

Eron ensiapupakki



MLL Tampereen osaston Eron
ensiapupiste

Saga Lundin ja Emma Tölli

Eron eri vaiheet:

Ero ei tapahdu kerralla, vaan etenee aina vaiheittain. Parisuhde on voinut ajautua tilanteeseen, jossa on tunne erilleen kasvamisesta. Tämä näkyy usein arvostuksen, luottamuksen ja läheisyyden puutteena parisuhteessa. Vuorovaikutuksessa ja kommunikoinnissa ilmenee ongelmia. Jokainen ero on omanlainen, mutta noudattelee yleisimmin alla olevia eron vaiheita. Välillä eron käsittelyssä voi joutua palaamaan takaisin aikaisempiin vaiheisiin.

1. Shokkivaihe

Vanhemmat voivat elää eron eri vaiheita. Vaikka molemmilla on ajatus erosta, voi toisen tekemä eropäätös tulla yllätyksenä. Eron ääneen sanoittaminen toiselle on usein valtava shokki. Tunteet voivat tuntua ristiriitaisilta ja voimakkailta.

Ero voi oireilla esim. ahdistuksen, ja epätoivon tunteena, unettomuutena ja ruokahaluttomuutena. Vaikka haluaisi erota, ovat suru, pettymys ja yksinäisydentunne tavallisia. Puhumisen tarve on usein iso.

2. Reaktiovaihe

Reaktio tilanteeseen tapahtuu joillakin nopeasti ja joillakin vasta myöhemmässä vaiheessa. Eroamiseen etsitään yleensä syytä ja selityksiä. Reaktiovaiheessa tunteet vaihtelevat usein voimakkaasti hellyydestä, ahdistukseen ja epävarmuuteen, ja olo voi tuntua epätodelliselta. Mukana voi olla syyllisyyttä, vääryyden kokemuksia ja jopa itsetuhoisia ajatuksia, mikä heikentää toimintakykyä.



Eron eri vaiheet:

3. Hyväksyntä

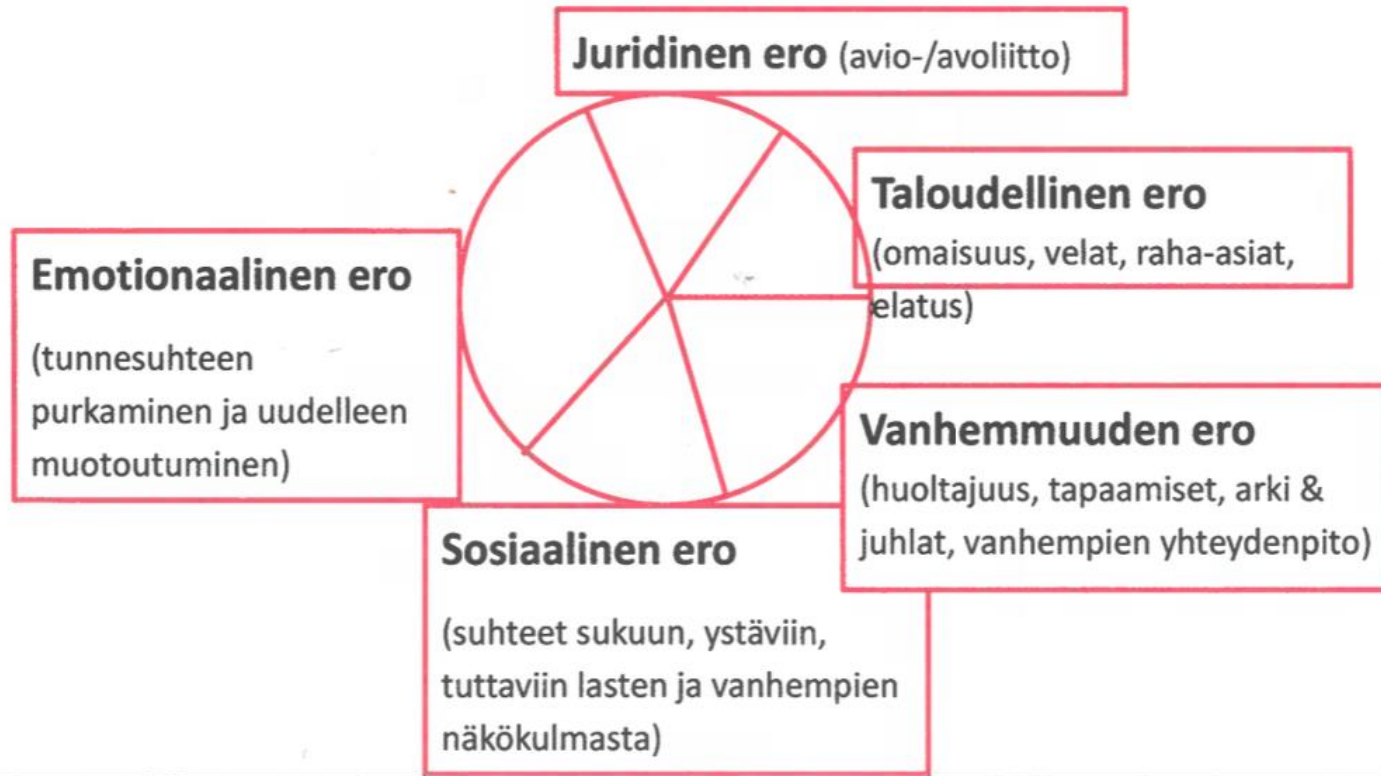
Eron käsittely alkaa siitä, kun pystyy pohtimaan myös omaa rooliaan ja osuuttaan eroamisen taustalla. Tässä kohtaa ero on useimmiten hyväksytty tosiasia. Toinen osapuoli ei välttämättä hyväksy eroa tapahtuneeksi, jolloin eron vaiheet jäävät käsittelemättä. Tämä voi tehdä käytännön asioiden järjestelystä haastavaa.

4. Uudelleen suuntautuminen

Ero on kriisi, josta toivutaan eri tahtiin. Eron hyväksymiseen tarvitaan aikaa. Erokokemuksen perusteella lähdetään luomaan elämälle uusia merkityksiä. On tärkeä huolehtia omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Puhu tunteista ja ajatuksista, anna itsellesi lupa kokea ja käsitellä kaikkia tunteita. Jos tunteet tuntuvat ylivoimaisilta tai jatkuvat pitkään, on hyödyllistä hakea itselleen ammattiapua.



Eron ulottuvuudet



Miten kertoa lapselle erosta?

- Kertokaa yhdessä, jos mahdollista.
- Ole rehellinen ja puhu lapselle ikätasoisesti. Isommalle lapselle voi avata enemmän asioita, mutta lasta ei tule kuormittaa vanhempien ristiriidoilla ja toista vanhempaa ei tule mustamaalata.
- Kerro konkreettisesti ja totuudenmukaisesti asioista. Lapsi haluaa tietää, missä hän asuu, milloin hän tapaa toista vanhempaa ja miten arki jatkuu. Selkeys lisää turvallisuuden tunnetta.
- Korosta että lapsi ei ole syyllinen tilanteeseen ja molemmat vanhemmat rakastavat häntä edelleen.
- Anna tilaa kysymyksille ja tunteille, jokainen lapsi reagoi eri tavalla ja sopeutuminen vie aikaa.
- Lapsella tulee olla oikeus molempiin vanhempiinsa eikä lapsen tarvitse valita puolia.



Lasten reaktiot vanhempien eroon:

Kaikki lapset reagoivat eroon eri tavalla ja ikä vaikuttaa suhtautumiseen.

Lasten tyypillisiä reaktioita ovat esimerkiksi:

- Halu keskustella asiasta paljon tai ei halua keskustella lainkaan.
- Reaktio voi myös viivästyä ja tulla vasta myöhemmin.
- Epäusko vanhempien eroa kohtaan.
- Eri ikävaiheet ja uudet kokemukset voivat myöhemmin nostaa pintaan uusia ajatuksia eroon liittyen.
- Välillä lapselle ero voi olla myös helpotus, jos perheessä ollut esim. paljon riitelyä tai väkivaltaa parisuhteessa.



Pienen lapsen mahdollisia reaktioita

- Oireilee yleensä käyttäytymisellä, koska ei vielä osaa pukea vaikeita tunteita sanoiksi.
- Heräilee yöllä, vastustaa nukahtamista, näkee painajaisia.
- Kehityksellinen taantuminen esim. sängyn kastelu
- Tuo eroon liittyvää teemaa leikkeihin mukaan.
- Toimii aggressiivisesti tai saada raivokohtauksia.
- Fyysisiä oireita esim. päänsärky tai vatsakipu
- On korostetun kiltti, toivoo että kiltteys saa vanhemmat palaamaan yhteen.
- Pelkää vanhemmasta eroon joutumista.



Kouluikäisen mahdollisia reaktioita

- Ymmärtää jo paremmin tilanteen, mutta reagoi kuitenkin voimakkaasti.
- Useimmiten lojaali molempia vanhempia kohtaan.
- Voi olla ärtynyt, peloissaan tai surullinen.
- Voi kokea syyllisyyttä erosta.
- Oireilu voi myös näkyä koulusuorituksissa tai kaverisuhteissa.
- Voi kokea, että hänet on hylätty.
- Voi ajatella, että vanhemmat eivät enää jaksu huolehtia hänestä.



Murrosikäisen mahdollisia reaktioita

- Vanhempien ero voi aiheuttaa häpeää nuorelle.
 - Ei ole enää samalla tavalla riippuvainen vanhemmistaan, jonka vuoksi voi hakeutua uusiin harrastuksiin saadakseen ajatukset muualle.
 - Osoittaa ärsytymystä tai kiukkua toiselle/molemmille vanhemmille.
 - Voi käyttää tilannetta hyväkseen ja manipuloida vanhempia toimimaan haluamallaan tavalla.
 - Arvostella vanhempaa, jonka kokee syylliseksi eroon.
 - Voi purkaa pahaa oloa huonolla tai laittomalla käytöksellä.
- => jättää menemättä kouluun tai valehdella asioista.
- Fyysisiä oireita esim. päänsärky tai vatsakipu.



Miten tukea lasta eron aikana/jälkeen?

- Vanhempien tarjoama tuki on lapsen ensisijainen ja tärkein tuen muoto.
 - Avoin keskustelu, tunteiden hyväksyminen ja arjen jatkuvuus.
 - Lapsi käsittelee eroa usein aikuista hitaammin.
 - Lapsi puhuu paljon asiasta ja pohtii asiaa myös itsekseen.
 - Vanhempien erilaiset tavat toimia arjessa vaativat lapselta totuttelua.
 - Vanhempien ei tulisi puhua pahaa toisistaan lapsen kuullen.
 - Vanhemmuussuhde säilyy lapselle samana eron jälkeen.
 - Pitämällä huolta omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista.
- => vanhemmista huolehtiminen ei tulisi olla lapsen vastuulla



Miten tukea lasta eron aikana/jälkeen?

- Molempien vanhempien läsnäolo arjessa, jos mahdollista.

=> vaatii usein uusia toimintamalleja, joilla ylläpidetään yhteydenpito molempiin vanhempiin

- Ei riitelyä lasten nähden tai kuullen.
- Mikäli mahdollista lapsi pysyisi samassa koulussa/päiväkodissa.
- Lapsi ei ole vanhempien välikäsi.

=> vanhempien tulee osata keskustella asioista keskenään

- Ulkopuolisen tuki lapselle erotilanteessa: Perheneuvola, koulupsykologi tai –kuraattori, lastenneuvola ja kolmannen sektorin palvelut.



Miten vanhempien toiminta vaikuttaa lapseen eron aikana

- Vanhempien välinen toimiva yhteistyö ja kyky sopia lapsen asioista yhdessä luo turvallisuutta lapselle.
- Lapsen on tärkeä tuntea, ettei hänen tarvitse salata asioita.
- Vanhempien tapa puhua erosta muokkaa myös lapsen kokemusta.
- Vanhempien väliset riidat aiheuttavat turvattomuutta ja voi johtaa siihen, että lapsi kokee joutuvansa valitsemaan puolia.
- Jos lapselle ei kerrota eron syytä, saattaa lapsi syyttää itseään erosta.



Arkielämän järjestäminen



Tärkeintä lapselle on arjen ennakoitavuus

- Arjen käytännöt sovitaan selkeästi yhdessä.
- => asumisjärjestelyt: vuoroasuminen tai tapaamisoikeuden sopiminen.
- => raha- asioiden puheeksiottaminen ja taloudellisen vastuun jakaminen vanhempien kesken.
- Älä unohda lapsen omaa ääntä ja pidä lapsi mielessä jokaisessa päätöksenteossa.
 - Anna lapselle aikaa sopeutua uuteen arkeen.
 - Lapset toivovat useimmiten tavallista arkea, ei niinkään superelämyksiä.

Lastenvalvoja

Lastenvalvoja on apuna käytännön asioiden sopimisessa ja antaa teille tietoa sekä neuvoja. Eron jälkeen vanhempien on mahdollista käydä lastenvalvojan luona sopimassa lapsen asioista. Tapaamisessa sovitaan lapsen huoltajuudesta, asumisesta, tapaamisista ja elatuksesta. Lapsen asioista voidaan sopia myös suullisesti, mutta suullinen sopimus ei ole oikeudellisesti pätevä. Lastenvalvoja vahvistaa sopimuksen, jos vanhemmat ovat yksimielisiä.

Tapaamiseen kannattaa valmistautua keskustelemalla toiveista ja ajatuksista etukäteen. On hyvä keskustella myös lapsen kanssa ja huomioida hänen ajatuksensa ja toiveensa. Mukaan lastenvalvojalle otetaan tarvittavat asiakirjat kuten tulotiedot ja mahdolliset aiemmat sopimukset.

Sopimuksessa voidaan sopia:

- Tapaamisten ajankohdat , arki- ja viikonlopputapaamiset, lomat ja juhlapyhät.
- Lisäksi voidaan sopia muusta yhteydenpidosta (esim. puhelut, viestit), lapsen kuljetuksista ja matkakustannusten jakamisesta.

Tavoitteena on turvata ja luoda lapselle myönteinen ja läheinen suhde siihen vanhempaan, jonka luona hän ei asu.



Vanhemmuussuunnitelma

- Lähtökohtana on lapsen käytännön tarpeet ja toiveet.
- Tarkoitettu apuvälineeksi eron jälkeiseen vanhemmuuteen.
- Sen avulla vanhemmat voivat yhdessä sopia käytännön järjestelyistä.
- Vanhemmat tietävät mitä heiltä odotetaan ja mistä ovat vastuussa.
- Aiheita ovat esim. yhteydenpito, asumisjärjestelyt, taloudellisen vastuun jakaminen, lapsen koulun/päiväkodinkäynti, lapsen harrastus, lapsen terveydenhoito, lapsen tarpeet ja toiveet sekä vanhempien vastuun tunnistaminen.
- Nuoren asioista sovitaan nuoren kanssa yhdessä esim. opiskeluvalinnat, kotiintuloaika, kaverisuhteet, rahan käyttö sekä ajokorttihankinta.
- Tärkeää varmistaa, että molemmat ymmärtävät suunnitelmaan kirjatut asiat samalla tavalla.
- Vanhemmuussuunnitelmaa on tarkoitus päivittää tarpeiden mukaan.
- Vanhemmuussuunnitelma on hyvä apuväline lastenvalvojan tapaamiseen valmistautuessa.
- Vanhemmuussuunnitelman lomake löytyy sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta osoitteesta:
<https://stm.fi/documents/1271139/4816712/Vanhemmuussuunnitelma+osa+3+Suunnitelmapohja>



Vanhemmille saatavilla olevat palvelut eron aikana

- Lastenvalvoja
- Ensi- ja turvakotien liitto (Apua eroon) <https://apuaeroon.fi/>
- Perheneuvola tai neuvolapsykologi
- MLL Tampereen osasto- Eron ensiapupiste (vertaisryhmät, ohjaus- ja neuvontatyö) <https://tampere.mll.fi/perheille/eroperheet/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (vanhempainpuhelin ja- chat, tietoa eroon liittyen) <https://www.mll.fi/vanhemmille/>
- Miessakit ry <https://miessakit.fi/>
- Perheasiain neuvottelukeskus
- Mielen terveystalo erokriisin omahoito- ohjelma <https://www.mielen terveystalo.fi/fi/omahoito/erokriisin-omahoito-ohjelma/millaisia-vaiheita-erossa>
- Settlementti Tampere, Perheväkivaltaklinikka <https://setlementtitampere.fi/>
- MIELI Kriisikeskus Osviitta <https://mielilyhdistykset.fi/pirkanmaa/kriisikeskus-osviitta/>
- Pirkanmaan hyvinvointialueen Digiperhe- sivusto <https://www.pirha.fi/web/digiperhe>



Muistilista vanhemmalle:

- ✓ Kerro lapselle rauhallisesti ja rehellisesti
- ✓ Vakuuta, ettei lapsi ole syyllinen vanhempien eroon
- ✓ Säilytä arjen rutiinit
- ✓ Tee selkeät sopimukset
- ✓ Hae apua ajoissa
- ✓ Ole armollinen itsellesi
- ✓ Keskustele asiasta jonkun kanssa
- ✓ Tee mieluisia asioita
- ✓ Älä yritä tukahduttaa tunteita



Lähteet

- Apuaeroon. (n.d.). Erosta kertominen. Viitattu 23.4.2026 <https://apuaeroon.fi/etusivu/lapsi-ja-ero/erosta-keskustelu/#:~:text=Ole%20rehellinen%20mutta%20ik%C3%A4tasoon%20sopiva:%20Kerro%20lapselle,ja%20ett%C3%A4%20molemmat%20vanhemmat%20rakastavat%20h%C3%A4nt%C3%A4%20edelleen>
- Apuaeroon. (n.d.). Eron vaiheet. Viitattu 20.4.2026 <https://apuaeroon.fi/eron-vaiheet/>
- Apuaeroon. (n.d.). Erosta toipuminen. Viitattu 24.4.2026. <https://apuaeroon.fi/eron-vaiheet/erosta-toipuminen/>
- Korhonen, L. Vanhempien ero. Terveyskirjasto. 2021. Viitattu 13.4.2026 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00032>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempien ero ja lapsen tunteet. 2025. Viitattu 13.4.2026. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/vanhempien-ero/vanhempien-ero-ja-lapsen-tunteet/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.). Elämää vanhempien eron jälkeen. Viitattu 22.4.2026 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/vanhempien-ero/elamaa-vanhempien-eron-jalkeen/>

Lähteet

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.). Vanhemmuus jatkuu eron jälkeenkin. Viitattu 22.4.2026
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/vanhempien-ero/vanhemmuus-jatkuu-eron-jalkeenkin/>
- Mielen terveystalo. (n.d.). Vilka symptom förekommer hos barnen under en separation? Viitattu 23.4.2026
<https://www.mielen terveystalo.fi/sv/egenvard/egenwardsprogrammet-separation/vilka-symtom-forekommer-hos-barnen-under-en-separation>
- Mielen terveystalo. (n.d.). Lapset erotilanteessa. Viitattu 15.4.2026.
<https://www.mielen terveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/lapset-erotilanteessa>
- Mielen terveystalo. (n.d.). Millaisia vaiheita erossa on? Viitattu 20.4.2026
<https://www.mielen terveystalo.fi/fi/omahoito/erokriisin-omahoito-ohjelma/millaisia-vaiheita-erossa>
- Pirkanmaan hyvinvointialue. (n.d.). *Lapsen asuminen, huoltajuus ja tapaaminen*. Viitattu 17.4.2026
<https://www.pirha.fi/palvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/erotilanteet-huoltajuus-tapaamisoikeus-ja-elatus/lapsen-asuminen-huoltajuus-ja-tapaaminen>
- Yael, A. (n.d.). How to support children through a separation or divorce. Viitattu 17.4.2026.
<https://www.nspcc.org.uk/advice-for-families/support-children-through-separation-divorce/>