Miten tukea lasta ja huomioida lapsen tarpeet vanhempien erotilanteessa?



MLL Eron edessä-ilta 26.10.2026 Teams

Pirkanmaan perheneuvolat/ Pirkanmaan hyvinvointialue

Sosiaalityöntekijä Anu Salmenkangas ja psykologi Oona Laitila



Perheet ovat erilaisia

- Myös ratkaisut ovat erilaisia.
- Puhumme usein isistä ja äideistä perheenä vaikka perheet ovat moninaisia.
- **Ero on elämänkriisi, missä yleensä aina perhe tarvitsee ulkopuolista apua ja lapsi tavallista enemmän tukea. Älä jää yksin!**
- Lasta usein auttaa parhaiten oma vanhempi.
- Tunnette lapsenne ja mikä heille sopii.
- Tärkeintä on rakastaa lasta ja antaa lapselle lupa rakastaa.

Minun oikeuteni isän ja äidin erotessa

Oikeus isään ja äitiin

Oikeus rakastaa isää ja äitiä

Oikeus olla huolehtimatta

Oikeus olla ottamatta kummankaan puolta

Haluan tietää, miksi te eroatte

Oikeus puhua teidän erosta

Saan olla lapsi

Haluan tietää, mitä tulee tapahtumaan

Tuntea, että olen turvassa

Oikeus tavata molempia

Tuntea, että minusta huolehditaan

Oikeus pitää yhteyttä molempiin

Oikeus olla rauhassa kuulematta riitoja

Oikeus olla kuulematta toisen huonoista puolista



Te ette tule toimeen, mutta minulla on lupa rakastaa ja ikävöidä molempia

Saan kertoa isästä/äidistä, kuinka kivaa minulla on ollut, eikä minun tarvitse valehdella



©Sari Herskoi/Järvenpään, Tuusulan ja Keravan perheoikeudellinen yksikkö

Minun ajatuksiani, kun te eroatte

Mitä minulle tapahtuu?

Missä asun?
Missä nukun?

Ero on minun vika!

Miksi ne erosivat?

En uskalla näyttää tunteitani

Mihin äiti/isä katosi?

Miksi äiti / isä itkee?

En halua tuottaa lisää huolta

Haluan hellyyttä ja syliin

Vaihtuuko koulu?
Vaihtuuko päiväkoti?

Missä äiti/isä nukkuu?
Mitä syö?

Miksi äiti/isä käyttäytyy noin?

Pärjääkö äiti/isä?
Minulla on ikävä.

Koska näen äidin/isän?

Näenkö hänet viimeistä kertaa?
Miten käyttäydyn?

Riitelitte aina, näin on parempi





©Sari Herskoi/Järvenpään, Tuusulan ja Keravan perheoikeudellinen yksikkö

Miten kerron lapselle?

- Sanat luovat todellisuutta. Lapsen mielikuvitus paikkaa aukot.
- Huomioi ikätaso ja ymmärrys.
- Avoimuus, rehellisyys ja toisto. Lapsi huomaa salailun.
- Suojelu ja turvan luominen mielessä.
- Aikuisten asioilta suojelu, mustamaalaamisen välttäminen.
- Kerro, että lapset pidetään edellä ja ettei rakkaus lapseen koskaan katoa.



Tieto on tärkeää lapselle!

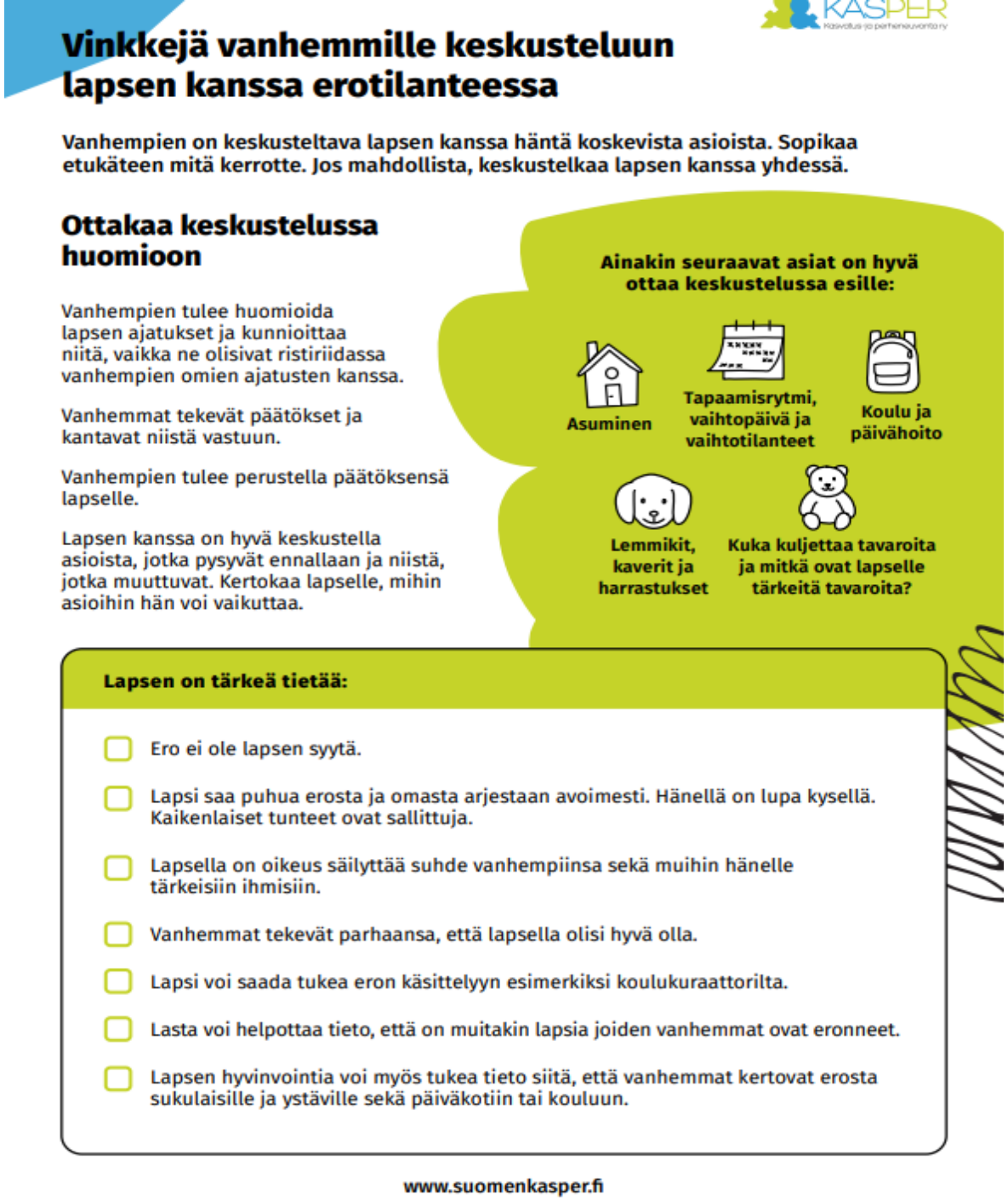
Kasperin eroryhmissä kohdatut lapset olisivat halunneet tietää..

(Lähde: Lapsen osallisuuden käsikirja eroauttamistyöhön, Kasper Ry 2026)

- Miksi vanhemmat eroavat?
- Voiko ero olla lapsen syytä?
- Mitä seuraavaksi tapahtuu?
- Tavataanko enää yhdessä perheenä?
- Mitä tapahtuu perheen lemmikeille?
- Kuka asuu kenenkin kanssa?
- Minne muutetaan?
- Mitä tapahtuu yhteiselle kodille?

Apua lapsen kanssa keskusteluun:

https://suomenkasper.fi/wp-content/uploads/2025/09/vinkkeja_vanhemmille.pdf



Vinkkejä vanhemmille keskusteluun lapsen kanssa erotilanteessa

Vanhempien on keskusteltava lapsen kanssa häntä koskevista asioista. Sopikaa etukäteen mitä kerrotte. Jos mahdollista, keskustelkaa lapsen kanssa yhdessä.

Ottakaa keskustelussa huomioon

Vanhempien tulee huomioida lapsen ajatukset ja kunnioittaa niitä, vaikka ne olisivat ristiriidassa vanhempien omien ajatusten kanssa.

Vanhemmat tekevät päätökset ja kantavat niistä vastuun.

Vanhempien tulee perustella päätöksensä lapselle.

Lapsen kanssa on hyvä keskustella asioista, jotka pysyvät ennallaan ja niistä, jotka muuttuvat. Kertokaa lapselle, mihin asioihin hän voi vaikuttaa.

Ainakin seuraavat asiat on hyvä ottaa keskustelussa esille:

- Asuminen
- Tapaamisrytmi, vaihtopäivä ja vaihtotilanteet
- Koulu ja päivähoito
- Lemmikit, kaverit ja harrastukset
- Kuka kuljettaa tavaroita ja mitkä ovat lapselle tärkeitä tavaroita?

Lapsen on tärkeä tietää:

- [ ] Ero ei ole lapsen syytä.
- [ ] Lapsi saa puhua erosta ja omasta arjestaan avoimesti. Hänellä on lupa kysellä. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja.
- [ ] Lapsella on oikeus säilyttää suhde vanhempiinsa sekä muihin hänelle tärkeisiin ihmisiin.
- [ ] Vanhemmat tekevät parhaansa, että lapsella olisi hyvä olla.
- [ ] Lapsi voi saada tukea eron käsittelyyn esimerkiksi koulukuraattorilta.
- [ ] Lasta voi helpottaa tieto, että on muitakin lapsia joiden vanhemmat ovat eronneet.
- [ ] Lapsen hyvinvointia voi myös tukea tieto siitä, että vanhemmat kertovat erosta sukulaisille ja ystäville sekä päiväkotiin tai kouluun.

www.suomenkasper.fi

Kuka huomaa mut? hanke Viola Ry

https://violary.fi/wp-content/uploads/sites/31/2025/06/ero-puheeksi-lasten-kanssa-kortti.pdf

ERO PUHEEKSI LASTEN KANSSA

KUKA HUOMAA MUT?

Lapsen tunteet erossa

PYSÄHDY LAPSEN TUNTEIDEN ÄÄRELLE

Lapsi käy vanhempien eroon liittyen läpi monenlaisia tunteita. On tavallista, että tunteet voivat vaihdella paljon yhden päivänkin aikana. Lapsen voi olla vaikea tunnistaa omia tunteitaan, jolloin tunteet voivat tuntua fyysisinä tuntemuksina, esimerkiksi vatsakipuna, päänsärkynä tai epämääräisenä pahan olon tunteena. Vanhempien eroon voi liittyä myös helpotuksen tunnetta. Lapsi tarvitsee aikuisen apua omien tunteidensa käsittelyssä.

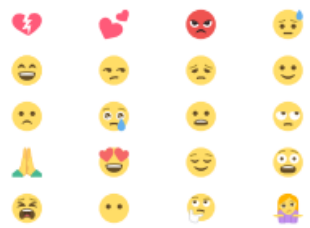
KYSY LAPSEN TUNTEISTA JA AJATUKSISTA

Tunteiden äärelle pysähtyminen ja niiden yhdessä tarkastelu antaa lapselle mahdollisuuden puhua vanhempien erosta ja siihen liittyvistä ajatuksista. Lapsen tunteiden huomioiminen viestii lapselle, että olet kiinnostunut hänen asioistaan ja välität hänestä.

ANNA LAPSELLE AIKAA JA TILAA KERTOA TUNTEISTAAN

Tunteet tarvitsevat oman aikansa ja tilansa. Jokainen lapsi käy eroa läpi omalla tavallaan. Lapsen voi olla vaikeaa puhua tunteistaan ja ajatuksistaan ja se voi näkyä hänen käytöksessään. Lapsi saattaa vetäytyä tai olla levoton. Joskus lapset pidättelevät tunteiden näyttämistä ja odottavat, että aikuiset pystyvät vastaanottamaan lapsen reaktioita.

Miltä vanhempien ero sinusta tuntuu?



Lapsen vahvuuksien ja voimavarojen tukeminen

AUTA LASTA LÖYTÄMÄÄN VAHVUUKSIAAN

Vanhempien ero on lapselle iso elämän muutos ja lapsi saattaa kokea tilanteen vaikeana. Ero voi olla lapselle myös helpotus. Lapsen kokemukseen vaikuttaa mm. lapsen huomioiminen ja vanhempien välisen yhteistyön sujuminen. Myönteisten tunteiden ja voimavarojen esille saamiseksi aikuinen voi tukea lasta etsimään ja löytämään omia vahvuuksiaan.

KERRO LAPSELLE MILLAISIA HYVIÄ PUOLIA JA VAHVUUKSIA HÄNELLÄ ON

Lapsella voi olla vanhempien eroon liittyen paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia mielessä, jotka kuormittavat lasta. Etenkin näissä tilanteissa lapsi tarvitsee kuulla itsestään hyviä asioita. Lapsen hyviä puolia ja vahvuuksia kannattaa tuoda esille yhteisissä hetkissä lapsen kanssa.

★ Mistä sinä tykkäät?
★ Missä sinä olet hyvä?
★ Mikä sinut tekee iloiseksi?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi piirtää itsestään oman kuvan. Voit samalla itse kertoa havaintojasi lapsesta.



Lapsen toiveet ja unelmat

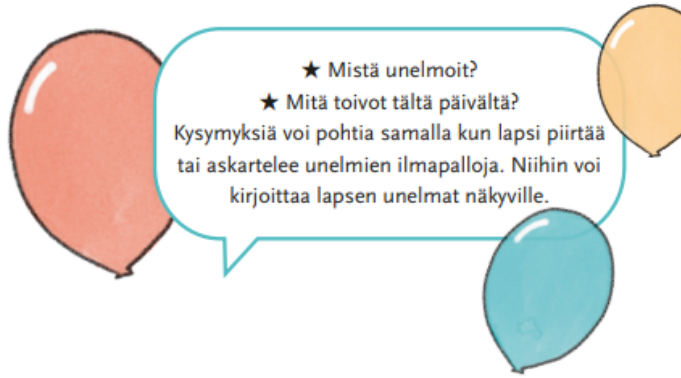
ROHKAISE LASTA UNELMOIMAAN ISOSTI JA PIENESTI

Vanhempien ero voi viedä ison osan lapsen ajatuksista ja lapsen voi olla vaikeaa suunnata ajatuksia tulevaisuuden haaveisiin. Aikuinen voi auttaa lasta unelmien äärelle satujen ja luovan tekemisen avulla. Unelmointi tuo lapsen elämään myönteisiä ajatuksia ja luo luottamusta tulevaisuuteen. Aikuisella voi olla oletus lapsen suurista unelmista, mutta todellisuudessa ne voivat olla hyvinkin pieniä ja arkisia asioita.

PYSÄHDY LAPSEN ARKISTEN TOIVEIDEN ÄÄRELLE

Lapsen toiveet voivat liittyä hyvinkin arkisiin ja pieniin asioihin, mutta niillä voi olla tärkeä sanoma. Lapsi voi tuottaa toiveitaan arkisen tekemisen ohessa ja niihin on hyvä tarttua. Aikuinen voi auttaa lasta kertomaan tarkemmin ajatuksistaan ja lapsen kanssa yhdessä voi pohtia, ovatko toiveet toteutettavissa ja mitä pitäisi tapahtua, että toiveet toteutuisivat. Lapsen kanssa on hyvä pohtia myös niitä toiveita, jotka eivät ole toteutettavissa ja keskustella miksi ne eivät välttämättä toteudu.

★ Mistä unelmoit?
★ Mitä toivot tältä päivältä?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi piirtää tai askartelee unelmien ilmapalloja. Niihin voi kirjoittaa lapsen unelmat näkyville.



Lapsen kannustaminen omien mielipiteiden ilmaisuun

AUTA LASTA SANOITTAMAAN OMIA AJATUKSIAAN

Vanhempien erotessa lapsi voi jäädä yksin omien ajatusten kanssa, vaikka vanhemmat olisivatkin kiinnostuneita lapsen ajatuksista. Lapsen mielipiteen ilmaisua voi haitata lapsen lojaalius vanhempiaan kohtaan. Voi olla vaikea sanoa hankalalta tuntuvia asioita ja lapsi voi pelätä pahoittavansa toisen vanhemman mielen. Aito kiinnostus lapsen asioista ja asettuminen niiden äärelle voivat auttaa lasta kertomaan omista mietteistään.

ROHKAISE LASTA KERTOMAAN AJATUKSIAAN

Lapsi voi tarvita kannustusta siihen, että rohkaistuu kertomaan ajatuksistaan. Lapselle on hyvä sanoittaa, että mielen päällä olevien asioiden kertominen voi helpottaa omaa oloa. Hankalalta tuntuvista asioista on hyvä kannustaa puhumaan. Joskus lapsen voi olla vaikea puhua omalle vanhemmalleen, jolloin on hyvä ohjata lasta juttelemaan jollekin toiselle, itselleen turvalliselle aikuiselle. Aina ei tarvitse puhua, vaan voi vaikka kirjoittaa, askarrella tai piirtää.

★ Mistä sinulle tulee hyvä mieli?
★ Mikä tekee sinut surulliseksi?
★ Missä sinulla on hyvä tai turvallinen olla?
★ Kenelle voit jutella, kun sinua harmittaa?
Lapsi voi kirjoittaa tai piirtää kirjeen esim. vanhemmalla tai muulle henkilölle, jolle haluaa kertoa jotakin.



Eroon liittyvät huolet ja murheet

HUOMAA LAPSEN EROHUOLI

Lapsella saattaa olla vanhempien eroon liittyviä hankalalta tuntuvia tunteita tai lapsi voi ottaa itselleen kantaakseen vastuuta, mikä ei hänelle kuulu. Lapsen voi olla vaikeaa puhua eroon liittyvistä huolista. Lapsen reagoinnin tai muuttuneen käytöksen taakse voi kätkeytyä hänen huolensa.

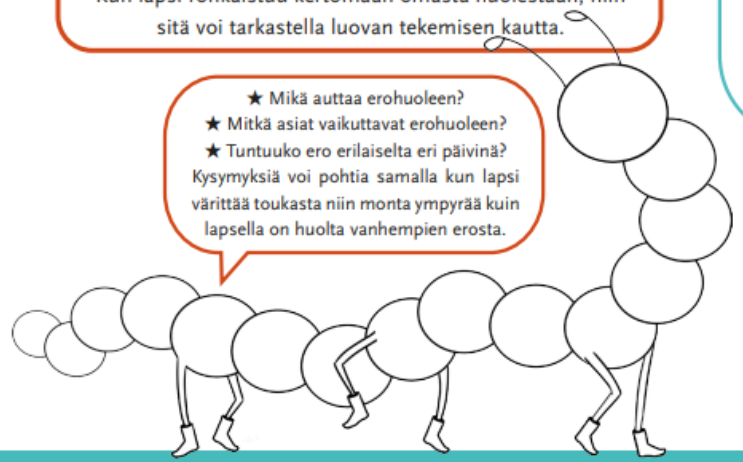
AUTA LASTA KERTOMAAN HUOLESTAAN

Lasta voi auttaa tiedostamaan ja sanoittamaan omia huoliaan ja murheitaan, joita hän kantaa. Lapsen kanssa voi pohtia, miten huolitaakkaa voi keventää. Helpottavaa voi olla kuulla, että on myös muita lapsia, joiden vanhemmat ovat eronneet ja siitä saa puhua. Lapsi voi puhua sen verran, mitä haluaa kertoa. Keskusteluun ei saa painostaa.

LAPSI TARVITSEE TILAA, AIKAA JA TURVAA

Liian syvälle ei lapsen kanssa keskustelussa kannata mennä, etenkin jos lapsi puhuu vanhempien erosta ensimmäistä kertaa tai hän vaikuttaa vetäytyvän keskustelusta. Kun antaa lapselle mahdollisuuden valita oman aikansa ja tilansa, niin hän saattaa jossakin kohtaa palata näiden asioiden äärelle uudelleen. Lapsen on tärkeää kokea oma olonsa turvalliseksi. Kun lapsi rohkaistuu kertomaan omasta huolestaan, niin sitä voi tarkastella luovan tekemisen kautta.

★ Mikä auttaa erohuoleen?
★ Mitkä asiat vaikuttavat erohuoleen?
★ Tuntuuko ero erilaiselta eri päivinä?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi värittää toukasta niin monta ympyrää kuin lapsella on huolta vanhempien erosta.



Lapselle tärkeiden asioiden huomioiminen

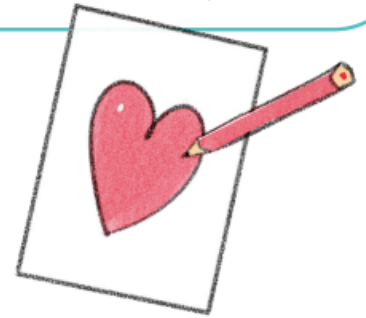
HUOMAA LAPSELLE TÄRKEÄT ASIAT MUUTOKSESSA

Vanhempien eron myötä lapsen elämässä muuttuu moni asia. Jokaisella lapsella on omanlainen kokemus muutoksesta ja siitä, minkä hän haluaa elämässään muuttuvan ja minkä säilyvän. Lapselle tärkeät asiat ovat usein vahvasti arkeen liittyviä ihmisiä, paikkoja, toimintoja, rutiineja tai esineitä. Lapselle tärkeiden asioiden äärellä on hyvä huomioida lapsi yksilönä.

PYSÄHDY LAPSELLE TÄRKEIDEN ASIOIDEN ÄÄRELLE

Lapsen kanssa on hyvä pysähtyä tarkastelemaan niitä asioita, jotka hän kokee itselleen tärkeiksi. Luovan toiminnan ja kysymysten kautta lasta voi johdatella hänen arkensa äärelle. Lasta voi pyytää kuvaamaan hänen arkeaan ja hänelle merkityksellisiä asioita ja ihmisiä. Lasta kannattaa rohkaista omien tärkeiden asioiden äärelle ja puhumaan niistä. Tärkeiden asioiden pohtiminen tuo turvaa muutosten äärellä ja vahvistaa itsetuntoa.

★ Ketkä ovat lapselle tärkeitä ihmisiä?
★ Mitä heidän kanssaan on kiva tehdä yhdessä?
★ Mitkä ovat lapselle tärkeitä asioita elämässä?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi kertoo tai piirtää kuvaa arjestaan ja itselleen tärkeistä asioista. Lapselle tärkeät asiat voi kirjoittaa esille.



Lapsen reaktio eroon on yksilöllinen

- Ero usein sokki, vaikka vanhemmilla olisi ollut vaikeuksia pidempään.
- Monenlaiset tunteet: hämmennys, pelko, hylätyksi tuleminen, vihaisuus, pettymys, suru, helpotus, ikävöinti ym.
- Syyllisyyden tunteet: olisinpa ollut kiltimpi, en tarpeeksi hyvä koulussa...
- Sukupuoli: Tytöt herkemmin sisäänpäin kääntyviä, pojat ulospäin.
- Reaktiot heti tai viiveellä. Ilmenee mm. keskittymisvaikeuksina, vetäytymisenä, uhmakkuutena.. lapselle tyypillisellä tavalla.
- Ikävaihe vaikuttaa: pienet haavoittuvampia, taantumista tilapäisesti kehityksessä ja leikissä. Huoli vanhemman katoamisesta, tarrautuvuutta.
- Kouluikäiset: käsittelykeinot laajemmat, tuen haku toisilta. Keskittymisvaikeudet tavallisia ajoittain.
- Nuoret: tunteiden voimakkuus, toisaalta omaa maailmaa ja tukiverkostoa jo enemmän. Voivat etääntyä vanhemmista liiaksikin, eivät ilmaise tarpeitaan.
- Yksilöllisyys: perheen lapset voivat reagoida hyvin eri tavoin.
- Historia: eroa edeltäneiden kokemusten merkitys.

Tyypilliset kriisireaktiot ikävaiheittain

Lähde: Sara Herdenius & Sara Johansson: Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tietosanoma, 2013. (Huom. Ero ei yleensä ole traumaattinen kriisi lapselle, mutta lapsen/nuoren reaktioissa voi olla samoja piirteitä.)

Vauva 0-1 vuotta

- *Univaikeudet*. Vauva ei pysty nukahtamaan yksin, vaan tarvitsee paikalle vanhemman/muun turvallisen henkilön. Nukahtaminen on vaikeaa, vauva herää yöllä ja osoittaa yleistä, päämäärätöntä levottomuutta.

- *Itku*. Vauva itkee ja osoittaa kaipuuta tai etsiskelee poissaolevaa ihmistä tai asiaa.

- *Syömisongelmat*. Vauva syö liikaa tai on ruokahaluton.

- *Pelko, että hoitajalle tapahtuu jotain*. Tavallista suurempi herkkyys lyhyillekin erossaolon jaksoille, esim. Kun hoitaja käy kylpyhuoneessa. Tavallista suurempi ripustautuminen.

Mikä auttaa?

- Suojele vauvaa joutumasta eroon vanhemmistaan. Anna vauvan olla vanhempiensa kanssa, mieluiten iho ihoa vasten. Tämä suojaa fysiologisesti stressaavalta ja epävakaalta tilalta.
- Suojele vauvan silmiä kirkkaalta valolta, himmennä valaistusta.
- Anna vauvan haistaa rauhoittavia, tuttuja tuoksuja ja kuulla ääniä, jotka ne tunnistavat esim. Vanhemman tuoksu, sydämen sykkeen ääni.
- Rauhoita vauvaa keinuttamalla, puhumalla ja laulamalla. Pidä liike yhtenäisenä ja vakaana, ei kevyttä, nykivää liikettä.
- Monet vauvat lohduttavat itse itseään imemällä sormeaan/tuttia, mahdollista se.
- Varjele vauvan unta, älä herätä nukkuvaa vauvaa. Anna vauvan nukkua vanhempiensa kanssa
- Huolehdi itsestäsi.

Leikki-ikäiset lapset (1–5-vuotiaat)

Univaikeudet. Itku. Syömisongelmat. Pelko, että hoitajalle tapahtuu jotain.

Taantuminen. Lapsi ottaa askeleita taaksepäin kehityksessään eikä suoriudu asioista, joista suoriutui aiemmin, esim. Ei saa sanottua, että pitää käydä vessassa tai potalla tai ei pysty nukahtamaan ilman tuttia.

Lapsi piirtää, leikkii eroamisleikkejä ja ilmaisee tunteitaan. Tunteet voivat olla myös voimakkaita, esim. Pelkoa, vihaa ja surua.

Itsepäisyys, vaativa ja kontrolloiva käyttäytyminen. Erityisen tavallista 1,5 v – 3 v ikäisillä lapsilla.

Uhkarohkeus ja rähinöinti. Kun lapsi ei tunne oloaan turvalliseksi, hän saattaa käyttäytyä vaarallisesti. Tämä on lapsen tapa sanoa “Tarvitsen sinua. Ole siinä. Osoita minulle, että olen tärkeä.”

Yliaktiivisuus. Lapsesta saattaa tulla yliaktiivinen, ja hänen voi olla vaikea keskittyä ja olla aloillaan.

Maaginen ajattelu. Lapsi kokee maailman omasta näkökulmastaan, ja lähtee oletuksesta, että voi vaikuttaa myös asioihin, joihin ei todellisuudessa voi vaikuttaa. Maagisen ajattelun merkitys voi korostua kun lapsi ei ymmärrä tapahtunutta. Lapsi voi esimerkiksi ajatella, että on itse voinut aiheuttaa eron.

Mikä auttaa?

- Rutiinien jatkuminen. Järkyttävissä tapahtumissa elämän ennakoitavuus rikkoutuu. Aamupuuro, Pikku Kakkonen ja iltasatu luovat lapselle kuvaa, että elämä jatkuu.
- Ikätasoisesti tapahtumasta kertominen, niin, että lapselle muodostuu kuva, mitä on tapahtunut ja miksi. Lapsen voi olla tarpeen kuulla selitykset toistuvasti, toisaalta kaikilla ei. Konkreettisesti esim. leikin kautta, lukemalla erosta kertovia satuja.
- Lupa lapselle puhua, piirtää, leikkiä, kysyä tapahtumaan liittyen. Tunteista esim. Surusta puhuminen ja kertominen, että se tapahtuu jaksoittain, esim. Joka päivä voi olla surullinen hetki, mutta että tunteet ja tekemiset vaihtelevat.
- Tarpeiden täyttäminen. Taantuvan lapsen tarpeisiin vastaaminen, ymmärrys siitä, että epänormaalissa tilanteessa erilaiset tarpeet ovat normaaleja. Esim. Nukkuminen vanhemman kanssa samassa sängyssä tai tutin ottaminen takaisin arkeen voivat olla hyödyllisiä, jotta lapsi saa varastoitua läheisyyttä ja turvaa. Kun tarpeet täytetään, ne usein loppuvat jonkin ajan kuluttua.
- Fyysinen kosketus. Kevyt kosketus ja hieronta rauhoittavat hermostoa sekä vähentää aggressiivisuutta ja käyttäytymisongelmia.

Kouluikäiset (6–12-vuotiaat)

Univaikeudet. Levottomuus ja aggressiivinen käytös. Vaikeudet istua paikoillaan, reagoiminen kiihkeän ärtyneesti tai aggressiivisesti “jokaiseen pikkuasiaan”. Myös kognitiivisia haasteita esim. Tarkkaavuudessa ja muistissa voi esiintyä.

Kysymykset tapahtuneesta. Kysymykset omista ja muiden reaktioista, pitkän aikavälin seurauksista sekä siitä, mistä tapahtunut johtuu.

Pelko omista ja muiden reaktioista. Vaikeudet ymmärtää omia ja muiden reaktioita (esim. Vanhempien itkemistä) ja niiden pelkääminen. Vaikeudet löytää sanoja tunteille, jotka tuntuvat kehossa. Huoli uusien järkyttävien tapahtumisen sattumisesta.

Vastuun ja syyllisyyden tunteet. Levottomuus siitä, että on tehnyt jotain väärin tai että olisi voinut vaikuttaa tapahtuneeseen.

Fyysiset reaktiot. Päänsärky, vatsakipu tai lihaskivut ilman muuta syytä voivat olla kehon reaktioita tapahtumiin ja kokemuksiin.

Tapahtumasta kertominen yhä uudelleen tai sen leikkiminen yhä uudelleen.

Vanhempien reaktioiden tarkka seuraaminen. Sen tarkkaileminen, miten vanhemmat käsittelevät tilannetta. Haluttomuus häiritä vanhempia omalla levottomuudella tai ajatuksilla.

Huoli omasta ja muiden turvallisuudesta. Sen ajattelu, mitä voi tapahtua eri tilanteissa, ahdistus. Huoli vanhempien jaksamisesta, sisarusten turvallisuudesta.

Mikä auttaa?

- Selkeästi ja yksinkertaisesti tapahtuneesta kertominen ilman turhia yksityiskohtia. Kirjallisuus.
- Läsnäolo ja turvallisuuden tunteen luominen uudelleen.
- Rutiineista kiinni pitäminen.
- Tuen tarjoaminen, mahdollisuus pohtia tapahtunutta turvallisen aikuisen kanssa.
- Tunnetyöskentely. Kehon tunnereaktioiden tulkitseminen, ymmärtäminen, nimeäminen. Myös ajatusten kautta esim. Mitä sinä ajattelet siitä? Mitä ajattelit silloin?
- Ympäristö ja vanhemmat “esikuvina”. Lapset oppivat jäljittelemällä, joten vanhempien omien tunteiden säätely, näyttäminen ja itsestä huolen pitäminen toimivat mallina lapselle, miten vaikeasta tilanteesta voi selviytyä.
- Kouluun jonkin asteinen tieto lapsen tilanteesta, jotta opetusta voi sopeuttaa tarpeen mukaan. Tärkeää olisi, että ennustettavuus säilyisi koulupäivissä, ja energiaa voisi käyttää koulutyöhön ja ystävyyssuhteisiin

Välinpitämättömyyden, syyllisyyden ja häpeän tunteet. Kokemus, ettei asioilla ole “mitään väliä”; tunne omasta huonommuudesta; häpeä perheen tapahtumista.

Itsetietoisuus. Pelko näyttää omia pelkojaan ja haavoittuvuuttaan, jottei näyttäisi epänormaalilta. Tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi.

Impulsiivinen käyttäytyminen (acting out). Aivojen tunteita ja palkitsemista hakevat osat kehittyvät ennen kuin päätöksenteosta ja suunnittelusta vastaavat osat. Myös lapsuuden taakse jättämisen ja itsenäistymisen prosessit samanaikaisesti käynnissä.

Pelko omia ja muiden reaktioita kohtaan. Sen pohtiminen, onko normaalia se, miltä itsestä tuntuu vai onko “hullu” ajatellessaan siten, kuin ajattelee. Huoli muiden reaktioista. Sen miettiminen, mitä voi tapahtua, ja yleisesti suurempi varautuminen siihen, että asiat voivat mennä pieleen.

Muutokset suhteissa toisiin ihmisiin. Voimakas reagoiminen vanhempien tapaan suhtautua asioihin, tai esim. Tunne, että on huomattavasti vanhempi kuin ikätoverit koetun vuoksi. Toisaalta ystävät todella tärkeässä roolissa.

Halu tehdä suuria tulevaisuudenpäätöksiä. Esim. Nopea paluu tavalliseen, jotta elämänhallinnan tunne säilyy.

Huoli muista ja heidän hyvinvoinnistaan. Osa nuorista ottaa kantaakseen aikuisen vastuuta.

Teini-ikäiset ja nuoret aikuiset (13–20-vuotiaat)

Mikä auttaa?

- Olisi tärkeää, että teinillä olisi läsnäolevia ja tukea antavia aikuisia lähellään.
- Haasteena tasapainon hakeminen itsenäisyyden ja tuen tarvitsemisen välillä.
- Myös teiniä on tärkeä suojella aikuisten asioilta ja viestinviejän rooliin joutumiselta.



Luo turvaa

- Minimoi muutokset.
- Pidä kiinni tutuista rutiineista.
- Kerro, että eron aiheuttamista muutoksista huolimatta moni asia pysyy myös ennallaan. Näitä kannattaa lapsen kanssa konkreettisesti pohtia.
- Kerro, että aikuiset pitävät lapsesta huolta.
- Helpota siirtymiä ja ikävää (esim. turvaesineet).
- Anna läheisyyttä ja syliä.
- Toivon näkökulma on tärkeä – Me selviydytään.
- Suojaa riidoilta, älä koskaan hauku toista vanhempaa lapsen kuullen.
- Lapsen ei tarvitse valita puoltaan riidoissa, saa tykätä molemmista.
- Huolehdi, ettei lapsi ajaudu viestinviejän, vastuunkantajan tai sovittelijan rooliin.

Suomen Kasper ry: Huonepeli

https://suomenkasper.fi/pelit/huonepeli/



Tunnepeli

https://suomenkasper.fi/pelit/tunnepeli/





Ylläpidä suhdetta toiseen vanhempaan

- Suhde lapseen on yksilöllinen ja muuttuva. Ero on usein uusi alku ja mahdollisuus.
- **Tehtäväsi on pitää yllä myönteistä mielikuvaa lapsen toisesta vanhemmasta, vaikka erossa rakkaussuhde väliltänne loppuu.**
- Merkityksellistä on laatu, ei määrä esim. vuoroasuminen ei takaa hyvää suhdetta lapseen.
- Rakkaus ei ole sama kuin asuminen.
- Lapsi ei ole vastuussa suhteen ylläpitämisestä vanhempaansa.
- Yhteydenpidon mahdollistaminen ja helpottaminen: sovi konkretiaa. Pidä kiinni sovitusta ja muista kertoa lapselle.
- Mitä mulle kuuluu? Tue lasta kertomaan. Leikki ja tekeminen auttaa.
- Ole luova. Esim. etä-aamupala.

MITÄ MULLE KUULUU?

Kerro se tärkeille ihmisille sanoin ja kuvin. Mieti sinulle tärkeää ihmistä...

Lähetä viesti

Kerro viestissä haaveistasi tai toiveistasi, mitä haluaisit tehdä viestinsaajan kanssa

Ota itsestäsi kuva lempipaikassasi ja lähetä se terveisten kera viestinä

Kirjoita kivoja asioita hänestä

Äänitä oma tervehdyksesi, kerro mitä sinulle kuuluu ja mitä olet tänään tehnyt

Ota valokuva asioista, jotka tuovat sinulle iloa

Ota itsestäsi selfie, jossa sinulla on tunnetilaasi kuvaava ilme ja kerro tunteestasi hänelle

Soita puhelu tai videopuhelu

Kerro, mitä sinulle kuuluu ja mitä kivaa tänään tapahtui

Esittele päivän touhuja, leikkejä, askarteluja...

Kerro ikävästäsi

Kerro, mitä toivot ja mistä haaveilet

Soita puhelu sinulle mieluisasta paikasta

Kirjoita kirje

Voit kertoa, jos sinua huolettaa tai mietityttää jokin asia

Kerro, mistä haaveilet ja mikä tekee sinut onnelliseksi

Kerro kirjeessä, mitä on mukava tehdä yhdessä hänen kanssaan

Kerro, mitä sinulle kuuluu ja mitä olet tehnyt

Lähetä kortti tai kuva

Askartele sydän ja kirjoita siihen, mikä hänessä on parasta

Ilahduta häntä ja piirrä oma kuvasi

Piirrä tai askartele kortti, jossa kerrot kuinka tärkeä hän on sinulle

Piirrä kuva teistä yhdessä

Voit piirtää myös asioita, jotka sinua harmittavat tai mietityttävät

KUKA

Lapsen mielipide, vanhempien päätös

Laki huoltoon ja tapaamisoikeuteen liittyvän päätöksen täytäntöönpanosta 2 §

1) Huoltajan tulee keskustella lapsen kanssa.
2) Päätöstä tehdessään huoltajan on otettava huomioon lapsen mielipide ja toivomukset.
3) Huoltaja tekee päätöksen.
4) Huoltajan on kerrottava lapselle lasta koskevista päätöksistä.

Tue lapsen toimijuutta monipuolisesti

- Toimijuutta vahvistaa lapsen vahvuuksien muistaminen ja yhteinen tekeminen. Vahvista lapsen myönteistä minäkuvaa, käy tilanteisiin ilon kautta.
- Sanoita lapsen oikeutta omiin tunteisiin ja mielipiteisiinsä vaikka ne ovat erilaiset kuin vanhemman.
- Kerro lapselle missä mennään ja mitä tapahtuu.
- Kysy lapselta hänen ajatuksistaan sekä pohdi niitä, että osaatte vanhempina tehdä oikeita lapsen edun mukaisia ratkaisuja. Lapsi voi tarvita tukea kertomisessa ja esim. leikki tai kirjat voivat tukea tässä.
- Jos joudutte tekemään toisin kuin lapsi toivoo, perustele huolellisesti.
- Lapsi on lojaali vanhemmille. Lapsen voi olla psykologisesti mahdotonta ottaa kantaa esim. kumman kanssa asuu. Lapsi voi sanoa mitä ajattelee sinun haluavan kuulla tai minkä uskoo olevan parasta vaikka se ei vastaakaan todellisuutta.

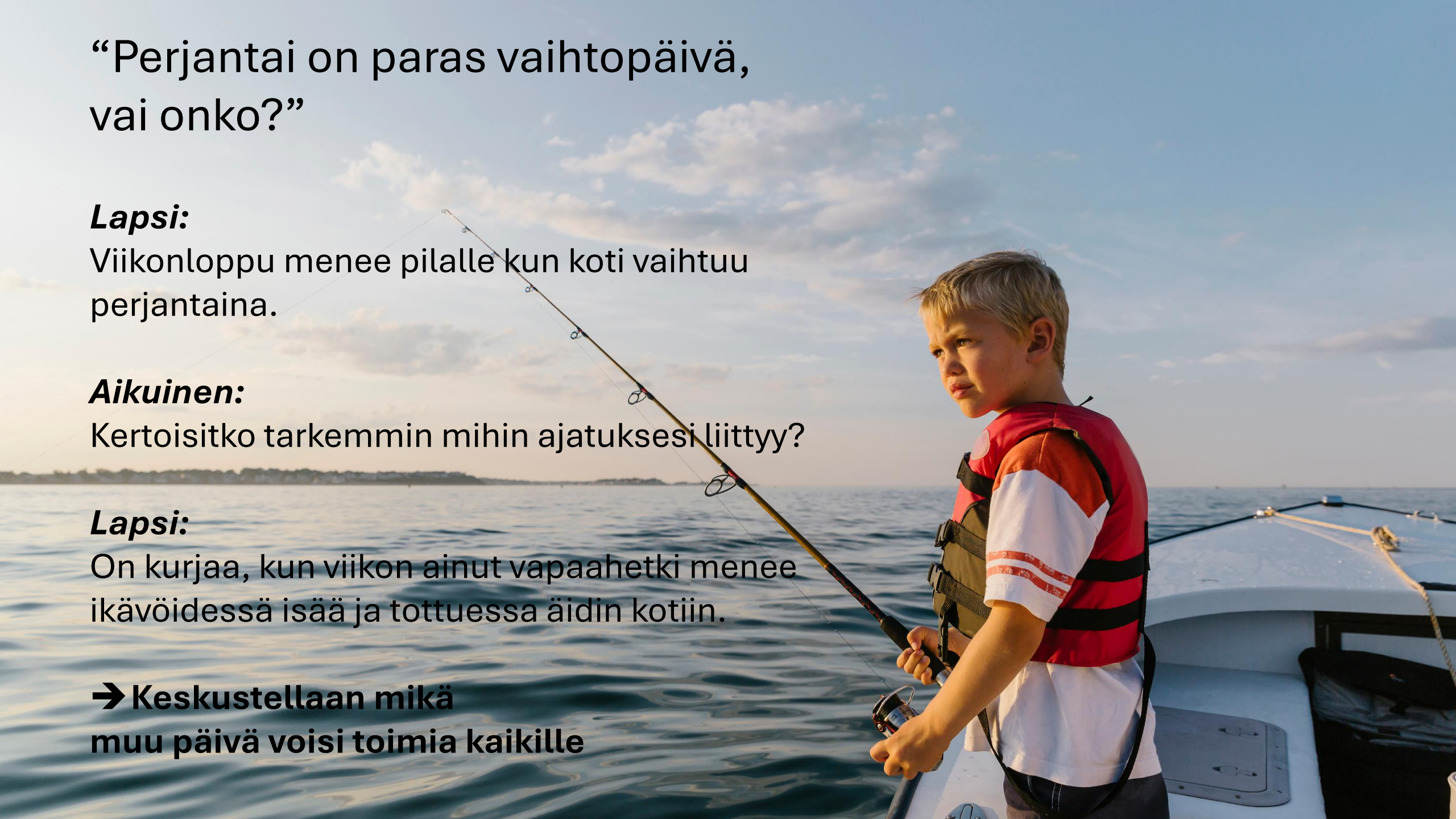




Lapsilähtöinen tieto voi muuttaa näkökulman!

Lapsi:
Haluan asua äidillä.
Aikuinen:
Mihin ajatuksesi liittyy?
Lapsi:
Minulla on ikävä äidin kissaa.

-> Keskustellaan kissan ikävästä helpottamisesta eikä asumisesta.



“Perjantai on paras vaihtopäivä,
vai onko?”

Lapsi:
Viikonloppu menee pilalle kun koti vaihtuu perjantaina.

Aikuinen:
Kertoisitko tarkemmin mihin ajatuksesi liittyy?

Lapsi:
On kurjaa, kun viikon ainut vapaahetki menee ikävöidessä isää ja tottuessa äidin kotiin.

➔ Keskustellaan mikä muu päivä voisi toimia kaikille

Lapsen ikävä

on luonnollinen reaktio

- Ilmenee usein kiukkuna, huomion hakuna ja muina tunteina.
- Anna lupa ikävöidä. Se ei ole kritiikkiä sinua kohtaan.
- Pysähdy hetkeen ja sanoita tunnetta lapselle. Tunteiden kanssa eläminen on osa selviytymistä.
- Lapsi voi olla haluton ikävän vuoksi viestimään/soittamaan ollessaan toisella vanhemmalla.
- Valokuvat, seinäkalenteri, viikkopäiväkirja joka kulkee mukana, piirrä/kirjoita toiselle vanhemmalle kun on ikävä.
- Ikävä tulee usein nukkumaan mennessä, voiko pysähtymisen hetken järjestää aiemmin, ettei nukahtaminen kärsi? Huolihetki-käytäntö.
- Vaihdossa lapsella on läsnä ikävöidyn vanhemman näkemisen ilo ja eroamisen suru toisesta vanhemmasta, huomioi tämä kun suunnittelet vaihtoja.
- Ikävästä harvoin voi tehdä johtopäätöksiä vanhemmuuden laadusta. Vanhemmat ovat usein erilaisia = täydentävät toisiaan, lapsi saa molemmilta vanhemmilta tärkeitä asioita.

Huolisyöppö

https://suomenkasper.fi/pelit/huolisyoppo/



Viola Ry:n Kuka huomaa mut?-hanke

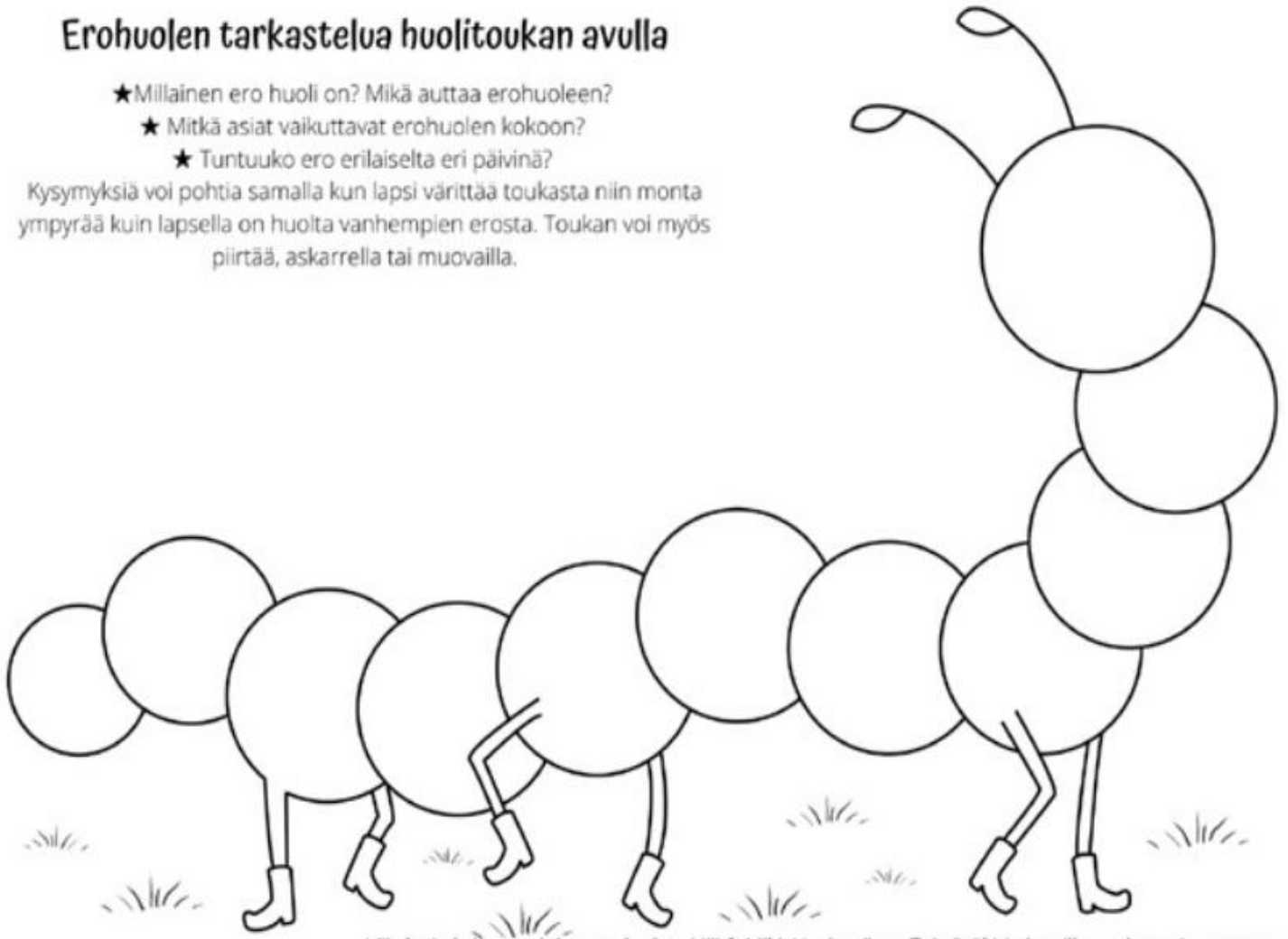
https://violary.fi/wp-content/uploads/sites/31/2025/06/Kuka-huomaa-mut-hanke_Menetelmaopas_2022_valmis.pdf

Liite 6: Huolitoukka

Erohuolen tarkastelua huolitoukan avulla

★Millainen ero huoli on? Mikä auttaa erohuoleen?
★ Mitkä asiat vaikuttavat erohuolen kokoon?
★ Tuntuuko ero erilaiselta eri päivinä?

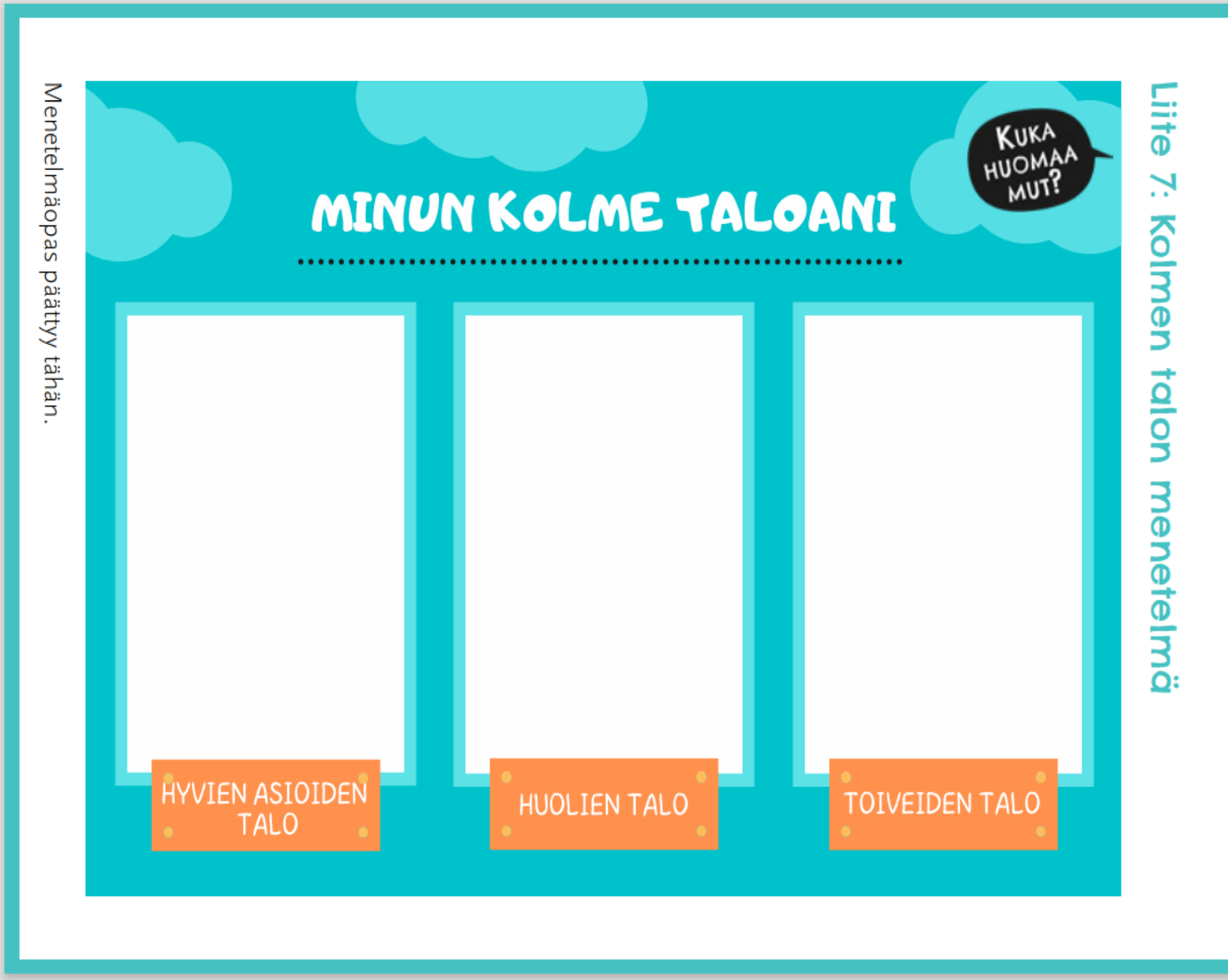
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi värittää toukasta niin monta ympyrää kuin lapsella on huolta vanhempien erosta. Toukan voi myös piirtää, askarrella tai muovailla.



Lähde: Lahden ensi- ja turvakoti ry: Lilli & Miki, Uusi polku – Tehtäväkirja lapsille vanhempien erotessa

Viola Ry:n Kuka huomaa mut ?– hanke

https://violary.fi/wp-content/uploads/sites/31/2025/06/Kuka-huomaa-mut-hanke_Menetelmaopas_2022_valmis.pdf





Lapsilähtöisyys kahden kodin arjen suunnittelussa

*** Selkeys ja rutiinit**

*** Ennakoitavuus ja joustavuus**

*** Lapsen kokemuksen kysyminen**

- Kaikkien energiaa säästyy hyvällä suunnittelulla.
- Teenkö päätöksiä lapsen edun vai oman mukavuudenhalun ohjaamana?
- Hallitseeko raha tai olenko ajatuksissa jumissa loukkaantumiseen exälle?
- Hyväksyntää tarvitaan: Ero tekee arjesta entistä vaivalloisempaa, joudut kuljettamaan ja kulut kasvavat.
- Arjen tarkastelu ja tarkistaminen säännöllisesti: toimiiko se?

Lapsen asuminen eron jälkeen-materiaali:

https://suomenkasper.fi/wp-content/uploads/2025/09/asuminen_eron_jalkeen.pdf

Asuminen eron jälkeen

KASPER
Kasvatus- ja perheneuvonta ry



Yhden vanhemman luona asuminen

Lapsi asuu pääsääntöisesti yhden vanhemman luona. Lapsi voi viettää aikaa tai asua toisen vanhemman luona vähemmän tai ei lainkaan.

Vanhempien vuoroasuminen

Lapsi asuu yhdessä kodissa ja vanhemmat asuvat siellä vuorotellen lapsen kanssa. Tätä asumisratkaisua kutsutaan myös linnunpesämalliksi.

Lapsen vuoroasuminen

Lapsi asuu vuoden aikana molemmissa kodeissaan vähintään 40 prosenttia ajastaan. Lapsella voi olla erilaisia asumisrytmejä.

Esimerkiksi:

- 2 päivää - 2 päivää - 3 päivää tai
- viikko – viikko.

Lapselle voi toimia myös pidempi vaihtoväli. Tällöin on erityisen tärkeää, että lapsella on mahdollisuus pitää yhteyttä myös toiseen vanhempaan.

Mikään asumisratkaisu ei ole lähtökohtaisesti toista parempi. On tärkeää miettiä ratkaisuja oman lapsen näkökulmasta.

Kotien etäisyys vaikuttaa tapaamisiin ja vaihtorytmiin. Arjen tekemisiä suunniteltaessa on tärkeä muistaa, että lapselle tulee riittävästi lepoa kummankin vanhemman kanssa.





Lapsen iällä on vaikutusta asumiseen



Vauvat

- Vauvan pitää tavata vanhempaansa usein, jotta suhde kehittyy. Vauva ei pysty pitämään mielessä poissaolevaa vanhempaansa.
- Asumista ja vaihtoja mietittäessä tulee huomioida esimerkiksi vauvan imetys ja unirytmi.
- Tutut asiat ja esineet tuovat lapselle turvaa. Esimerkiksi unilelu tai musiikki.



Taaperot ja leikki-ikäiset

- Samanlainen päivärytmi molemmissa kodeissa on tärkeä.
- Rutiinit ja ennakointi tukevat lasta. Esimerkiksi kuvallinen kalenteri arjen tapahtumista voi tukea lasta.
- Lapsella voi olla tärkeitä leluja, joita hän haluaa kuljettaa kodista toiseen.



Koululaiset

- Erityisesti tulee huomioida kohtuullinen koulumatkan pituus. Tärkeää on myös mahdollisuus kulkea harrastuksiin ja nähdä ystäviä kummastakin kodista.
- Koululainen tarvitsee vanhemman apua tavaroista huolehtimiseen.



Nuoret

- Asumisrytmiä voi olla tarve muuttaa nuoren kasvaessa. Nuorella voi olla esimerkiksi toive asua lähellä kavereita.
- Nuorella oman tilan tarve korostuu.
- Nuori tarvitsee edelleen vanhempien yhteisiä kasvatuskäytäntöjä ja sääntöjä esimerkiksi kotiintuloajoista.



Lapsen kanssa keskusteleminen on tärkeää

- Vanhempien tehtävänä on kertoa lapselle mitä tapahtuu, antaa tietoa ja kertoa erilaisista asumisen vaihtoehdoista.
- Lapsi tarvitsee tietoa ja kokemuksia mielipiteensä muodostamiseen.
- Vanhempien tehtävänä on kysyä ja kuunnella, mitä lapsi asioista ajattelee.
- Lapsella on myös oikeus olla kertomatta ajatuksistaan.
- Vanhempien vastuulla on tehdä päätökset asumisesta 18-vuotiaaksi asti.



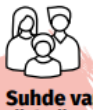
Mahdollisimman vaivattomat kodin vaihdot lapselle

- Kodin vaihdot kuormittavat usein lasta, mikä voi näkyä lapsen käytöksessä.
- Kodin vaihdossa on tärkeää huomioida hyvä ilmapiiri. Hyvä vaihto voi toteutua myös vanhempien kohtaamatta esimerkiksi päiväkodin tai koulun kautta.
- Lapselta on tärkeää kysyä hänen toiveitaan kodin vaihtoon liittyen esimerkiksi vaihtopäivästä ja siitä millä tavalla lapsi toivoisi vaihdon tapahtuvan.
- Vanhempien ja lapsen on hyvä sopia yhdessä tärkeiden tavaroiden pakkaamisesta ja kuljettamisesta. Tärkeää on miettiä yhdessä ratkaisu, joka kuormittaa lasta mahdollisimman vähän.



Paras asumisratkaisu löytyy ajan kanssa

- Lapsen asumisen muuttuessa hän tarvitsee aikaa sopeutuakseen muutokseen. Esimerkiksi uuteen kodinvaihtorytmiin tai vaihtopäivään sopeutumiseen kannattaa antaa aikaa.
- Lapsen kasvaessa sovittuja asumisratkaisuja on hyvä tarkastella uudelleen.
- Sisaruksilla voi olla osin eri kodin vaihtorytmi esimerkiksi heidän erilaisista tarpeista tai aikatauluista johtuen. Se voi myös mahdollistaa lapsille kahdenkeskistä aikaa oman vanhemman kanssa.
- Vanhempien tulee sopia riittävästä tiedonkulusta lapsen asioihin liittyen kaikissa asumismuodoissa.



Suhde vanhempiin on lapselle tärkeä

- Lapsen ja vanhemman välinen suhde on aina yksilöllinen ja muuttuva. Esimerkiksi etäisen suhteen on mahdollista lähentyä.
- Suhteen ylläpitäminen on vanhemman vastuulla.
- Läheinen suhde voi toteutua kaikissa asumisratkaisuissa.
- Suhdetta voi ylläpitää esimerkiksi harrastuksen tai muun yhteisen kiinnostuksen ja tekemisen kautta.
- Jos lapsi toivoo enemmän aikaa toisessa kodissa, se ei tarkoita, että toinen vanhempi olisi lapselle tärkeämpi kuin toinen. Esimerkiksi kodin sijainti lähellä kavereita tai koulua voi vaikuttaa asiaan.

Vanhemman jaksaminen

’Elämä jatkuu asia kerrallaan ja päivä kerrallaan’

- Tasapainoilu oman ajan ja lapsen tarpeiden välillä.
- On rankkaa kohdata samanaikaisesti parisuhteen lopettamiseen liittyvät tunteet ja rakentaa uutta lapselle turvallista arkea.
- Muista eron eriaikaisuus: eropäätöksen tehnyt on usein pidemmällä henkisessä prosessissa.
- Asioiden järjestyminen vie aikaa ja on siedettävä keskeneräisyyttä.
- Mihin voit vaikuttaa/mihin et?
- Hae itsellesi apua matalalla kynnyksellä. Vanhemman mielenterveyden haasteet heijastuvat hoitamattomina lapsen saamaan vanhemmuuden laatuun.
- Riski: Vanhempi ei käsittele omia tunteitaan, lapsilähtöiset ratkaisut unohtuvat ja omat tunteet värittävät vanhempana toimintaa. Lapsen arki ja suhde toiseen vanhempaan vaikeutuu.

Toimiva yhteistyö vai jatkuva riita?

Kuvan inspiraationa: Arja Makkonen

Mentalisaatio= Kyky pohtia omaa ja toisen mieltä. Olla utelias, arvella miltä toisesta tuntuu?

Lapsen hyvinvoinnille usein suurin riski on vanhempien riita, eivätkä asiat/olosuhteet joista riidellään.

Ei riittävästi puhetta, tieto lapsen parhaasta haihtuu tai värittyy aikuisten tunteilla.

Lasta ei kuulla, hänelle ei kerrota, epätietoisuus luo turvattomuutta ja yksin jäämisen kokemusta.

Lapsen arjesta ei saada sovittua ja lapselle aiheutuu haittaa kun lapselle tärkeitä asioita leimaa epävarmuus.

Rinnakkainen vanhemmuus voi olla todella toimiva ratkaisu, jos riidat eivät lopu. Tällöin on asioista oltava jonkinlainen yhteinen ymmärrys.



Näkökulman muutos – apuväline eroaville vanhemmille

(Lähde: Perheasioiden sovittelun perusopinnot)

Negatiivinen

Mennyt

Parisuhde

Lukkiutunut epämääräinen +vanhoihin uskomuksiin pohjaava

Näe vaivaa ajatusten kääntämi-seksi!

Positiivinen

Tuleva

Lapsi

Konkreettinen + lapsen tarpeisiin pohjaava

Pirkanmaan hyvinvointialue auttaa matalalla kynnyksellä!

- **Perheneuvolan** eroapu vanhemmille yhdessä tai erikseen, tarvittaessa lapsille
- **Perheoikeudelliset palvelut**: lastenvalvojat ja palveluohjaus
- **Perheasioiden sovittelu** Ilmoittautuminen Perheoikeudellisten palveluiden kautta
- **Asiakasohjaus** ja Lapsiperheiden sosiaalityö ym.
- **Terveyspalvelut**, terveysaseman psykiatrinen sairaanhoitaja, aikuisten mielenterveyspalvelut
- **Akuuteissa kriiseissä sosiaali- ja kriisipäivystys sekä hätäkeskus**



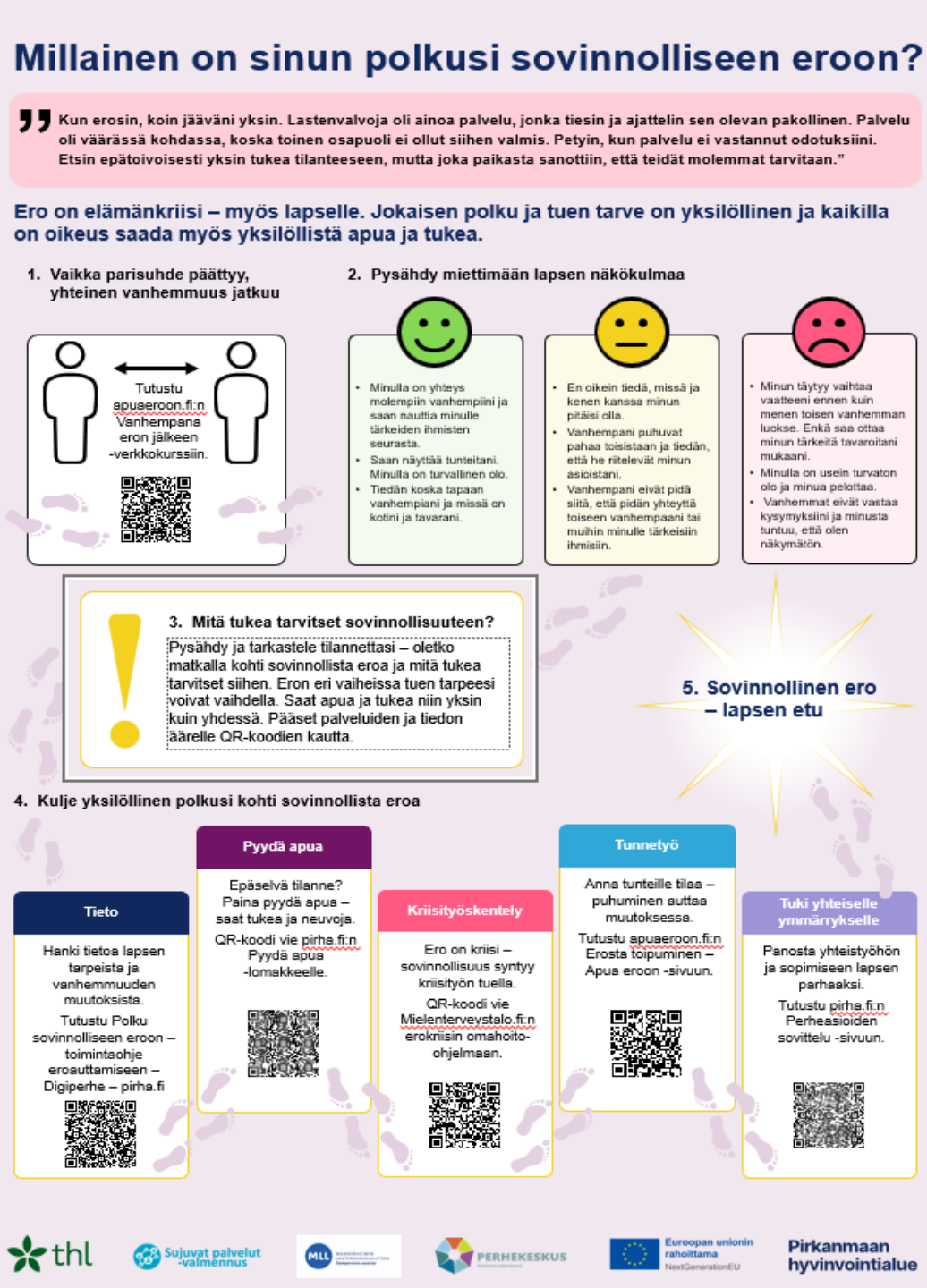
Eroapua Pirkanmaalla

- MLL eropalvelut Tampere: neuvontaa, luentoja, vertaistukea, lasten- ja nuortenryhmiä
- Mieli ry:n kriisikeskukset Osviitta ja Sastamala: tukea kriisissä
- Paikalliset seurakunnat ja Perheasioiden neuvottelukeskus. Keskusteluapua ja erovertaisryhmiä, myös lapsille sekä lapsettomille
- Miessakit Ry: tukea ja erosta elossa- ryhmät
- Sateenkaariperheet ry: neuvonta, chat ja tuki
- Setlementin perheväkivaltaklinikka: tukea ja vertaisryhmiä
- Ahjolan kansalaisopisto eroseminaari
- Suomalainen eroseminaari-sivusto: eroryhmät, maksullinen

Netissä tietoa ja tukea

- Suomi.fi: Ero puolisosta – opas
- Ensi- ja turvakotien liitto: **Apua eroon/Vanhempana eron jälkeen –verkkokurssi**, chat ja materiaalit
- THL Vanhemmuussuunnitelma lapsen asioista sopimisen tueksi
- Mielenterveystalo Erokriisin omahoito
- Kasper - Suomen Kasvatus- ja perheneuvonta Ry: Eroauttaminen. Materiaalia, videoita ja pelejä eron käsittelyyn
- MLL Ero-opas nuorilta vanhemmille, tietoa, tukea
- Väestöliitto: tietoa ja Hyvä kysymys-palsta
- Pirkanmaan hyvinvointialueen Perheoikeudelliset palveluiden sivut

Pirkanmaan hyvinvointialueen sivusto Digiperhe kokoaa tietoa tuesta ja alkavista ryhmistä & oheinen posteri tarkemmin





Minä selviydyn.
Sinä selviydyt.
Me selviydymme.

Kiitos!

anu.salmenkangas(at)pirha.fi

oona.laitila(at)pirha.fi

Kirjallisuusvinkkejä Piki-kirjastosta:

- **Hilla ja muutosten kesä** Vainio, Päivi, kirjoittaja ; Daruish, Lilli, kirjoittaja ; Pikkujämsä, Matti, kuvittaja Vinha [2025]
- **Kaislan kaksi kotia** Two places to call home. Suomi Kirja , kovakantinen Earle, Phil, kirjoittaja ; Rose, Jess, taiteilija ; Rintamäki, Raija, kääntäjä Mäkelä 2024.
- **Anna ja eron tuomat muutokset** Alanen, Noora, kirjoittaja ; Muhonen, Anne, taiteilija Pieni Karhu 2022.
- **Pikku Mäyrän kaksi kotia** Delval, Marie-Hélenè ; McPhail, David ; Hynönen, Johanna Lasten keskus 2008.
- **Marsu ja lumpeena kellumisen taito** Kirja , kovakantinen Tolonen, Tuutikki, kirjoittaja, 1975- ; Niemensivu, Reetta, kuvittaja, 2025.

Perheneuvola
tarjoaa kasvatus- ja perheneuvontaa perheille, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia.

Saat meihin yhteyden Pyydä apua -palvelun kautta
pirha.fi/pyyda-apua

Pyydä apua

Seuraa meitä somessa.

@pirkanmaanperheneuvolat

Pirkanmaan perheneuvolat

Pirkanmaan hyvinvointialue