

A close-up photograph showing a hand holding a child's foot. The hand is positioned on the left, with fingers gently gripping the foot. The child's foot is on the right, with a grey, textured sock visible at the heel. The background is a solid dark green.

Lapsen arki eron jälkeen

**Suunnitelma
vanhempien
yhteistyöstä**

Sisällysluettelo

- 3 Saatesanat lukijalle
- 4 Miksi vanhemmuussuunnitelma kannattaa tehdä?
- 5 Mikä vanhemmuussuunnitelma on ja miten se eroaa sopimuksista?
- 6 Miten vanhemmuussuunnitelmaa voi käyttää?
- 7 Anna lapselle lupa rakastaa
- 7 Päivitä vanhemmuutta
- 8 Keskity lapseen
- 9 Auta ja kuuntele lasta
- 11 Lapsen oikeudet erossa

Lapsen arki eron jälkeen – suunnitelma vanhempien yhteistyöstä

Osa 1: Tietoa vanhemmille

© 2019

Kustantaja: Sosiaali- ja terveysministeriö

Teksti: Vaula Haavisto

Graafinen suunnittelu: Stefania Passera

Saatesanat lukijalle

Vanhemmuussuunnitelma on tarkoitettu tueksi ja apuvälineeksi eron jälkeiseen vanhemmuuteen. Se auttaa teitä keskustelemaan lastenne arjen sujumisesta asiallisesti ja rauhassa.

Suunnitelman avulla voitte sopia asioiden järjestämisestä ja keskinäisestä työnjaostanne niin, että tiedätte kumpikin velvollisuutenne ja mitä teiltä odotetaan.

On tärkeää, että teette vastuullisesti yhdessä ne päätökset, jotka teille lapsenne vanhempina kuuluvat, sekä sitoudutte noudattamaan yhteisiä sopimuksia.

Vanhemmuussuunnitelma on kehitetty kansainvälisten esikuvien pohjalta osana Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmaa (LAPE).



Miksi vanhemmuussuunnitelma kannattaa tehdä?

Vanhempien ero vaikuttaa suuresti sekä perheen aikuisten että lasten elämään. Lapsen kokemukseen ja erosta selviämiseen vaikuttaa kaikkein merkittävimmin se, miten hyvin tai huonosti vanhemmat hoitavat eronsa. Erotilanteessa lapsi tarvitsee erityisen paljon huomiota, tukea ja rakkautta vanhemmiltaan.

Lapsiperheessä ero on usein suuri mullistus, jossa on suunniteltava ja otettava huomioon lukuisia asioita ja käytännön järjestelyjä. Vanhemmat ovat tilanteessa kovilla, koska heillä on usein täysi työ huolehtia omasta jaksamisestaan ja eroon liittyvistä voimakkaista tunteistaan.

Lapsen elämää koskevia päätöksiä ei pitäisi tehdä suuressa tunnemyrskyssä, vaan koettaa rauhoittaa tilanne ja itsensä. Silti aikaa ei ole hukattavaksi, vaan lapsen asioista on tärkeää sopia heti erotessa. Tärkeintä on, että lapsen yhteys kumpaankaan vanhempaan ei pääse katkeamaan.

4



Vanhemmuussuunnitelma on vanhempien yhteinen työväline.

Sen avulla he voivat helpottaa keskinäisiä neuvottelujaan ja laatia suunnitelman, jonka toteuttamiseen ovat molemmat sitoutuneita ja joka auttaa pitämään lapsen tarpeet ja tulevan hyvinvoinnin käytännön järjestelyjen keskiössä.

Suunnitelmasta voi olla hyötyä myös, kun vanhemmat menevät tekemään lasta koskevia sopimuksia lastenvalvojan luokse tai perheasioiden sovitteluun.



Vanhemmuussuunnitelma ei ole juridinen asiakirja, joka toimitetaan viranomaisille tai jonka toteutumista viranomaiset kykenisivät valvomaan.

Mikä vanhemmuussuunnitelma on ja miten se eroaa sopimuksista?

Suomessa laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta määrittelee huoltajien tehtävät ja vastuut sekä lapsen hyvän hoidon periaatteet. Laki koskee sekä yhdessä että erillään asuvia vanhempia. Parisuhteen purkautuessa vanhemmat tekevät keskinäisen kirjallisen sopimuksen siitä, miten lapsen asiat eron jälkeen järjestetään.

Sopimuksissa sovitaan seuraavista asioista:

- Miten lapsen huolto järjestetään: ovatko molemmat vanhemmat lapsen huoltajia vai vain toinen?
- Missä lapsi asuu?
- Miten vanhemmat vastaavat lapsen pitämisestä luonaan?
- Miten lapsen elatuksesta huolehditaan?

Näistä asioista voidaan tehdä kirjallinen sopimus. Se laaditaan yhdessä lastenvalvojan luona ja lastenvalvoja vahvistaa sopimuksen, mikäli se on lapsen edun mukainen. Vahvistettu sopimus on täytäntöönpanokelpoinen, mikä tarkoittaa, että jos vanhempi ei toimi sopimuksen mukaisesti, toinen vanhempi voi hakea sopimuksen täytäntöönpanoa käräjäoikeudelta. Jos vanhemmat asuvat eri paikkakunnilla, olisi hyvä, jos he saisivat järjestymään yhteisen tapaamisen lastenvalvojan luona lapsen kotikunnassa.

Lisäksi on monia arjessa eteen tulevia kysymyksiä, joihin eron myötä ei ole olemassa valmiita vastauksia. Siksi vanhempien on hyödyllistä miettiä yhdessä, miten he haluavat toimia erilaisissa lapsen arkeen liittyvissä tilanteissa ja miten he jakavat vanhemmille kuuluvia tehtäviä eron jälkeen. Lapsen huollosta, asumisesta, luonapidosta ja elatuksesta sopiminen asettaa paikalleen suurimmat palikat, mutta ei anna vastausta siihen, miten vanhemmat toimivat pienemmissä arjen kysymyksissä, joista voi kuitenkin syntyä suuria erimielisyyksiä.

Vanhemmuussuunnitelman tarkoitus on antaa vanhemmille yhteinen työväline, jolla eron jälkeisen vanhemmuuden ja työnjaon suunnittelu helpottuu. Suunnitelma auttaa hahmottamaan yllä kuvattuja suuria linjoja. Näiden lisäksi suunnitelma auttaa asettamaan yhteisiä pelisääntöjä ja askelmerkkejä siihen, miten vanhemmat – erosta huolimatta – säilyttävät keskeisen aseman lapsensa elämässä ja miten he tästä eteenpäin jakavat vanhemmuuttaan ja vastuutaan lapsen hyvinvoinnista ja arjen sujumisesta.

Miten vanhemmuussuunnitelmaa voi käyttää?

- **Työvälineenä vanhempien keskinäisissä keskusteluissa.** Suunnitelma kiinnittää huomiota asioihin, joita vanhemmat kenties eivät muutoin tulisi ajatelleeksi. Asioiden kirjaaminen ylös kirkastaa suunnitelmia ja edistää molemminpuolista sitoutumista niihin. Suunnitelma auttaa välttämään pahimmat tunnemyrskyjen karikot ja miettimään kaikessa rauhassa ja harkintaa käyttäen, miten vanhemmat tästä eteenpäin vastaavat yhdessä lapsen hyvinvoinnista ja kasvusta.
- **Yhteisen toimintasuunnitelman kirjauksena,** jonka avulla vanhemmat voivat viestiä lastenvalvojalle, miten haluavat tulevaisuudessa jakaa velvoitteensa vanhempina. Täytetty suunnitelma auttaa lastenvalvojaa työstämään ajatuksista lapsen huoltoa, asumista, luonapitoa ja elatusta koskevat sopimukset ja vahvistamaan ne täytäntöönpanokelpoisiksi.

Muut osat vanhemmuussuunnitelmaa (ne jotka ovat luonteeltaan sellaisia, ettei niitä voida panna täytäntöön viranomaisten toimesta) toimivat kompassina ja yhteisesti sovittuna ohjenuorana siitä, miten toimia lukuisissa eri käytännön kysymyksissä, joita vanhemmille tulee eteen.

- **Keskustelun ohjaajana ja rikastajana** vanhempien ja eropalveluja tarjoavien ammattilaisten välisissä neuvotteluissa, esimerkiksi lastenvalvojan tai perheasioiden sovittelijan luona, oikeusavussa taikka perheneuvolassa. Suunnitelmapohjan hyödyntäminen keskustelussa voi selkiyttää ajatuksia ja tuoda esiin erilaisia ratkaisumalleja ja vaihtoehtoja.

Vanhemmuussuunnitelma perheessä, jossa lapsella on enemmän kuin kaksi vanhempaa

Lapsella voi olla kolme tai useampiakin vanhempia. Tämä suunnitelma on tarkoitettu toimimaan eroavien vanhempien tukena myös esimerkiksi uusperhe- tai apilaperhe-eroissa. Suunnitelma toimii hyvin keskustelun pohjana myös niissä tilanteissa, joissa lapsella on eron jälkeen kolme kotia tai kun vanhempia kokoontuu lapsen asioiden ympärille enemmän kuin kaksi. Kun vanhempia lapsen elämässä on enemmän kuin kaksi, on tärkeää kuulla kaikkia osapuolia myös silloin, kun erotilanne itsessään koskettaa vain osaa vanhemmista.

Anna lapselle lupa rakastaa

Se, että et itse enää rakasta ex-puolisoasi – tai hän sinua – ei tarkoita, etteikö lapsesi rakastaisi häntä. **Lapsi ei lakkaa rakastamasta.** Lasta hyödyttää valtavasti, jos kumpikin vanhempi kykenee tukemaan lapsen suhdetta toiseen vanhempaan. Joskus lapset ajattelevat, että he jollain tapaa pettävät toisen vanhempansa, jos rakastavat myös toista. Tämä aiheuttaa lapselle suurta hämmennystä ja ristiriitaa. On todella vaikeaa puhua hyvää ja arvostaen ihmisestä, jonka kanssa on ollut onneton, mutta teet lapselle suuren palveluksen, jos kykenet puhumaan arvostavasti lapsen toisesta vanhemmasta ja kuuntelemaan hyväksyvästi lapsen puheita hänestä.

On monia tapoja, joilla voit tukea lapsen rakkautta toiseen vanhempaan. Voit auttaa lasta pitämään yhteyttä kännykällä, Skypellä tai muulla viestimellä. Voit ehdottaa lapselle onnittelukortin tekoa toiselle vanhemmalle. Voit osoittaa lapselle, että on sallittua kertoa, mitä toisen vanhemman luona on puuhattu ja kuunnella lapsen kertomusta kiinnostuneena.

Kaikkein tärkein asia on lupa rakastaa. Se, että annat lapselle luvan rakastaa toista vanhempaansa, tuottaa lapselle enemmän hyvinvointia ja mielenterveyttä kuin mikään muu yksittäinen teko, jonka voit tehdä.

7

Päivitä vanhemmuutta

Erotilanteessa on tärkeä muistaa, että **parisuhde päättyy mutta vanhemmuus jatkuu.** Vanhemmuus ei kuitenkaan jatku täysin samanlaisena kuin se oli eroa ennen – **sitä täytyy päivittää.** Saatatte kumpikin ajatella tahoillanne, että isyyteni tai äitiyteni jatkuu eron jälkeen kuitenkin ennenkin. Silloin vanhat, vakiintuneet roolinne jäävät voimaan, ja voi olla vaikea antaa toiselle aiempaa enemmän tilaa tai ottaa itse enemmän vastuuta.

Vanhemmuussuunnitelmassa esitettyjä kysymyksiä pohtimalla voitte päivittää, järjestää uudelleen ja yhteensovittaa vanhemmuuttanne lapsen tarpeita vastaavaksi. Tämä lisää luottamusta välillänne ja luo uskoa teidän molempien kykyyn ja haluun huolehtia lapsen tarpeista.

Keskity lapseen

Vanhemmuussuunnitelmassa huomio käännetään lapseen, hänen tarpeisiinsa ja siihen, miten voitte vanhempina vastata niihin. Saatatte kuitenkin päätyä tarkastelemaan asioita käyttämällä lähtökohtana päättäneen parisuhteenne vaikeuksia ja tekemään sitä kautta päätelmiä toisistanne vanhempina.

Lasta hyödyttää ennen kaikkea se, jos hänen vanhempansa voivat lakata riitelemästä.

Helpolta kuulostava resepti, mutta voi olla vaikea toteuttaa. Monet jäävät kiinni vihaansa, ja kiistat jatkuvat vuosikausia. Lapsen kannalta parasta on, jos kykenette eronne myötä tyyntymään vihan ja pettymyksen tunteet toisianne kohtaan ja ikään kuin sulkemaan oven takananne. Oven taakse voi jättää kaiken sen ikävän ja hankalan, joka yhteiseen elämään liittyi. Vanhemmuutta voi ajatella eräänlaisena **konfliktivapaana vyöhykkeenä**, jonka ulkopuolelle pyritte tietoisesti työntämään parisuhteen päättymiseen liittyvät tunteet ja pettymykset.

Omien kokemusten ja hankalien tunteiden käsittelyyn on saatavilla apua. Hae sitä, jotta et kaada omaa pahaa oloasi lapsen niskaan. Erilaiset eroseminaarit, vertaisryhmät ja yksilökäynnit ovat tässä avuksi. Niitä löydät osoitteesta www.apuaeroon.fi.

8

Se, miten päätät suhtautua lapsesi toiseen vanhempaan, on yksi elämäsi tärkeimpiä valintoja.

Suhtaudutko häneen hankalana ex-puolisona vai lapsesi rakkaana vanhempana?

Lapsen selviytymisen kannalta on elintärkeää, että hän saa jatkaa katkeamatonta suhdettaan teihin molempiin. Vaikka lapsen suhde jompaankumpaan teistä olisi aiemmin ollut etäinen, ero voi hyvinkin olla toinen mahdollisuus: tilaisuus luoda aiempaa lämpimämpi ja läheisempi suhde myös toiseen vanhempaan.

Älä vieraannuta!

Kun puhutaan vieraannuttamisesta, viitataan toimintaan, jossa vanhempi etäännyttää lasta toisesta vanhemmastaan tai katkaisee heidän välisensä suhteen. Näin käy, jos vanhempi mustamaalaa toista, luo hänestä vääriä mielikuvia, tai vaikeuttaa ja estää tapaamisia ilman perusteltua syytä.

Älä vainoa!

Joskus vanhemmat voivat toiminnallaan rikkoa toisen yksityisyyden rajoja tavalla, joka tuntuu uhkaavalta tai ahdistavalta. Pyrkikää sopimaan yhteydenpidon tavasta, joka antaa riittävästi tietoa lapsen asioista, hälventää mahdollisia huolianne ja sopii teille molemmille.

Auta ja kuuntele lasta

Lapsen on hyvä saada nähdä omat vanhempansa järkevinä ja harkitsevina ihmisinä, jotka ovat huolellisesti miettineet eroa ja tulleet siihen tulokseen, että se on paras ratkaisu. Lapsen on tärkeää kuulla, että vanhemmat ovat pahoillaan siitä, mitä tapahtui, mutta että tästä eteenpäin he koettavat tehdä tilannetta paremmaksi.

Lapsen on hyvä tietää olevansa osa onnellista tarinaa: vanhemmat olivat onnellisia mennessään yhteen ja saadessaan lapsensa. Lapselle voi hyvin kertoa, että vanhemmatkin ovat suruissaan siitä, että suhde päättyi. Lapselle on tärkeä vakuuttaa, että ero ei ole lapsen syy, vaan se johtuu aikuisten välisistä asioista.

Lapsen kuunteleminen ja hänen kanssaan keskusteleminen on tärkein keino, jolla voit tukea häntä. Usein myös lohdutuksen ja sylin tarve lisääntyy. Vaikka kuinka yrittäisit välttää sitä, lapsesi todennäköisesti aistii, että sinä olet surullinen, vihainen tai huolissasi. Et voi kuitenkaan välttää tunteitasi – eikä se ole tarpeenkaan. Tarpeellista sen sijaan on, että pystyt erottamaan omat eroon liittyvät tunteesi siitä, mitä lapsesi tuntee sekä **siirtämään omat tunteesi hetkeksi sivuun**. Lapsesi tunteet ovat todennäköisesti jotain aivan muuta kuin omasi!

9

Entä jos lapsi ei tunne toista vanhempaansa?

Joskus vanhempien ero voi tulla vaiheessa, jossa toinen vanhempi ei ole vielä ehtinyt oppia tuntemaan lastaan – ja lapsi toista vanhempaansa. Ero voi tapahtua jo raskauden aikana, tai toinen vanhempi on syystä tai toisesta ollut etäällä lapsestaan. Näissä tilanteissa on tärkeää hyväksyä, että asioissa on edettävä rauhallisesti lapsen tahdissa, askel askeleelta edeten. Lapsi tarvitsee aikaa tutustuakseen vanhempaansa vähitellen ja vanhempi oppiäkseen tuntemaan lapsensa tarpeet. Vanhemmuussuunnitelmaan voi kirjata kuvauksen siitä, miten yhteydenpidossa ja tapaamisissa edetään vaiheittain.

Anna lapselle aikaa sopeutua

Myös lapset tarvitsevat aikaa eron käsittelyyn. Vanhempi on saattanut työstää eroa mielessään jo pitkään ja on valmis aloittamaan uuden parisuhteen, kenties myös uuden perhe-elämän uusperheessä. Lapsi alkaa käsitellä eroa vasta kun se tapahtuu eikä välttämättä ole lainkaan valmis tutustumaan uuteen aikuiseen tai hänen lapsiinsa. Vanhemman on hyvä muistaa, että vaikka hän itse on jo suuntautunut uuteen elämänvaiheeseen, lapselle ero on tuore asia ja hän vasta alkaa hiljalleen hahmottaa kaikkia tapahtumassa olevia muutoksia. Maltti on tässä valttia.

Toimi siis näin

1. askel:

Erotilanteessa on tyypillistä tuntea kielteisiä tunteita kuten vihaa, surua, pelkoa, avuttomuutta tai pettymystä. Tunteiden vahvuus voi yllättää sinut. Tunteet eivät kuitenkaan poistu sillä, että kiellät niiden olemassaolon. Koeta tunnistaa ja nimetä, mitkä tunteet sinulla ovat päällimmäisiä – ikään kuin antaisit niille nimilapun. Hyväksy, että tunteesi saattavat olla juuri nyt hyvin ahdistavia, mutta tiedosta samalla, että ne ovat silti täysin normaaleja erotilanteessa.

2. askel:

Tarkkaile erityisesti niitä tunteitasi, joihin laitoit nimilapun – ne ovat juuri niitä, jotka sinun tulisi pitää visusti taka-alalla, silloin kun keskustele lapsesi kanssa. Nimilappu auttaa sinua erottamaan omat ex-puolisoasi kohtaan tuntemasi tunteet lapsen tunteista. Siirrä nimilapulla varustettu oma tunteesi sivuun ja kuuntele, mitä lapsi haluaa sinulle kertoa. Auta myös häntä nimeämään omia tunteitaan.

3. askel:

- Rauhoita lasta ja vakuuta hänelle, että asiat järjestyvät.
- Kuuntele kiireettömästi, kun lapsi puhuu eroon liittyvistä asioista. Kysele, millaisia asioita hän mietiskelee, onko hän huolissaan jostain ja millaisia toiveita hänellä on. Kerro myös, että hänen toiveitaan otetaan huomioon aina, kun se vain on mahdollista. Näin lapsi tietää, että aikuiset päättävät asioista ja hän voi tuntea olevansa turvassa, mutta saa myös kokemuksen siitä, että kykenee vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin.
- Lapselle ei tarvitse uskotella, että kaikki on nyt hyvin. Voit rehellisesti sanoa, että asiat saattavat olla mullin mallin seuraavat kuukaudet, mutta vanhemmat tekevät parhaansa, jotta asiat saataisiin taas kuntoon.
- Anna lapselle tietoa niistä asioista, jotka jo tiedät. Älä lupaa sellaista, mistä et voi olla varma. Keskity siihen, mikä säilyy ja pysyy ennallaan. Kun kerrot edessä olevista muutoksista, kerro samalla, miten voit auttaa lasta kohtaamaan uudet asiat.
- Lapset ovat usein huolissaan siitä, mitä heille itselleen tapahtuu erossa. Kerro heille mahdollisimman käytännönläheisesti, miten heidän arkensa jatkuu: säilyykö heillä sama koulu tai päiväkotikoti, miten suhteet isän ja äidin sukulaisiin jatkuvat, mitä harrastuksia he jatkavat, mitä lemmikille tapahtuu. Lapset ovat usein huolissaan myös vanhemmistaan, joten heille on syytä kertoa, miten vanhemmat järjestävät oman elämänsä uudessa tilanteessa – missä heidän kotinsa ovat, missä he nukkuvat tai mistä he saavat ruokaa.
- Jos käy niin huonosti, että toinen vanhempi jättää velvollisuutensa tekemättä, sinä et voi heittää pyyhettä kehään. Kun yksi ei tee, toisen täytyy tehdä vielä enemmän. Se voi olla raskasta, mutta lapsesi tarvitsee sitä.

Lapsen oikeudet erossa

Lapsella on erotilanteessa oikeus:

- tulla hoidetuksi ja saada huolenpitoa
- kysyä ja saada vastauksia
- tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miten asiat järjestetään
- saada kuulla, että ero ei ole lasten syy
- säilyttää hyvä käsitys vanhemmista ja rakastaa heitä ilman syyllisyyttä
- olla valitsematta puolia vanhempien välillä
- olla joutumatta viestinviejäksi vanhempien välille
- olla kuulematta vanhempien riitelyä tai pahoja sanoja toisesta vanhemmasta
- voida luottaa aikuisten kykyyn huolehtia asioista
- ilmaista omia mielipiteitä ja ajatuksia – tai olla ilmaisematta niitä
- näyttää kaikenlaisia tunteita

YK:n Lapsen oikeuksien sopimus (LOS) antaa suuntaviivat myös eron jälkeiseen vanhemmuuteen

- Ihmisoikeussopimus, joka sisältää neljä yleisperiaatetta:
 - syrjimättömyys
 - lapsen edun huomioiminen
 - oikeus elämään ja kehittymiseen
 - lapsen näkemysten kunnioittaminen
- Vanhemmilla on ensisijainen ja yhteinen vastuu lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä lapsen edun mukaisesti.
- Lasta koskevia päätöksiä tehtäessä on aina ensimmäiseksi otettava huomioon lapsen etu.
- Lapsella on lähtökohtaisesti oikeus elää vanhempiensa kanssa, jos hänellä on hyvä ja turvallista olla heidän kanssaan. Vanhemmistaan erossa asuvalla lapsella on oikeus tavata ja pitää säännöllisesti yhteyttä kumpaankin vanhempaan. Tapaaminen voidaan estää, jos se on lapsen edun vastaista.
- Lapsella on oikeus saada elatusta vanhemmiltaan.
- Lapsella on oikeus ilmaista omat mielipiteensä kaikissa itseään koskevissa asioissa, ja ne on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti.
- Lasta on suojeltava kaikelta väkivallalta, välinpitämättömältä kohtelulta ja hyväksikäytöltä.

”Lapsen oikeus on aikuisen velvollisuus”

J.P. Grant,
Unicefin pääsihteeri 1980–1995

Lisätietoja:
www.apuaeroon.fi



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIO