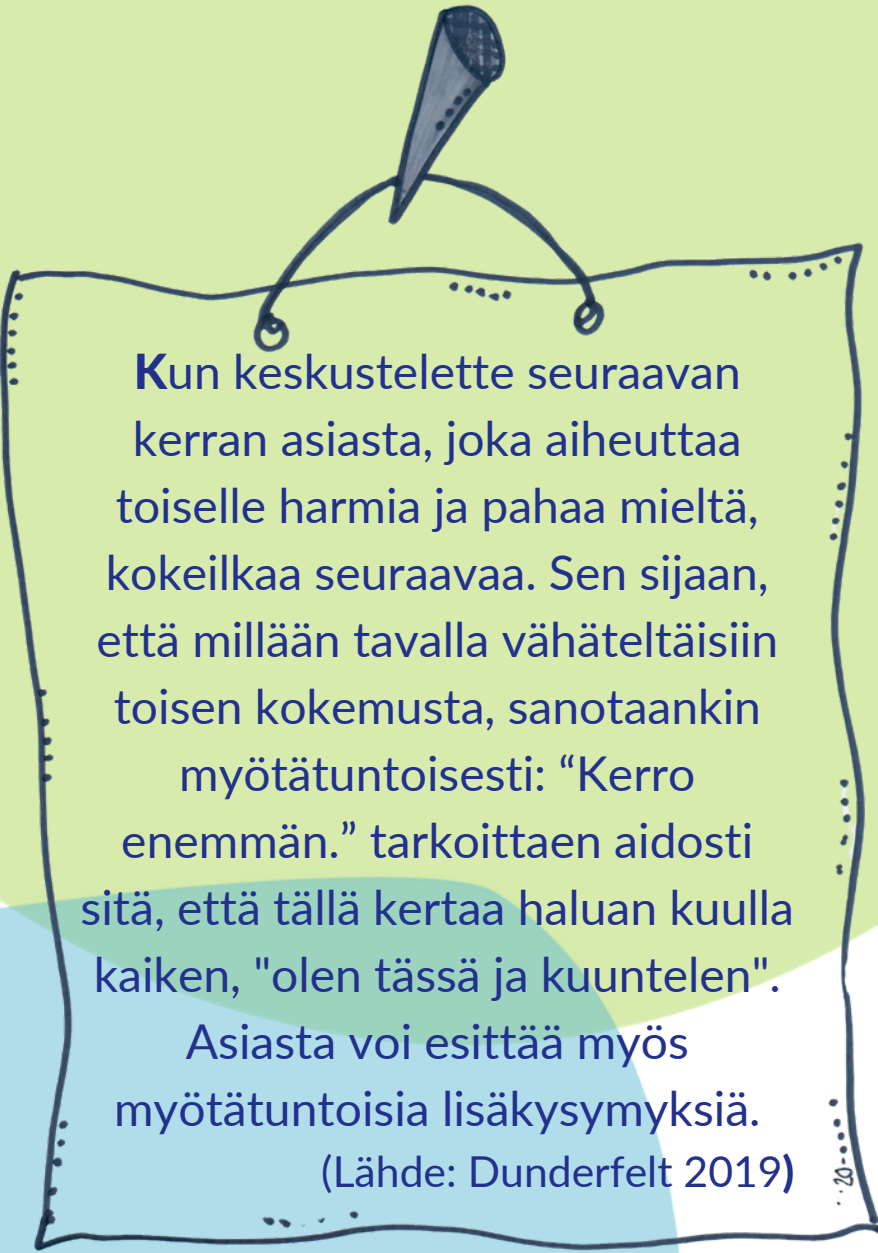
### Tavoitteet:

- Opitaan kertomaan, kysymään, ottamaan huomioon ja ymmärtää toisen ajatuksia, tunteita ja mieltä paremmin.
- Kuulluksi tuleminen ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen.
- Käydään yhdessä läpi miten meillä menee.



# KULTA, KERRO ENEMMÄN!

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



**Kun** keskustellette seuraavan kerran asiasta, joka aiheuttaa toiselle harmia ja pahaa mieltä, kokeilkaa seuraavaa. Sen sijaan, että millään tavalla vähäteltäisiin toisen kokemusta, sanotaankin myötätuntoisesti: “Kerro enemmän.” tarkoittaen aidosti sitä, että tällä kertaa haluan kuulla kaiken, "olen tässä ja kuuntelen".

Asiasta voi esittää myös myötätuntoisia lisäkysymyksiä.

(Lähde: Dunderfelt 2019)

### Tavoitteet:

- Myötätuntoisesti kohdatuksi tulemisen kokemus.
- Kohtaamisen taito ilman, että toisen puhetta koetaan uhkaavana tai jankutuksena.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.





# TUNTEIDEN VIIDAKOSSA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

**Kasvata tunnesanavarastoa ja kerro  
miltä sinusta todella tuntuu.**

**Jos sinusta tuntuu pahalta,  
mieti oletko ahdistunut, alakuloinen,  
väsynyt, kiihtynyt, surullinen, kylmissäsi vai  
jotain muuta?**

**Miten muuten voit sanoa,  
että sinusta tuntuu hyvältä?  
Oletko onnellinen, iloinen, helpottunut,  
säteilevä, elämäniloinen,  
tyyntynyt, liikuttunut  
vai jotain muuta?**

iv 20

Tavoitteet:


- Tunnesanastoa kasvattamalla voimme tulla paremmin ymmärretyksi ja päästä syvempään tunneyhteyteen puolison kanssa.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# TÄYDELLINEN PÄIVÄ

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Haaveilkaa yhdessä,  
millainen olisi  
täydellinen päivä kahdestaan  
puolison kanssa vietettynä. Missä  
heräisitte? Miltä ympärillänne  
näyttäisi? Mitä pukisitte  
päällemme? Mitä tekisitte?  
Millaisia olisivat ympäröivät  
äänet ja värit?

design.  
inkonnanen 2020

### Tavoitteet:

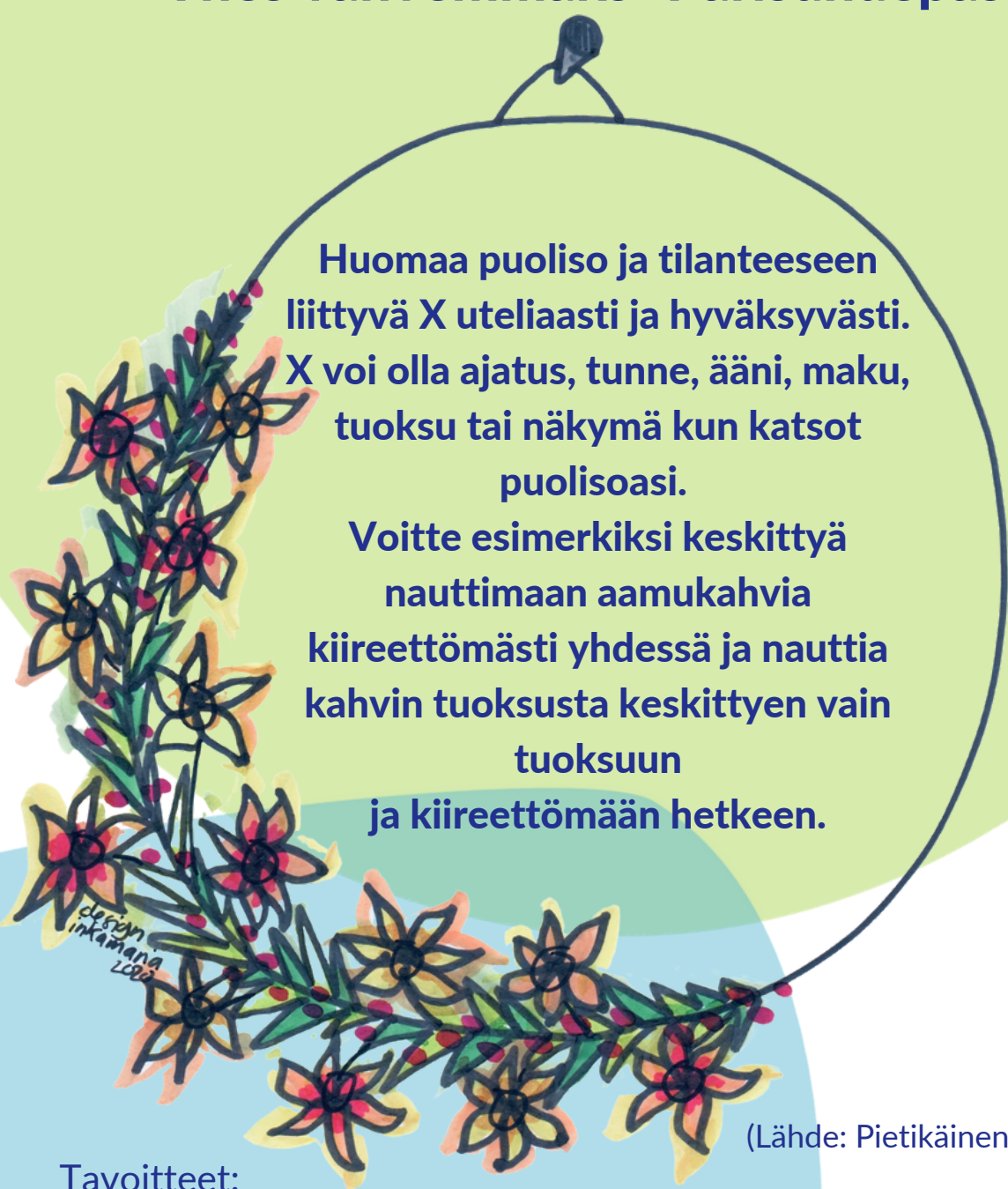
- Yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa yhdessä haaveilemalla.
- Osallisuus ja kuulluksi tulemisen kokemus lisääntyy.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri

# TÄSSÄ HETKESSÄ ON TAIKAA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Huomaa puoliso ja tilanteeseen  
liittyvä X uteliaasti ja hyväksyvästi.  
X voi olla ajatus, tunne, ääni, maku,  
tuoksu tai näkymä kun katsot  
puolisoasi.

Voitte esimerkiksi keskittyä  
nauttimaan aamukahvia  
kiireettömästi yhdessä ja nauttia  
kahvin tuoksusta keskittyen vain  
tuoksuun  
ja kiireettömään hetkeen.

(Lähde: Pietikäinen 2015)

### Tavoitteet:

- Tunteiden hallinta ja läsnäolo lisääntyvät.
- Kykenet hillitsemään mielesi ja huomaamaan olennaisen.
- Hyväksyt nykyhetken tärkeyden.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri

# JUURRUTUSHARJOITUS

## YHES VAHVEMMAKS -PARISUHDEPASSI

Ota tuolissasi hyvä asento, laske jalat vierekkäin lattialle, kädet reisesi päälle, olkapäät rennoiksi, käsivarret vartalon viereen. Tunne kuinka kehosi painaa tuolia ja lattiaa. Laita silmät kiinni ja hengitä syvään pari – kolme kertaa niin, että sisään hengittäessä vatsasi kohoaa. Sen jälkeen hengitä rauhallisesti ja keskity hetki siihen, miltä hengitys tuntuu kurkussasi ja keuhkoissasi, seuraa hetki ilman virtaamista.



Jos sinulla on kipuja, voit miettiä, miten joka uloshengityksellä hengität kipua pois kehostasi.



Jos sinulla on stressiä, voit miettiä miten jokaisella uloshengityksellä hengität stressiä pois kehostasi.



Tehtävää voi tehostaa kuvittelemalla, että jokaisella uloshengityksellä keho kasvattaa juuret maan sisään. Yhä pidemmät ja pidemmät juuret.

Mikäli mielesi karkaa harjoituksen aikana, palauta ajatukset lempeästi takaisin harjoitukseen.

### Tavoitteet:

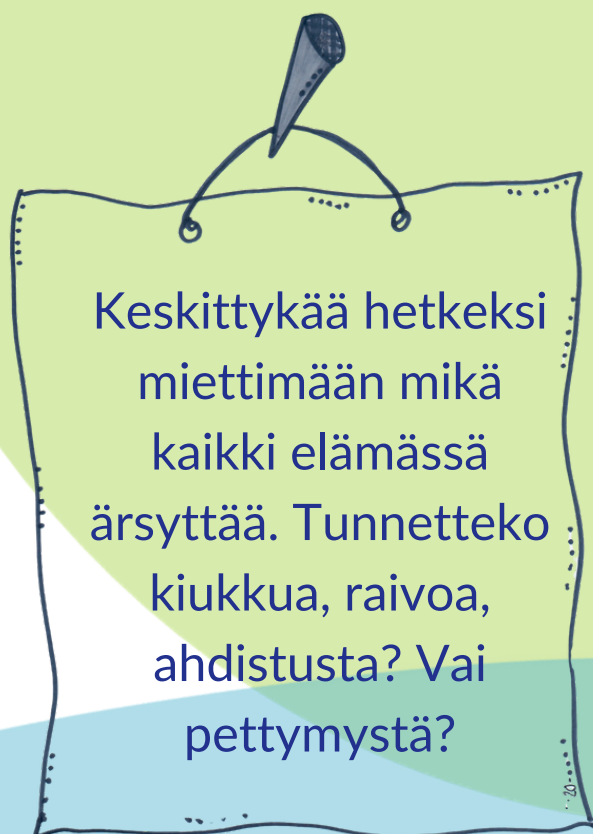
- Tunteiden hallinta ja läsnäolo lisääntyvät.
- Kykenet hillitsemään mielesi ja huomaamaan olennaisen.
- Hyväksyt nykyhetken sellaisenaan.



# AJATUSTEN VOIMA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnustelkaa omien ajatusten voimaa. Kuinka negatiiviset tai positiiviset ajatukset vaikuttavat mielialaan?



(Lähde: Kataja 2012)

### Tavoitteet:

- Opitaan erottamaan ajatukset ja tunteet.
- Opitaan huomaamaan, kuinka voimme hyvään keskittyen tuoda hyvää ympärillemme.
- Opitaan, kuinka voimme vaikuttaa omaan mielialaamme.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri

# TUNNISTA TUNTEET

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnustelkaa omia tunteitanne. Kun tunnistat ja nimeät omia tunteitasi, opit samalla tuntemaan itseäsi paremmin. Kun kerrot tunteistasi puolisollesi, olette lähempänä toimivaa vuorovaikutusta, jonka edellytyksenä tunnetaidot ovat.



(Lähde: Kataja 2012)

### Tavoitteet:

- Opitaan tunteiden tunnistamista ja hallintaa.
- Tunteista puhuminen edistää hyviä vuorovaikutustaitoja.
- Hyvään keskittymällä vahvistamme myönteisiä tunteita ja lievennämme kielteisiltä tuntuvia tunteita.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# SEXFULLNESS® HARJOITUS

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Havainnoi, mikä sinulle on tärkeintä seksin tai muun läheisyyden aikana.

Onko tärkeintä tunne, ajatus, ihokosketus, tuoksu, maku, ääni vai näkymä. Nauti siitä, mistä eniten pidät.

Katso, kosketa ja aisti puolisoa rakastaen ja hyväksyvästi. Kerro puolisollesi, mikä sinulle on tärkeintä juuri nyt.

design inkamaria 2020

Tavoitteet:

- Hyväksyvä läsnäolo lisääntyy seksin ja läheisyyden aikana.
- Tunnistetaan eri aistit ja niiden merkitys.
- Keskustelkaa heränneistä ajatuksistanne avoimesti.

(Lähde: Oulasmaa & Riihonen 2017)



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri

# LÄHEISYYSHARJOITUS YKSIN

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Sulje silmäsi ja hengitä muutama kerta syvään niin, että vatsasi kohoaa sisään hengityksen aikana.

Hengitä tämän jälkeen rauhallisesti ja keskity miettimään, mikä aistisi herättää sinut seksuaalisesti voimakkaimmin?

Miten haluaisit tulla kosketetuksi, huomioduksi ja nähdyksi?

(Lähde: Oulasmaa & Riihonen 2017)

### Tavoitteet:

- Hyväksyvä läsnäolo lisääntyy seksin ja läheisyyden aikana.
- Tunnistetaan eri aistit ja niiden merkitys.
- Keskustelkaa heränneistä ajatuksistanne avoimesti.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri



# SUUDELLAAN!

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Jos pidätte molemmat suutelusta, suudelkaa joka päivä vähintään 8 sekunnin ajan. Harjoitelkaa yhdessä teidän näköinen suudelma, jossa on rakkautta, merkitystä, halua, antautumista, kiintymystä ja läsnäoloa. Muistakaa, että jokaisella on oikeus määrittää, millainen kosketus tuntuu hyvältä ja toisen rajojen kunnioittaminen on suurta rakkautta.

(Lähde: Kirshenbaum 2011, Flang 2020)

### Tavoitteet:


- Puolison kanssa lämmin kohtaaminen ja syvä kohdatuksi tulemisen kokemus arjessa.
- Vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu.
- Opitaan meidän tapa osoittaa rakkautta ja hellyyttä.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri

# YHTEISET HALIHETKET

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Halatkaa  
toisianne joka päivä,  
esimerkiksi erotessanne, uudelleen  
nähdessänne, herätessänne tai  
nukkumaan käydessänne. Halauksen  
aikana hengittäkää rauhallisesti ja  
pysähtykää tuntemaan toinen  
toistenne lämpö.

Halihetki voi kestää useita minuutteja,  
eikä sen aikana tarvitse puhua. Voitte  
katsella toisianne silmiin tai pitää silmät  
kiinni, silittää toisianne selästä tai  
puristaa toista hellästi itseänne  
vasten.

### Tavoitteet:

- Puolison lämmin kohtaaminen.
- Välittämisen ja turvallisuuden kokemus arjessa.
- Vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu.
- Opitaan yhteinen tapa osoittaa rakkautta ja hellyyttä.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# RAKKAUDEN KIELI

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Miettikää yhdessä mikä on sinulle tutuin ja ominaisin tapa osoittaa rakkautta, mikä puolisoosi? Ne eivät välttämättä ole samanlaiset, mutta toinen toistenne ns. rakkauden kielen opettelu kannattaa. Kiinnittäkää huomiota siihen, että toteutatte toinen toistenne rakkauden kieltä arjessa.

Erilaisia rakkauden kieliä ovat:



Myönteiset sanat



Kahdenkeskinen aika



Rakkauden lahjat



Lempeät palvelut



Fyysinen kosketus

(Lähde: Chapman 2001)

Tavoitteet:

- Tulla huomatuksi ja rakastetuksi omana itsenä ja yksilönä.
- Arvostuksen ja kunnioituksen tunne kasvaa.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# TUTUSTUKAA TOISTENNE HARRASTUKSEEN

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Toisen harrastukseen tutustuminen luo läheisyyttä parisuhteeseen. Onnellisilla pareilla on omien harrastusten lisäksi monesti yhteisiä mielenkiinnon kohteita tai harrastuksia. Monet meistä osoittavat rakkautta mieluummin tekemisen kuin puhumisen kautta, jolloin yhdessä harrastaminen on myös mitä parhain rakkauden osoitus.



### Tavoitteet:

- Yhdessä tekeminen ja yhteiset kokemukset yhdistävä.
- Ilo ja nauru lisäävät tehtävän mielekkyyttä ja tehokkuutta.



# ERILAISET IHMISET PARISUHTEESSA

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnistatteko erilaiset  
käyttäytymismallit  
parisuhteessanne, toinen toisissanne?

Toinen saattaa esim. olla ulospäin suun-  
tautunut ja toinen hiljaisempi,  
toinen on ehkä valmis kokeilemaan uusia  
asioita heti, kun toinen haluaa miettiä vielä.

Mikä on oma vahvuutesi, entä  
puolison vahvuus? Miten koette erilaisuutenne  
täydentävän toisiaan ja mikä  
käyttäytymismalleissa herättää  
mahdollista väärinymmärrystä?

Mistä olette erityisen  
ylpeitä toisissanne?

### Tavoitteet:

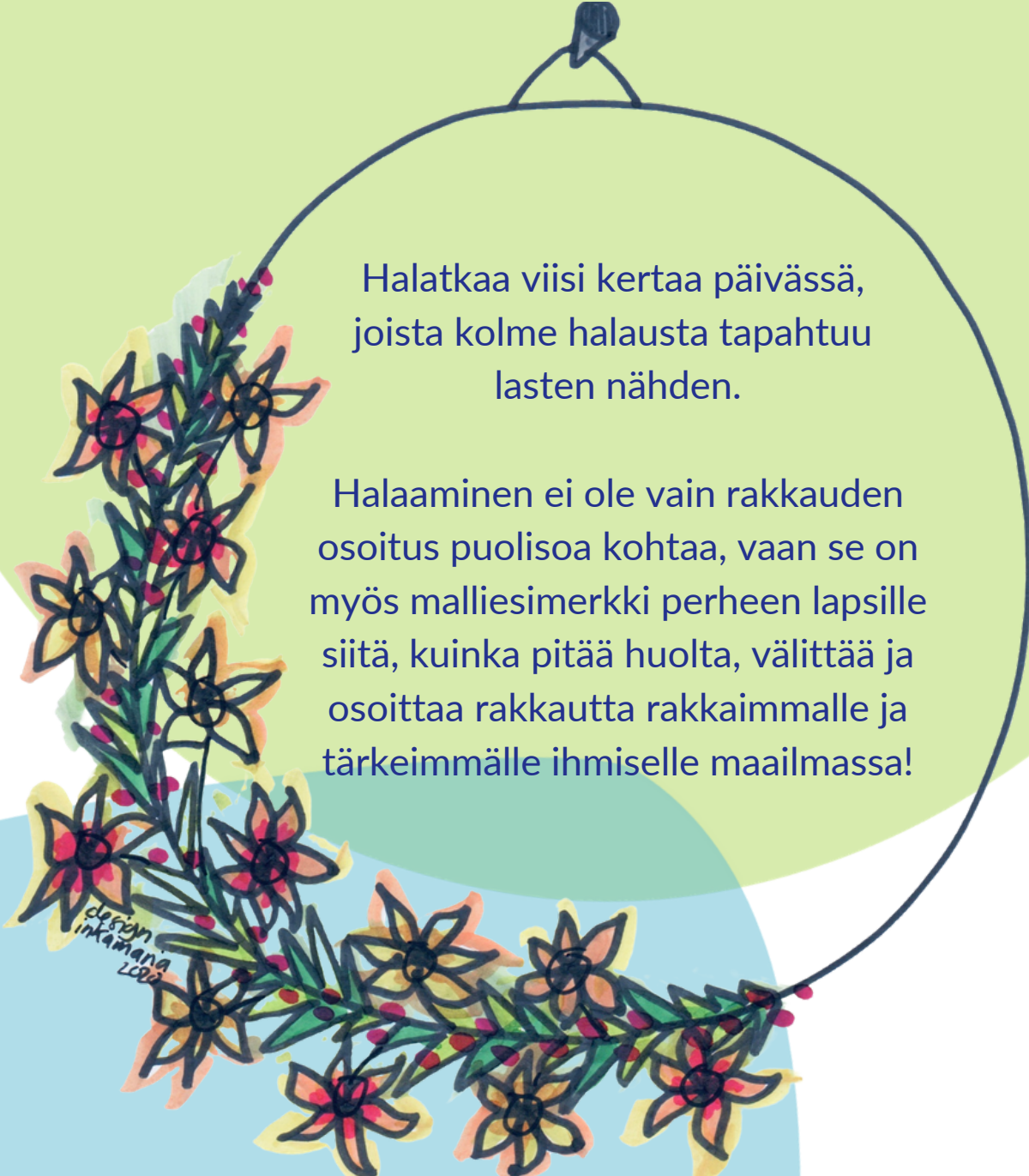
- Huomaamme hyvää toinen toisessamme.
- Hyväksymme erilaisuuden.
- Tunnistamme vahvuutemme yhdessä, tiiminä.
- Arvostuksen ja kunnioituksen tunne kasvaa.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Kaakkois-Suomen piiri

# Viisi halausta päivässä

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Halatkaa viisi kertaa päivässä,  
joista kolme halausta tapahtuu  
lasten nähden.

Halaaminen ei ole vain rakkauden  
osoitus puolisoa kohtaa, vaan se on  
myös malliesimerkki perheen lapsille  
siitä, kuinka pitää huolta, välittää ja  
osoittaa rakkautta rakkaimmalle ja  
tärkeimmälle ihmiselle maailmassa!

Tavoitteet:

Parisuhdeteot ovat myös tekoja lasten hyvinvoinnin eteen. Kun kotona on rakkautta, iloa ja hellyyttä, ei pölypallojakaan huomaa niin selvästi!



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# Parisuhteen huoneentaulu

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Mitkä ovat meidän  
parisuhteen vahvuudet?

Mikä on hyvin nyt ja säilytettävää?

Mitä haluamme molemmat tulevaisuudelta?

Mitkä ovat meidän unelmat, toiveet ja  
haaveet?

Rakentakaa yhdessä toiveistanne,  
haaveistanne ja voimavaroistanne  
parisuhteen huoneentaulu. Voitte toteuttaa  
tehtävän piirtäen, lehdistä kuvia ja tekstejä  
leikaten ja kartongille liimaten, tai vaikka  
tietokoneella. Antakaa mennä, toiveista voi  
tulla totta kun ne tekee näkyviksi!

Tavoitteet:

Parisuhdeteot ovat myös tekoja lasten hyvinvoinnin eteen. Kun kotona on rakkautta, iloa ja hellyyttä, arkikin on juhlaa!



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# Käsi kädessä

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Puolison kädestä kiinni pitäminen osoittaa välittämistä, se kertoo läheisyydestä ja on samalla intiimi teko, joka vapauttaa kehon oksitosiinia, eli mielihyvän hormonia.

Kävelkää käsi kädessä aina kun se on mahdollista. Käykää varta vasten kävelyllä käsi kädessä kävelyllä, yhdistäkää käsi kädessä kävely reissuihin ja retkiin sekä ihan arkiseen kaupassa käyntiin.

Miettikää miltä tuntuu kävellä käsi kädessä?

Tavoitteet:

Parisuhdeteot ovat myös tekoja lasten hyvinvoinnin eteen. Aikuisten välinen lämpö ja lempeys leviää helposti koko kodin ilmapiiriin.




MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*



# Rakkauskirje

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Yllätä kumppanisi rakkauskirjeellä  
tai pienillä positiivisilla viesteillä.

Rakkauskirjeessä voit avata tunteistasi niitä  
hempeimpiä, joiden ääneen sanominen voi  
tuntua vaikealta.

Lyhyemmät viestit voivat olla muistilappuja  
kiinnitettynä yllättäviin paikkoihin.

Miltä sinusta tuntuisi saada yllättäin  
positiivinen ja hempeä viesti puolisoiltasi?  
Miltähän puolisoista tuntuisi?

Ota selvää!

Vinkki:


Kirjoita oman näköinen kirje tai viesti suoraan sydäimestä, älä mieti millainen kirjoituksen pitäisi olla. Sanat ovat sinulta puolisollesi.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

# Me vanhempina

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Kun katsotte toisianne vanhempina, voitte varmasti huomata toisissanne paljon hyvää.

Keskity hetkeksi havainnoimaan toista vanhempiana. Mistä asioista olet onnellisin puolisesi vanhemmuudessa?

Tärkeää:

Anna tehtävän myötä toiselle vanhemmalle pelkästään hyvää palautetta ilman kritiikkiä tai edes pientä vihjettä kritiikistä. Nauttikaa saamastanne palautteesta!



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*

*design inkomma riä 2020*

# Kiitos osallistumisesta!

## Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Parisuhdepassi on osa  
opinnäytetyötä:  
**PARISUHDEPASSI**

- MLL:n Kaakkois-Suomen piirin Yhes  
vahvemmaks! -parisuhde lapsen kotina ja  
vanhemmuuden pilarina -hankkeen  
parisuhdetta tukeva toiminnallinen  
työkalu

Parisuhdepassista voit antaa palautetta  
sähköpostilla osoitteeseen:  
[saara.leiri@mll.fi](mailto:saara.leiri@mll.fi)

Parisuhdepassin kranssit ja kehykset ovat Inka Valtamon käsialaa.  
Julkaisun ulkoasun suunnitteluavusta kiitos Johanna Janhuselle.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Kaakkois-Suomen piiri*