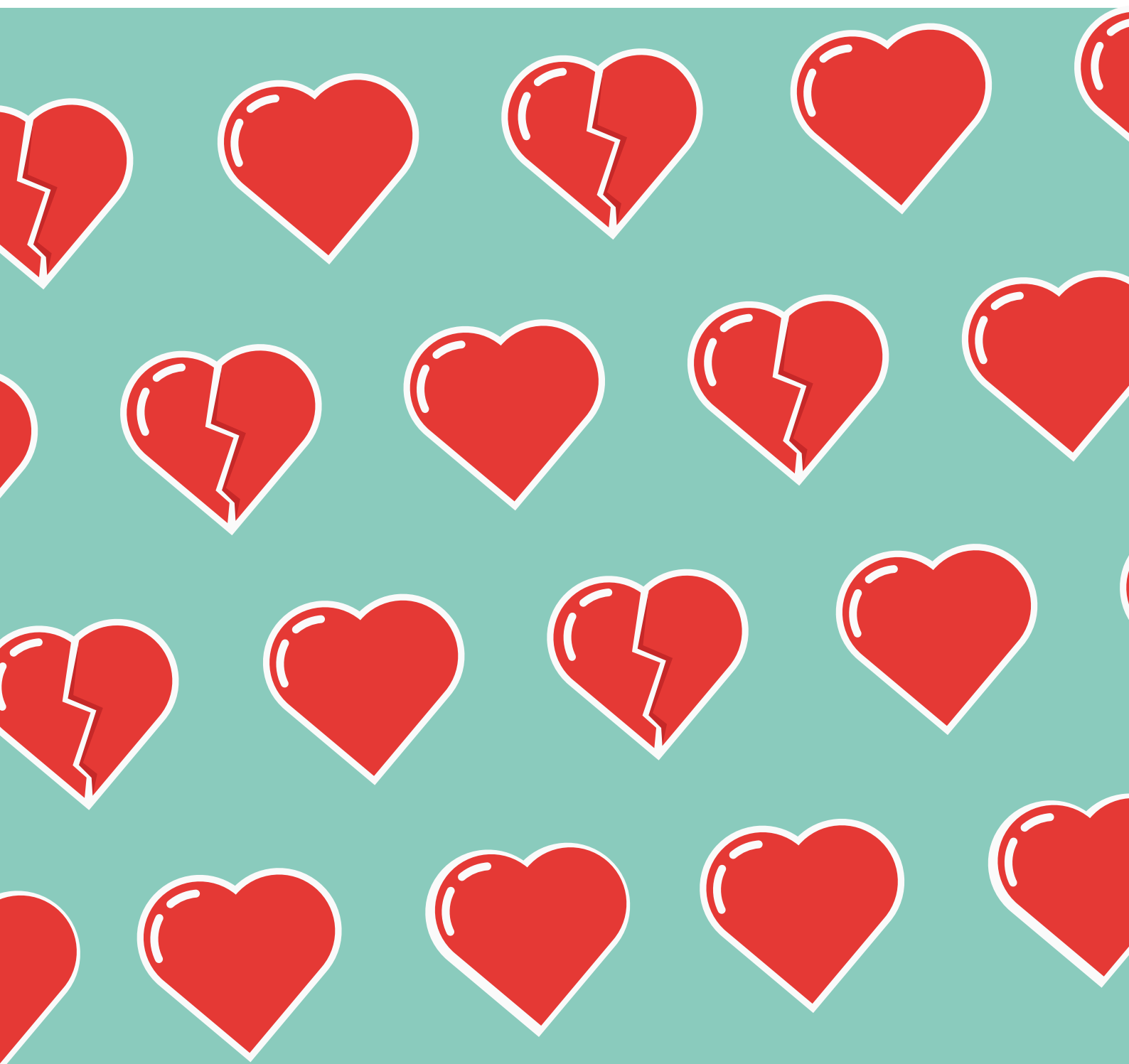


# Ero ja vanhemmuus

Selko-opas erosta ja vanhemmuudesta eron jälkeen



## **Ero ja vanhemmuus**

### **Selko-opas erosta ja vanhemmuudesta eron jälkeen**

Oppaan ovat tuottaneet  
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry,  
Parisuhdekeskus Kataja ry  
sekä Ensi- ja turvakotien Liitto ry.

Lähteinä on käytetty järjestöjen materiaaleja  
ja Tukiliiton kokemustoimijoiden haastatteluja.

Työryhmä Päivi Hietanen, Laura Huuskonen ja Sirpa Mäkinen

Selkoteksti Tuula Puranen  
Ulkoasu Jaana Teräväinen  
Kuvat Freepik-kuvapankki

ISBN 978-952-7059-44-9  
ISBN 978-952-7059-45-6 (pdf)

Paino Savion kirjapaino, 2022

Julkaisija  
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry  
Pinninkatu 51  
33100 Tampere

[www.tukiliitto.fi](http://www.tukiliitto.fi)

# Opas erosta ja vanhemmuudesta

**Opas on tehty yhdessä kokemustoimijoiden kanssa.  
Kokemustoimijat ovat Tukiliitosta.**

Tämä opas kertoo erosta ja vanhemmuudesta.  
Opas on kirjoitettu selkokielellä,  
ja se on tehty yhdessä kokemustoimijoiden kanssa.  
Kokemustoimijat ovat Tukiliitosta.

Kokemustoimija on henkilö,  
jolla on oma tai läheisen kokemus  
sairaudesta, vammasta, vammautumisesta  
tai vaikeasta elämäntilanteesta.  
Hän antaa kokemustietoa ammattilaisille,  
opiskelijoille ja muille yleisöille.  
Kokemustoimija on koulutettu tehtäväänsä.

Tukiliiton kokemustoimijat ovat kertoneet,  
mitä tässä oppaassa pitäisi olla.

He suosittelevat,  
että luet tämän oppaan,  
jos haluat tietoa seuraavista asioista:

- Milloin on aika harkita eroa ja parisuhteen lopettamista?
- Millaisia tunteita ero herättää?
- Mitä erosta seuraa käytännössä eli omassa elämässä?
- Miten erosta pääsee eteenpäin?
- Miten vanhemmuus jatkuu eron jälkeen?
- Mistä saa tukea ennen eroa ja eron jälkeen?

Oppaassa on tietoa näistä asioista.

Lisäksi oppaassa on tehtäviä.  
Tehtävät auttavat sinua pohtimaan,  
mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä  
eron aikana ja eron jälkeen.

Oppaan ovat tuottaneet yhdessä  
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry,  
Parisuhdekeskus Kataja ry  
ja Ensi- ja turvakotien liitto ry.



Jokaisessa parisuhteessa on asioita, joista ollaan joskus eri mieltä.

# 1. Erimielisyydet parisuhteessa

**Tämä luku kertoo riidasta ja erimielisyyksien käsittelemistä.**

**Jokaisessa parisuhteessa on asioita, joista puoliset ovat joskus eri mieltä, ja toisinaan syntyy riitoja.**

Riidat voivat syntyä monista eri syistä. Ehkä puoliset toivovat eri asioita, ja siitä syntyy riita. Joskus riidan syy voi olla väärinkäsitys.

Riita syntyy helpommin väsyneenä tai jos on huolia ja murheita. Tunteet vaikuttavat paljon siihen, milloin tulee riitaa ja millä tavalla riidellään. Jos on kiukkuinen tai ärtynyt, toista on vaikea kuunnella rauhallisesti.

Erimielisyyttä voi käsitellä esimerkiksi niin, että sen aiheita mietitään yhdessä. Silloin voi etsiä vastauksia näihin kysymyksiin:

Mistä olemme eri mieltä?  
Mistä erimielisyys johtuu?  
Entä onko asiassa jotakin, mistä olemme samaa mieltä?

Siitäkin voi jutella yhdessä, mitä tunteita riidan aihe herättää.

Samalla kumppania voi pyytää kertomaan tarkemmin, mitä hän tarkoittaa ja mitä hän ajattelee asiasta, josta riita syntyi.

Ajatukset ovat kaikkea sitä, mitä ihminen tietää ja luulee ja tuntee jostakin asiasta. On luonnollista, että puolisoilla on joistakin asioista erilaisia ajatuksia. Jokainen ihminen on yksilö ja kokee asiat omalla tavallaan.

On monta tapaa riidellä. Opimme jo lapsena ne tavat, joilla riitelemme. Joku oppii jo lapsuudenkodissa riitelemään rakentavasti. Joku toinen taas riitelee sellaisilla tavoilla, jotka vain pahentavat tilannetta.

### **Haitallisia riitelyn tapoja**

Haitallisia riitelyn tapoja ovat esimerkiksi mykkäkoulu, mököttäminen ja syyttely sekä uhkailu ja tavaroiden paiskominen.

Joku riitelee huutamalla, kun taas joku toinen vaikenee hankalista asioista kokonaan.

Haitalliset riitelyn tavat tekevät riidan sopimisesta vaikeaa, tai ehkä sovintoa ei synny lainkaan. Siksi olisi hyvä opetella riitelemään rakentavasti.

### **Rakentavia riitelyn tapoja**

Rakentavaan riitelyyn kuuluu, että molemmat kuuntelevat, mitä toisella on sanottavana. Rakentava riitely on turvallista, eli kummankaan ei tarvitse pelätä, mitä toinen sanoo tai tekee.

Rakentava riitely johtaa yleensä sopuun ja sellaiseen ratkaisuun, johon kumpikin voi olla tyytyväinen.

### **Riitely nostaa tunteita pintaan**

Eri mieltä oleminen voi tuntua ikävältä. Monenlaisia tunteita nousee pintaan. Voi ärsyttää, kiukuttaa tai harmittaa. Voi tuntua siltä, että riita on vain toisen syytä.

## **Vinkkejä**

Vinkkejä tilanteisiin, joissa olemme eri mieltä.

- Kuuntelen toista ja hänen ajatuksiaan, tunteitaan ja toiveitaan.
- Kerron rauhallisesti, mitä itse ajattelen, tunnen ja toivon.
- Tarkistan, että ymmärsin oikein.  
Kysyn esimerkiksi:  
Mitä tarkoittit?  
Ymmärsinkö oikein?
- Olen valmis miettimään erilaisia vaihtoehtoja.

Kaikki tunteet ovat sallittuja,  
eli tunteet eivät ole oikein tai väärin.  
Ne ovat vain tunteita,  
ja tunteet tulevat ja menevät.  
Kuitenkin ne ovat tärkeitä.

Tunteet ovat tärkeitä siksi,  
että ne kertovat ihmiselle siitä,  
miten hän kokee eri tilanteet  
ja suhteet muihin ihmisiin.

Jokin asia tai tilanne saa aikaan  
esimerkiksi ilon, onnen, ystävyyden  
ja hyvän mielen tunteita.  
Joskus taas voi herätä kiukun,  
häpeän ja ärtymyksen tunteita.  
Toisinaan voi loukkaantua  
tai kokea syyllisyyden tunnetta  
jostakin asiasta tai teosta.

### **Tunteista kannattaa puhua**

Kukaan ei voi tietää,  
miltä toisesta tuntuu,  
jos tämä ei kerro tunteistaan itse.  
Siksi parisuhteessa kannattaa opetella  
puhumaan tunteista puolison kanssa.  
Tunteista puhuminen  
voi auttaa ymmärtämään  
itseä ja kumppania paremmin.

Kun tunteet kuohuvat riidan aikana,  
voi olla hyvä sanoa toiselle,  
että tarvitsen nyt miettimisaikaa.

Voi pyytää, että palataan asiaan,  
kun tunteet tyyntyvät.

Jos pystyy rauhoittumaan,  
ei niin helposti loukkaa toista  
eikä sano sellaisia asioita,  
joista kummallekin tulee  
vain paha olo.

### **Riidan ratkaisemista voi opetella**

Riitoja ja erimielisyyksiä voi oppia  
ratkaisemaan rakentavasti.  
Silloin alkaa ymmärtää paremmin  
kumppania ja omaa itseä.  
Samalla voi päästä eroon esimerkiksi  
mykkäkoulusta ja syyttelystä.

Voit harjoitella  
toisen kuuntelemista.  
Voit opetella myös kertomaan,  
mitä itse ajattelet, tunnet ja toivot.

Vähitellen opit kuuntelemaan  
tarkasti ja keskittyneesti,  
mitä toinen puhuu ja kertoo.

Opetelkaa puhumaan niin,  
että kumpikin saa vuorollaan puhua  
rauhassa ja keskeyttämättä sen,  
mitä on sanottavana.

## **Tehtävä**

Keskustele kumppanisi tai hyvän ystävän kanssa  
seuraavista asioista.

- Miten kodissasi ratkaistiin riitoja, kun olit lapsi?
- Mikä riitelyssä pelottaa?
- Mikä sinun mielestäsi on riitelyä? Mikä ei ole riitelyä?
- Mitä mieltä kumppanisi on riitelystä?





**Erimielisyyksiä voi oppia ratkaisemaan.**

Näin kumpikin pääsee kertomaan omista ajatuksista, tunteista ja toiveista. Kumpikin saa myös tilaisuuden kertoa, miten itse haluaisi ratkaista asian, joka aiheutti riidan.

Kun kuuntelet kumppaniasi, yritä oikeasti ymmärtää, mitä hän sanoo, toivoo ja ajattelee.

Tarvittaessa voit pyytää, että kumppanisi kertoo lisää siitä, mistä hänen tunteensa johtuvat ja mikä saa hänet ajattelemaan juuri sillä tavalla kuin hän ajattelee.

Riidan aiheuttavasta asiasta on hyvä keskustella vasta sitten, kun kummallakin on aikaa ja kumpikin on valmis puhumaan.

Keskustelun ajaksi sammutetaan puhelin, pelit ja televisio. Silloin voi antaa huomion kokonaan yhdessä keskustelemiseen.

Keskusteluun keskittyminen on parisuhteen ja kumppanin arvostamista.

Jos parisuhde on turvallinen, kumppanille voi kertoa omista tunteista ja ajatuksista ilman pelkoa. Ei tarvitse pelätä hylkäämistä eikä ilkeyksiä.

Toista ei saa ikinä painostaa tai uhkailla olemaan samaa mieltä. Häntä ei saa myöskään pakottaa tekemään mitään sellaista, mitä hän ei tahdo tehdä.

## 2. Ongelmia parisuhteessa

Tässä luvussa käydään läpi joitakin asioita, jotka voivat aiheuttaa vakavia ongelmia parisuhteessa. Näitä asioita ovat pettäminen, riippuvuudet ja väkivalta.

### Pettäminen

Pettäminen voi tarkoittaa monia asioita. Joidenkin mielestä esimerkiksi se on pettämistä, jos kumppani alkaa viestitellä toisen kanssa. Tässä oppaassa pettäminen tarkoittaa sitä, että kumppanilla on seksiä tai muuta seksuaalista läheisyyttä toisen kanssa. Pettämistä sanotaan myös uskottomuudeksi.

Usein pettäminen tuntuu petetystä loukkaukselta ja hylkäämiseltä.

### Pettäminen tuo suhteeseen salaisuuksia

Pettämiseen voi olla erilaisia syitä. Pettäjä voi hakea hyväksyntää toiselta ihmiseltä, tai hän voi olla ihastunut tähän. Joskus pettämiseen ei ole erityisiä syitä, vaan se tapahtuu hetken mielijohteesta.

Pettäjä saattaa ajatella, että pettäminen ei tule ilmi, jos hän ei kerro siitä kumppanille. Näin parisuhteeseen tulee salaisuuksia, jotka vahingoittavat sitä. Siksi parisuhteelle voi olla parempi, että pettämisestä puhutaan.



Riippuvuus voi viedä huomiota pois parisuhteelta ja kumppanilta.



Jos pettämisen käsittely tuntuu liian vaikealta kahdestaan, siihen voi hakea ulkopuolista keskusteluapua.

Ulkopuolinen apu voi auttaa selviämään pettämisestä.

Tärkeintä on, että pettäjä ei petä uudestaan.

Yhtä tärkeää on, ettei petetty kosta pettämistä olemalla itsekkin uskon.

Jos pettämisen kierre jatkuu, tilanne vain pahenee.

Mitä pahemmaksi tilanne tulee, sitä todennäköisemmin se johtaa eroon.

### **Riippuvuudet haittaavat parisuhdetta**

Joskus riippuvuudet eli addiktiot voivat vahingoittaa parisuhdetta.

Riippuvuudet vievät huomion pois parisuhteelta ja kumppanilta.

Riippuvuuksiin kannattaa hakea apua ja hoitoa ajoissa.

### **Alkoholi ja muut päihteet**

Riippuvuus voi syntyä esimerkiksi alkoholiin, muihin päihteisiin tai lääkkeisiin.

Riippuvuus aiheuttaa parisuhteeseen helposti riitoja ja vaikeuksia.

Kun riippuvuudesta tulee päihdeongelma, se näkyy elämässä monella tavalla. Kumppani on usein humalassa tai päihtynyt huumaavista aineista. Hän voi käyttäytyä häiritsevästi eikä hän muista asioita, joita tapahtui päihtymyksen aikana.

On tavallista, että kumppani sanoo, että hänellä ei ole päihdeongelmaa.

Kukaan ei voi parantaa tai muuttaa päihdeongelmasta kärsivää ihmistä. Kumppanin pitää itse ymmärtää, että hänellä on päihdeongelma. Hänen pitää ymmärtää itse myös se, miten päihdeongelma vaikuttaa sinuun ja parisuhteeseen.

### **Muita riippuvuuksia: pelit ja some**

Riippuvuus voi syntyä muihinkin asioihin kuin alkoholiin, lääkkeisiin ja päihteisiin.

Tietokoneella pelaaminen sekä rahapelit ja some voivat aiheuttaa riippuvuutta.

Jos puhelin ja some vievät liikaa huomiota, se voi aiheuttaa mustasukkaisuutta ja kumppanista vieraantumista.

## **Vinkki**

Täältä löydät yleiskielellä lisätietoa ja hyödyllisiä neuvoja:

- [nollalinja.fi](http://nollalinja.fi)  
Nollalinjalle voi soittaa ilmaiseksi. Oma nimeä ei tarvitse kertoa.
- [nettiturvakoti.fi](http://nettiturvakoti.fi)  
Apua väkivaltaan -chatissä voi kysyä apua ja neuvoa. Oma nimeä ei tarvitse kertoa.
- [paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi)
- [peluuri.fi](http://peluuri.fi)

Riippuvuutta voi ehkäistä niin, että vietät aikaa kumppanisi kanssa enemmän kuin tietokoneella, puhelimella ja somessa.

### **Väkivalta luo turvattomuutta**

Parisuhde on turvaton silloin, kun siinä on väkivaltaa ja kaltoinkohtelua. Voi olla parempi erota kuin pysyä turvattomassa parisuhteessa.

On olemassa monenlaista väkivaltaa. Tässä on muutamia esimerkkejä.

Väkivalta voi olla moittimista ja nimittelyä muiden kuullen. Se voi olla myös uhkailua, painostamista, lyömistä, tukistamista ja muuta käsiksi käymistä.

Sekin on väkivaltaa, jos kumppani valokuvaa tai videoi sinua ilman lupaa. Hän ei saa laittaa sinusta otettuja videoita tai kuvia ilman lupaasi Instagramiin, Tiktokiin tai muuhun sosiaaliseen mediaan.

Seksuaalinen väkivalta on esimerkiksi sitä, että kumppani painostaa sinut seksiin. Seksin pitää olla aina vapaaehtoista, ja raiskaus on rikos myös parisuhteessa.

On myös taloudellista väkivaltaa. Se on esimerkiksi sitä, että kumppani vaatii itselleen sinun rahojasi. Hän voi myös estää sinua käyttämästä rahojasi niin kuin itse tahdot.

Sekin on taloudellista väkivaltaa, että rikkoo tahallaan toisen esineitä tai vaatteita.

Eron jälkeen ex-puoliso ei saa seurata sinua eikä kertoa sinusta ikäviä asioita muille. Hän ei saa soittaa tai viestitellä sinulle jatkuvasti. Jos hän pyrkii kotiisi ilman kutsua, sinun ei tarvitse päästää häntä sisälle.

### **Turvakoteja on eri puolilla Suomea**

Jos pelkää kumppaniasi ja hän on väkivaltainen, voit mennä turvakotiin.

Turvakotiin voi mennä kaikkina vuorokauden aikoina, eikä turvakodin työntekijään tarvitse olla yhteydessä etukäteen.

Jos on mahdollista, turvakotiin kannattaa kuitenkin soittaa etukäteen. Silloin saat heti tietää, onko turvakodissa tilaa ja miten sinne pääsee. Joskus turvakodilta saa tukea taksimatkaan.

Turvakodissa oleminen on maksutonta.

# 3. Kun ero alkaa tulla mieleen

Tässä luvussa käsitellään sellaista tilannetta, jossa eroaminen hiipii mieleen yhtenä vaihtoehtona omassa tulevaisuudessa.

Parisuhteessa on monia syitä, joiden takia eroaminen voi tulla mieleen. Tässä on joitakin esimerkkejä asioista, jotka voivat saada pohtimaan eroa.

- Tuntuu, että rakkaus on loppunut.
- Pulmista on vaikea puhua ja sopia ilman riitelyä.
- Jatkuva arvostelu ja loukkaaminen.
- Toista on vaikea kuunnella ja ottaa huomioon.
- Ei ole aikaa olla yhdessä tai tavata omia ystäviä.
- Toinen voi olla uupunut ja masentunut.
- Sairaudet aiheuttavat huolia.
- Rahasta on huolta ja riitaa.
- Kumppanin väkivaltainen käytös tai päihteidenkäyttö.
- Muut huolet, jotka rasittavat parisuhdetta.

Suuret muutokset voivat tuoda haasteita parisuhteeseen silloinkin, kun muutos johtuu jostakin toivotusta asiasta. Sellainen on esimerkiksi lapsen syntymä.

Lapsen syntyminen merkitsee uutta tilannetta parisuhteessa. Vauvasta täytyy huolehtia, mutta samalla myös parisuhde kaipaa huomiota.

Tässä on joitakin esimerkkejä asioista, jotka vaativat huomiota, kun parisuhteeseen syntyy lapsi.

- Miten vietämme vapaa-aikaa yhdessä?
- Miten kumppanille riittää aikaa ja energiaa?

- Miten tapaamme yhteisiä tai omia ystäviä, kavereita ja sukulaisia?
- Miten saamme aikaa parisuhteelle?
- Onko meillä yhteinen käsitys lasten kasvattamisesta ja opettamisesta?
- Miten jaamme kotityöt ja lasten hoitamisen?
- Keneltä saamme apua lasten kasvattamiseen ja hoitamiseen?
- Miten kasvatamme lapsemme ja pidämme heistä huolta?
- Miten ratkaisemme erimielisyydet lasten kasvattamisessa ja opetuksessa?
- Keneltä pyydämme apua, jos meille tulee riitaa tai erimielisyyttä lasten kasvatuksesta?

Eron pohtiminen kertoo yleensä siitä, että parisuhteessa on jokin asia, joka pitäisi ehkä korjata.

## Eron ajatuksista kannattaa puhua ajoissa

Kun ero alkaa tulla ajatuksiin, siitä olisi hyvä jutella kumppanin kanssa. On tärkeää, että kumpikin voi kertoa omista toiveista ja tunteista niin, että toinen kuuntelee rauhassa ja keskeyttämättä.

Jos pari ei löydä itse ratkaisuja ongelmiin, parisuhteen pulmiin voi hakea apua. Apua kannattaa hakea ajoissa.

Joskus avun hakeminen auttaa niin, että parisuhde voi jatkua turvallisesti.

Joskus eroaminen  
voi olla parempi ratkaisu.

### **Eroon on usein monia syitä**

Yhden suuren syyn sijasta,  
ja eroaminen on yleensä vaikea päätös.

Etukäteen ei aina tiedä,  
miten elämä jatkuu eron jälkeen.  
On ehkä huolta ja surua siitä,  
miten erosta voi toipua.

Parisuhdetta ei kuitenkaan voi jatkaa  
vain toisen mieliksi.  
Myös yksin jäämisen pelko on  
huono syy jäädä parisuhteeseen.

Eroa ei tarvitse hävetä.  
Monet parit eroavat,  
ja eron voi hyväksyä asiana,  
joka voi tapahtua myös itselle.



## 4. Miten ero tapahtuu?

**Kun päätös erosta on tehty, on paljon asioita, joita sinun pitää selvittää. Ensimmäinen asia on usein se, miten ero tapahtuu avioliitossa ja avoliitossa.**

### **Avioero eli eroaminen avioliitosta**

Avioeroa haetaan käräjäoikeudesta, ja eroa varten täytetään hakemus. Puolisot voivat hakea eroa yhdessä, mutta eroa voi hakea myös yksin. Eroa voi hakea ilman puolison suostumusta.

Kun erohakemus on jätetty, alkaa harkinta-aika. Harkinta-aika kestää puoli vuotta.

Harkinta-ajan jälkeen pitää jättää erohakemus uudestaan, jos vielä haluaa erota. Uusi hakemus pitää jättää kahden vuoden kuluessa siitä, kun harkinta-aika päättyi.

Avioliitto jatkuu, jos kumpikaan puoliso ei jätä uutta erohakemusta harkinta-ajan jälkeen.

Avioeroa ei tarvitse hakea, jos puolisot ovat asuneet erillään eli omissa osoitteissaan vähintään kaksi vuotta. Silloin avioero myönnetään heti, kun sitä hakee.

### **Avoero eli eroaminen avoliitosta**

Avoliitto päättyy siihen, kun puolisot muuttavat erilleen. Avoeroa ei virallisteta, eli sitä ei haeta käräjäoikeudesta.

### **Yhteinen omaisuus jaetaan aina**

Kun tulee avioero tai avoero, puolisot jakavat sen omaisuuden, mikä on ollut yhteistä. Yhteisen omaisuuden jakamista kutsutaan ositukseksi.

Ositus tehdään sekä avioeron että avoeron yhteydessä.

### **Tehtävä**

Voit pohtia yksin tai hyvän ystävän kanssa seuraavia asioita.

- Mistä syistä ajattelet eroa?
- Millaisiin asioihin toivot muutosta parisuhteessa?
- Millaisen kumppanin kanssa olisi hyvä olla?

### **Vinkki**

Lisätietoa avioeron hakemisesta sekä osituksesta saa käräjäoikeudesta.





REZA FAHMI KALKASANDI

Ero herättää monenlaisia tunteita.

## 5. Erosta toipuminen – erosta selviää ajan myötä

Tämä luku käsittelee eron herättämiä tunteita ja erosta toipumista.

Ero herättää monenlaisia tunteita. Voi olla surullinen, vihainen tai pettynyt. Voi tuntea itsensä hylätyksi ja yksinäiseksi. Voi alkaa pohtia aikaisempia eroja, jos niistä on kokemusta. Ehkä muistaa, miten niistä selviytyi.

Jokainen kokee eron omalla tavallaan. Siksi ei kannata verrata itseä ja omia tunteita muiden kokemuksiin ja tunteisiin.

Erosta toipuminen vie aikaa. Toipuminen tarkoittaa sitä, että luopuu parisuhteesta eli hyväksyy suhteen ja eron osaksi omaa menneisyyttä.

### Ystäviltä ja läheisiltä voi saada tukea

Eron aiheuttamista tunteista voi puhua jonkun luotettavan ulkopuolisen kanssa. Usein myös ystävät ja läheiset ovat tärkeä tuki eronneelle. Heidän kanssaan voi jutella erosta ja miettiä, miten elämä järjestyy eron jälkeen.

Joskus ystävät ja läheiset ovat epävarmoja siitä, miten he voisivat tukea eronnutta. He tukevat parhaiten siten, että he kuuntelevat ja lohduttavat eronnutta.

He voivat tarjota apua myös käytännön asioissa. Niitä ovat esimerkiksi uuden kodin etsiminen, muutto, asioiden selvittely ja lasten hoitaminen.

### **Myös ammattilainen voi auttaa**

Eroa voi käsitellä myös ammattilaisen kanssa. Ammattilaisen kanssa voi keskustella eron aiheuttamista tunteista ja ajatuksista. Ammattilaiselta voi saada myös käytännön apua ja neuvoja.

Ammattilaisia ovat esimerkiksi psykologit, terapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat. Myös muuta ammattiapua on tarjolla. Saat lisää tietoa tarjolla olevasta avusta esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liiton apuaeroon.fi-sivustolta.

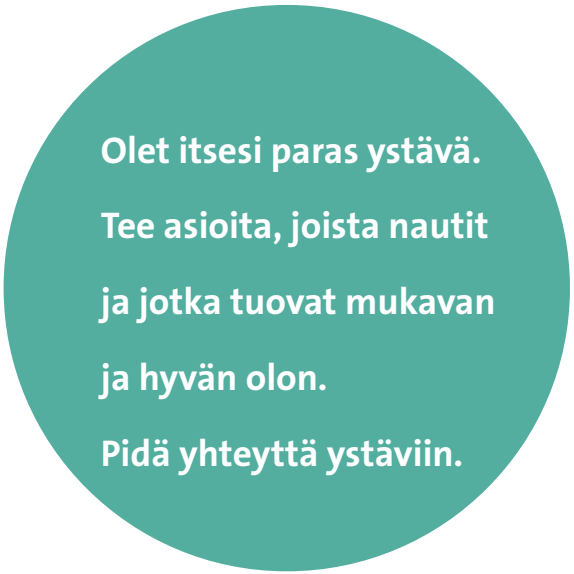
### **Miten erosta selviämisen huomaa?**

Erosta selviämisen huomaa siitä, että ero ja ex-kumppani tulevat mieleen yhä harvemmin ja harvemmin.

Entisen kumppanin ajattelemisen lakkaa herättämästä tunteita, ja elämään tulee uusia asioita.

Jotkut eivät ole koskaan tekemisissä entisen kumppanin kanssa, ellei ole yhteisiä lapsia. Toiset taas ovat lopulta kavereita tai ystäviä ex-puolison kanssa.

Entisen kumppanin kanssa voi olla ystävä, jos se tuntuu kummastakin hyvältä ja kumpikin on valmis ystävyYTEEN.



Olet itsesi paras ystävä.  
Tee asioita, joista nautit  
ja jotka tuovat mukavan  
ja hyvän olon.  
Pidä yhteyttä ystäviin.

## **Tehtävä**

Kirjoita itsellesi muistilappu vastaamalla alla oleviin kysymyksiin.

- Mistä saat apua erosta toipumiseen?
- Mistä saat hyvän mielen?

Kiinnitä muistilappu vaikkapa jääkaapin oveen tai peiliin.

## **Vinkki**

Löydät tietoa ja tukea esimerkiksi sivulta apuaeroon.fi  
Apua eroon -chatistä voi kysyä apua ja tukea eron pohdintaan ja erosta toipumiseen.  
Omaa nimeä ei tarvitse kertoa.

# 6.

## Yhteiset lapset – vanhemmuus ei pääty eroon

**Tämä luku kertoo siitä,  
miten lapset pitää ottaa huomioon,  
kun vanhemmat eroavat.**

Lapselle on tärkeää,  
että vanhemmat pystyvät  
huolehtimaan yhdessä  
lapsesta ja hänen asioistaan.  
Silloin lapsi voi elää tavallista  
lapsen elämää  
vanhempien erosta huolimatta.

Kun ero on varma asia,  
vanhempien pitää jutella siitä  
lapsen kanssa.  
Lapselle on hyvä kertoa,  
mitä asiat muuttuvat hänen elämässään  
ja mitkä asiat pysyvät ennallaan.

On tärkeää kertoa lapselle,  
että ero ei ole hänen syytään  
ja hänestä pidetään huolta.  
Lapselle on hyvä kertoa,  
että vanhemmat rakastavat häntä.  
Rakkautta on tärkeä osoittaa  
sanoilla ja teoilla.

Ero tulee lapselle todeksi,  
kun toinen vanhempi muuttaa pois  
tai lapsi muuttaa itse  
vanhemman kanssa uuteen kotiin.

### **Lapsen tunteet on huomioitava**

Vanhempien ero on lapselle iso asia.  
Asuminen ja arki muuttuvat.  
Voi tulla kaksi kotia,  
joissa lapsi asuu.

Lapsi tarvitsee aikaa siihen,  
että hän tottuu muutokseen.  
Vanhempien tehtävä on kertoa erosta  
ja muutoksista lapsen läheisille  
sekä päiväkodin tai koulun työntekijöille.

Jos ero tulee lapselle yllätyksenä,  
hän voi olla hämmentynyt  
ja pettynyt vanhempien päätökseen.  
Lapsi voi olla surullinen ja ikävöidä  
poissa olevaa vanhempaa.  
Hän voi olla vihainen vanhemmille  
eron ja muutosten takia.

Vanhempien tehtävä on keskustella  
lapsen kanssa niistä asioista,  
jotka vaikuttavat hänen elämäänsä.

Lasta auttaa, jos vanhemmat kysyvät,  
mitä hänelle kuuluu  
ja mitä hän ajattelee erosta.

Vanhempien pitää huomioida  
lapsen ajatukset, toiveet ja mielipiteet  
niin hyvin kuin mahdollista.  
Vastuu päätöksistä ja niiden tekemisestä  
on kuitenkin aina vanhemmilla.  
Lapsi ei ole koskaan vastuullinen siitä,  
mitä hänen vanhempansa tekevät.

Vanhemmat sopivat yhdessä, miten  
lapsen asiat hoidetaan eron jälkeen.

### **Yhteistyövanhemmuus**

Vanhempien pitää huolehtia siitä,  
että lapsi säilyttää suhteensa  
kumpaankin vanhempaan.

Heidän tulisi osoittaa arvostusta  
toistensa vanhemmuutta kohtaan.  
Arvostus näkyy esimerkiksi niin,  
että vanhemmat eivät puhu  
pahaan toisistaan  
eivätkä moiti tai hauku toista  
lapselle tai lapsen kuullen.





ANNA BIZON

**Vanhempien pitää huomioida lapsen ajatukset ja toiveet.**

Vanhempien sopuisa yhteistyö tukee lapsen hyvinvointia.

### **Vanhemmat voivat harjoitella yhteistyötä**

Sopuisa yhteistyö voi tuntua vaikealta tai mahdottomalta. Ehkä ex-puolisoa ei halua edes nähdä.

Yhteistyötä voi harjoitella ja opetella sitä mukaa kuin erosta kuluu aikaa. Hyvä pelisääntö on, että kohtelee toista vanhempaa siten kuin toivoisi itseään kohdeltavan.

- Yhteistyövanhemmuudessa on tärkeää, että
- vanhemmat laittavat lapsen etusijalle
  - vanhemmat arvostavat toisiaan vanhempana
  - vanhemmat keskustelevat asiallisesti toistensa kanssa

# Lapsen huolto, asuminen, tapaamiset ja elatus

**Tässä luvussa kerrotaan, mistä asioista vanhempien pitää päättää ja tehdä sopimus.**

Yleensä vanhemmat sopivat lapsen huollosta, asumisesta ja tapaamisoikeudesta.

## **Lastenvalvoja auttaa vanhempia sopimaan lapsen asioista**

Lastenvalvoja on sosiaaliviranomainen, ja hän auttaa vanhempia pääsemään sopimukseen lapsen asioista.

Vanhemmat sopivat yleensä asioista, jotka koskevat lapsen huoltoa, asumista ja tapaamista. Lastenvalvoja ei kuitenkaan määrää, mitä vanhemmat sopivat lapsen asioista.

Lastenvalvoja laatii sovituista asioista asiakirjan, jonka nimi on huolto- ja tapaamissopimus. Sopimus voidaan panna täytäntöön, kun lastenvalvoja on varmistanut, että se on lapsen edun mukainen.

Joskus voi käydä niin, että toinen vanhempi ei halua sopia lapsen asioista lainkaan, tai hän ei halua tehdä sopimuksia lastenvalvoja luona. Silloin tuomioistuin voi päättää lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta.

## **Lapsen asuminen**

Vanhemmat sopivat yhdessä, kumman vanhemman luona lapsi asuu virallisesti.

Silloin sanotaan, että lapsi on tämän vanhemman luona kirjoilla.

Joskus vanhemmat voivat sopia, että lapsi asuu kummankin luona yhtä paljon. Tätä sanotaan vuoroasumiseksi, ja lapsi voi asua vanhempien luona vaikkapa vuoroviikoin.

Myös vuoroasumisessa pitää sopia, kumman kodin osoite on lapsen virallinen kotiosoite. Virallinen osoite vaikuttaa esimerkiksi siihen, mikä koulu on lapsen lähikoulu ja saako lapsi koulukuljetuksen.

Lapsen virallinen osoite vaikuttaa myös etuuksien maksamiseen ja asumistuen suuruuteen.

## **Lapsen tapaamisoikeus**

Eron jälkeen lapsella on oikeus tavata molempia vanhempia ja pitää yhteyttä molempiin.

Vanhempien tehtävä on varmistaa, että lapsi voi pitää yhteyttä kummankin vanhemman kanssa. On säilytettävä myös lapsen yhteydet sukulaisiin ja muihin hänelle tärkeisiin ihmisiin.

Kumpikaan vanhempi ei saa estää lasta ja toista vanhempaa tapaamasta ja pitämästä yhteyttä.



**On tärkeää, että lapsen suhde vanhempiin säilyy erosta huolimatta.**

Jos yhteys kuitenkin estetään, siihen pitää olla erittäin vakava syy.

### **Lapsen huoltajuus: yhteishuolto tai yksinhuolto**

Vanhemmat voivat sopia lapsen yhteishuollosta tai yksinhuollosta.

Yhteishuolto tarkoittaa, että molemmat vanhemmat päättävät ja hoitavat lapsen asioita yhdessä. Kumpikin saa lasta koskevia tietoja päiväkodista, koulusta ja terveydenhuollosta.

Yksinhuolto tarkoittaa sitä, että vain toinen vanhempi päättää lapsen asioista. Kummallakin vanhemmalla on kuitenkin oikeus tavata lasta ja pitää yhteyttä hänen kanssaan.

Yksinhuollossa voidaan sopia, että myös toinen vanhempi saa tietoja lapsen asioista. Tätä sanotaan tiedonsaantioikeudeksi.

### **Lapsen elatus**

Lapsella on oikeus saada elatusta kummaltakin vanhemmalta. Siksi molemmat vanhemmat maksavat lapsen elämään kuuluvia kuluja.

Toinen vanhempi maksaa elatusapua sille vanhemmalle, jonka luona lapsi asuu virallisesti. Jos vanhempi ei maksa elatusapua, Kelasta voi hakea elatustukea.

# 8.

## Uudet suhteet eron jälkeen

**Tässä luvussa pohditaan, miten elämä alkaa sujua eron jälkeen ja milloin ihminen on valmis uuteen suhteeseen, jos hän sellaisen haluaa.**

Eron jälkeen kannattaa antaa itselleen aikaa. Yksinolo voi tuntua pahalta, mutta monien mielestä on hyvä opetella sietämään myös yksinoloa.

Kun yksinolo ahdistaa ja tuntuu vaikealta, kannattaa tehdä sellaisia asioita, joista tulee parempi olo.

Joku saa hyvää mieltä lempimusiikin kuuntelusta. Joku toinen kirjoittaa muistiin omia ajatuksia ja tunteita. Moni viestittelee ja vaihtaa ajatuksia läheisten ihmisten kanssa. Myös ulkoilu voi lievittää ahdistavia tunteita.

### **Uuteen suhteeseen on valmis, kun hyväksyy eron osana elämää**

Erosta toipuu kuitenkin koko ajan, ja jossakin vaiheessa alkaa ehkä ajatella uuden parisuhteen mahdollisuutta. Samalla voi miettiä, millainen parisuhde olisi hyvä ja turvallinen. Voi pohtia, millaisen ihmisen kanssa viihtyisi.

Kun on valmis uusiin tuttavuuksiin, ihmisiin voi tutustua esimerkiksi työssä, opiskelussa tai harrastuksissa. Uusia ihmisiä voi tavata myös niin, että menee mukaan esimerkiksi järjestöjen tai yhdistysten toimintaan. Joidenkin elämään tulee uusia ihmisiä myös ystävien kautta.

Uuteen seurustelusuhteeseen on valmis, kun tuntee, että on toipunut edellisen suhteen päättymisestä.

Silloin myös ymmärtää ja hyväksyy sen, että uusi kumppani ei voi korvata ex-puolisoa, vaan hän on oma yksilöllinen itsensä. Samalla tavalla jokainen suhde on ainutlaatuinen ja omalla tavallaan erityinen.

### **Voimavarataulu**

Voit tehdä itsellesi voimavarataulun. Voit tehdä taulun yksin tai ystävän kanssa.

Leikkaa lehdistä tai tulosta netistä erilaisia kuvia. Valitse kuvia, joista saat toivoa, rohkeutta, tyyneyttä ja voimavaroja. Sommittele kuvat paperille. Kiinnitä kuvat paperille teipillä tai liimalla. Laita voimavarataulu paikkaan, jossa se osuu helposti silmiisi.

### **Tehtävä**

Voit pohtia seuraavia kysymyksiä yksin tai vaikka hyvän ystävän kanssa.

- Mitä hyvää elämässäsi on juuri nyt?
- Mistä saat itsellesi voimaa?
- Mistä saat hyvää mieltä?



# 9. Kannustavia ajatuksia

**Joskus pelottaa, että parisuhde loppuu.  
Älä anna pelon estää sinua  
toimimasta omien toiveidesi mukaisesti.**

Pidä kiinni omista rajoistasi.  
Kun pelkää, että toinen jättää,  
omat rajat saattavat unohtua  
ja teet asioita vain toisen mieliksi.

Erosta voi seurata hyviä asioita.  
Kun olet selviytynyt erosta,  
voit huomata ja oppia uusia asioita itsestäsi.  
Voit myös tietää paremmin,  
mitä haluat tulevalta kumppanilta.

Eron jälkeen voi olla hyvissä väleissä  
entisen kumppanin kanssa.

Jos sinua kohdeltiin huonosti parisuhteessa,  
ei se tarkoita sitä, että olet huono  
etkä kelpaa kellekään.

Kaikista suhteista tärkein on suhde omaan itseesi.  
Kaikkein tärkeintä on rakastaa itseään.



# Apua eroon

Löydät yleiskielellä tietoa eroamisesta, lapsen huomioimisesta ja vanhemmuudesta eron jälkeen sivulta [apuaeroon.fi](http://apuaeroon.fi)

## Apua eroon -chat

Apua eroon -chat auttaa vanhempien erotilanteissa tai jos suhteessa mietitään eroa.

Chat on avoinna sivustolla [apuaeroon.fi](http://apuaeroon.fi)

Chat ei edellytä rekisteröitymistä. Vastaajina toimivat eroauttamisen ammattilaiset sekä chatvertaiset.

## Kaksi kotia -sovellus

Kaksi kotia -sovellus yhdistää kahden kodin lapset ja heidän vanhempansa. Sovelluksesta löydät työkalut arjen hoitamiseen, kun lapset asuvat kahdessa kodissa. Sovellus toimii älypuhelimissa ja sen voi ladata maksutta sovelluskaupoista.

## Yksilö- ja paritapaamiset

Yksilö- ja paritapaamiset tarjoavat yksilöllistä keskustelutukea eroa pohtiville sekä jo eronneille vanhemmille. Työskentelyn aikana lapsen tilanne tehdään näkyväksi. Työskentely tukee yhteistyövanhemmuuden rakentumista. Tapaamisia on 1–5 kertaa. Osallistuminen on maksutonta. Palvelutarjoajat löydät sivulta [apuaeroon.fi](http://apuaeroon.fi)

# Sisältö

1. Erimielisyydet parisuhteessa ..... 4
  - Haitallisia riitelyn tapoja
  - Rakentavia riitelyn tapoja
  - Riitely nostaa tunteet pintaan
  - Tunteista kannattaa puhua
  - Riidan ratkaisemista voi opetella
  
2. Ongelmia parisuhteessa ..... 8
  - Pettäminen
  - Pettäminen tuo suhteeseen salaisuuksia
  - Riippuvuudet haittaavat parisuhdetta
  - Alkoholi ja muut päihteet
  - Muita riippuvuuksia: pelit ja some
  - Väkivalta luo turvattomuutta
  - Turvakoteja on eri puolilla Suomea
  
3. Kun ero alkaa tulla mieleen ..... 13
  - Eron ajatukset kannattaa puhua ajoissa
  - Eroon on usein monia syitä
  
4. Miten ero tapahtuu? ..... 15
  - Avioero eli eroaminen avioliitosta
  - Avoero eli eroaminen avoliitosta
  - Yhteinen omaisuus jaetaan aina
  
5. Erosta toipuminen – erosta selviää ajan myötä ..... 14
  - Ystäviltä ja läheisiltä voi saada tukea
  - Myös ammattilainen voi auttaa
  - Mistä erosta selviämisen huomaa?
  
6. Yhteiset lapset – vanhemmuus ei pääty eroon ..... 16
  - Lapsen tunteet on huomioitava
  - Yhteistyövanhemmuus
  - Vanhemmat voivat harjoitella yhteistyötä
  
7. Lapsen huolto, asuminen, tapaamiset ja elatus ..... 18
  - Lastenvalvoja auttaa vanhempia sopimaan lapsen asioista
  - Lapsen asuminen
  - Lapsen tapaamisoikeus
  - Lapsen huoltajuus: yhteishuolto tai yksinhuolto
  - Lapsen elatus
  
8. Uudet suhteet eron jälkeen ..... 20
  - Uuteen suhteeseen on valmis, kun hyväksyy eron osana elämää
  
9. Kannustavia ajatuksia ..... 21

# Ero ja vanhemmuus

Oppaassa on tietoa seuraavista asioista:

- Milloin on aika harkita eroa ja parisuhteen lopettamista?
- Millaisia tunteita ero herättää?
- Mitä erosta seuraa käytännössä eli omassa elämässä?
- Miten erosta pääsee eteenpäin?
- Miten vanhemmuus jatkuu eron jälkeen?
- Mistä saa tukea ennen eroa ja eron jälkeen?

Oppaassa on myös tehtäviä.

Tehtävät auttavat sinua pohtimaan, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä eron aikana ja eron jälkeen.

Oppaan ovat tuottaneet yhdessä

- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, jonka kotisivun osoite on [tukiliitto.fi](http://tukiliitto.fi)
- Parisuhdekeskus Kataja ry, jonka kotisivun osoite on [parisuhdekeskus.fi](http://parisuhdekeskus.fi)
- Ensi- ja turvakotien liitto ry, jonka kotisivun osoite on [ensijaturvakotienliitto.fi](http://ensijaturvakotienliitto.fi)

ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO



Kehitysvammaisten  
Tukiliitto ry