Erosta Elossa

Miehenä ja isänä eron edessä

LAURI PUISTO

Erotyöntekijä | Erosta Elossa | Miessakit ry

Miesten tueksi.
Kaikkien hyväksi.

MIESSAKIT RY
www.miessakit.fi

Erosta Elossa
Erokriisiapua miehille

Lyömätön LINJA
Apua väkivaltaa läheisiään kohtaan käyttäneille miehille

Väkivaltaa Kokeneet Miehet
Apua henkistä tai fyysistä väkivaltaa kokeneille miehille

VIERAASTA VELJEKSI
Kaksisuuntaista kotoutumista miehille

Toiminnan Miehet
Hyvinvointia ja osallisuutta miehille

MASI
Apua isille masennusoireisiin tai niiden kohtaamiseen perheessä

isyyden TUEKSI
Isyys kuulluksi, näkyväksi ja osallistuvaksi

ulkokehän miehet
Tukea ulkopuolisuutta ja osattomuutta kokeville nuorille miehille

miestyön OSAAMISKESKUS
Tutkii, kehittää ja kouluttaa

MIESSAKIT RY:N TOIMINTA LUKUINA 2025

2 840 miestä asiakkaana

888 osallistujaa ryhmissä

107 ryhmää

107 koulutusta/ luentoa

4 514 osallistujaa, joista miehiä **890**

1 224 yksilötyön asiakasta

6 261 yksilötyön tukitehtävää miesten kanssa

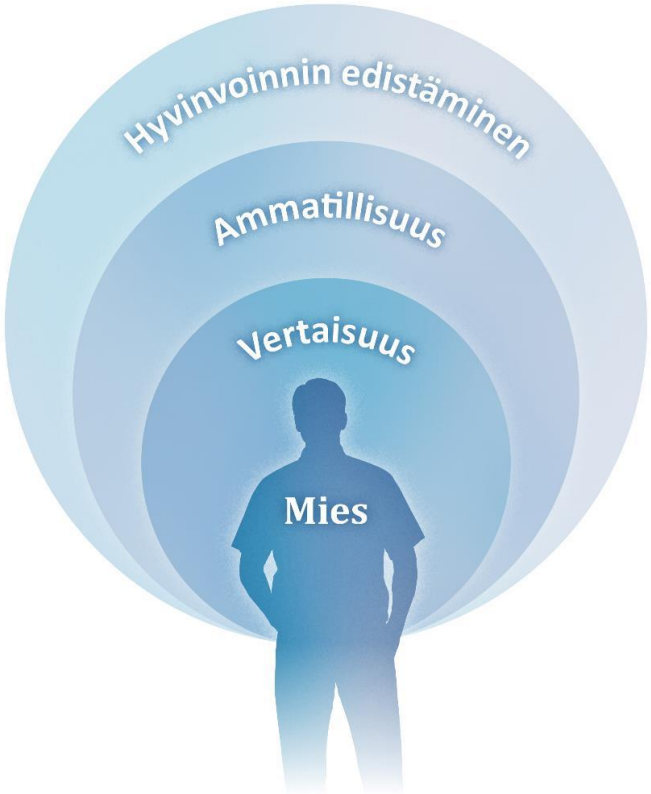
728 neuvonta-palvelujen asiakasta

22 kokoaikaista työntekijää

108 miestä vapaaehtois-toimijana

20 palkkio-perustaista ryhmän-ohjaajaa

Arvot, missio & visio



Missio

Miessakit ry pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Visio

Miessakit ry tekee työtä sellaisen yhteiskunnan puolesta, jossa hyvinvointi vahvistuu miesten ja naisten erityislaaduista kumpuavan, sukupuolten välisen kunnioittavan kumppanuuskulttuurin kautta.

Miessakit tarjoaa….

- Paikkaa johon tullaan vapaaehtoisesti ja omasta aloitteesta
- Paikkaa jossa voi käsitellä miehen omaa tavoitetta muutokseen
- Paikkaa jossa yhdessä tutkitaan miehen omia voimavaroja haasteiden edessä
- Paikkaa, jossa tarkastellaan yhdessä miehen mielessä olevia kysymyksiä ja huolia
- Paikan, jossa miehen haastetta käsitellään yksilö- ja ryhmätyön avulla sekä ammattilaisten ja vapaaehtoisten tuella
- Tarjotaan mahdollisuus myöhemmässä vaiheessa toimia myös itse vapaaehtoisena / Miessakkiaktiivina

MIESSAKIT TAMPEREELLA

MASI

APUA ISILLE MASENNUSOIREISIIN JA NIIDEN KOHTAAMISEEN PERHEISSÄ

- Henkilökohtainen keskustelutuki
- Isien keskusteluryhmät
- Verkkomateriaalit: mm. verkkokurssi ja chat

Erosta Elossa

EROKRIISIAPUA MIEHILLE

- Henkilökohtaista keskustelutukea ja neuvontaa
- Miesten eroryhmät
- Verkkomateriaalit: mm. verkkokurssi ja chat
- Tukihenkilötoiminta

www.miessakit.fi

Erosta Elossa

- Vuonna 2005 perustettu valtakunnallinen palvelu
- Tukee miehiä erokriisin eri vaiheissa, myös ennen mahdollista eroa
- Kriisituen lisäksi tavoitteena on edistää yhteistyövanhemmuutta, sekä tukea isän ja lasten hyvää suhdetta



Erosta Elossa -tukimuodot

- Neljä työntekijää: Tampere | Helsinki | Lahti | Oulu
- Henkilökohtainen ammattilaisen tarjoama tuki (5 krt)
- Miesten 10 kerran eroryhmät (40 koulutettua eroryhmäohjaajaa)
- EETU-vertaismiehen tarjoama tuki (3-6 krt) (70 koulutettua vertaista ympäri Suomea)
- Verkkotuki
  - Anonyymi tukisuhde verkossa: https://tukinet.net/teemat/erosta-elossa-tukisuhde/tukisuhteet/
  - EETU-chat maanantaisin klo 21-23: https://tukinet.net/teemat/erosta-elossa-chat/ryhmachatit/
  - Erokeskustelupalsta Tukinetissä: https://tukinet.net/teemat/erosta-elossa-erokeskustelua-miehille/forum/
  - Verkkokurssi: https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/erokriisiapua-miehille/

Henkilökohtainen tuki ja neuvonta

- 5 krt tapaaminen
- Ammatillista, luottamuksellista eroneuvontaa
- Monesti kriisityötä akuuttiin tilanteeseen
- Jatkosuunnitelma; eroryhmä, tukihenkilö, muu palveluohjaus esim. perheneuvola, perheoikeudelliset yksiköt, terapia tms,
- Neuvontaa; eroryhmien alkamiset, yhteydenotot yhteistyökumppaneiden palveluihin
- Painopisteet eron eri vaiheissa:
  - Eron uhka → parisuhteen korjaaminen ja/tai vaihtoehtojen punnitseminen
  - Ero päällä → tunnetason käsittely kriisiin, avioeroon ja muuttuvaan isyyteen
  - Eron jälkeen → olosuhteiden muutokset, jokapäiväisestä elämästä selviäminen, psyykkinen ja henkinen jaksaminen

Miehenä eron edessä

MIESSAKIT RY

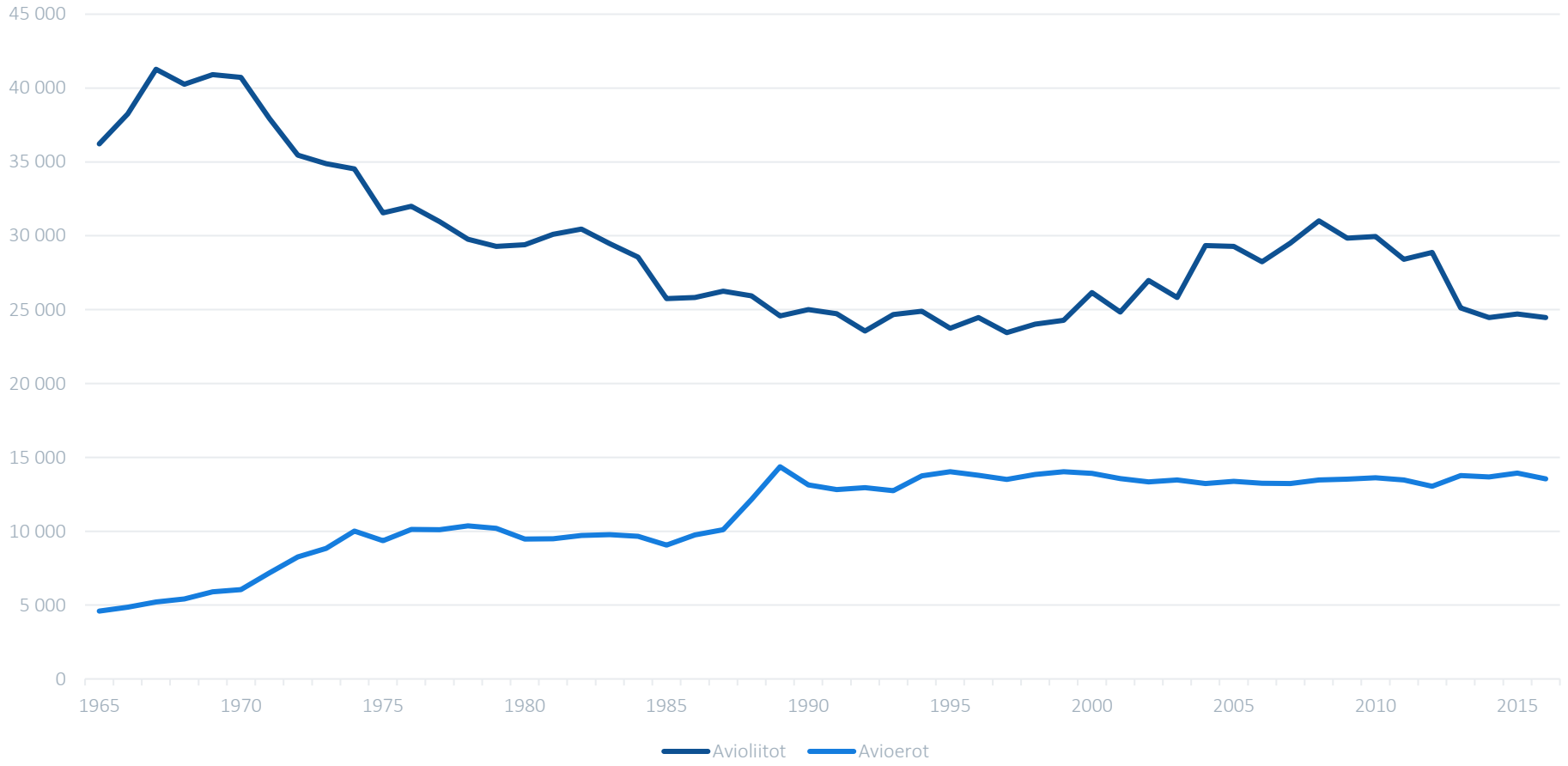
Annankatu 16 B 28 | 00120 Helsinki | (09) 6126 620 | miessakit@miessakit.fi | **www.miessakit.fi**

Mies ja erot Suomessa

- Solmittujen avioliittojen määrä on 15 vuoden aikana laskenut 30 000:sta noin 20 000:een per vuosi.
- 1980-luvun lopusta alkaen avioerojen määrä on pysynyt melko tasaisesti 11000 –14000 välillä.
- Nainen on aloitteen tekijänä 70% eroista (Perhebarometri, Kontula)

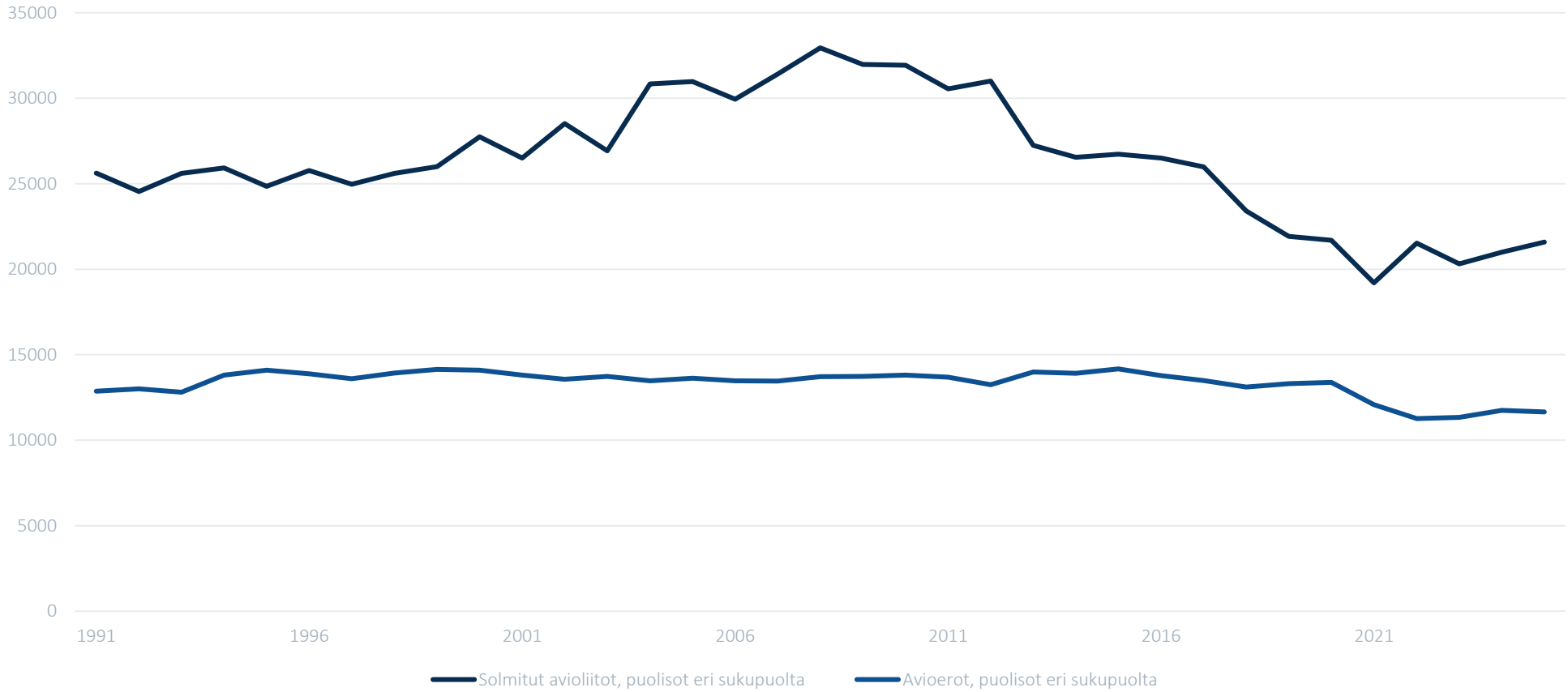
Avioliitot ja avioerot Suomessa 1965–1990

Keskimääräinen eroamisikä v. 2022:
Naiset 42,1
Miehet 44,4



LÄHDE: Tilastokeskus

Siviilisäädyn muutokset 1991-2025



LÄHDE: Tilastokeskus

Mies ja erot Suomessa

- Vaikka eron merkit ovat olemassa / nähtävissä, ero tulee yllätyksenä miehelle
- Parisuhteessa ongelmia, mies usein sopeutuu tilanteeseen
- Parisuhteesta ei puhuta, mies ajattelee sen olevan kunnossa
- Odotusten ristiriita.
  - Mies näyttää huolenpitoaan konkreettisilla toimilla
  - Nainen kaipaa läheisyyttä ja tunnepuhetta



Miehen eron erityispiirteitä

- Järkytys ja epäusko → pyrkimykset pelastaa parisuhde
- Eropäätös tuntuu epäoikeudenmukaiselta
- Mies on perhekeskeinen – sosiaaliset suhteet vähäiset
  - Ei valmista selviytymisstrategiaa myöhempää elämää varten
  - Yksin jääminen
  - Perhe perusrakenne. Ero järkyttää kokonaisvaltaisesti perusturvallisuuden tunnetta.
- Ylikorostunut epäonnistumisen kokemus
- Syyllisyyden tunteet, häpeä

Miesten sosiaaliset haasteet

- Yksinpärjäämisen myytti, haasteita avun ja tuen piiriin hakeutumisessa . Avun hakeminen koetaan heikkoutena, uhka miehisyydelle
- Naisia vähemmän pysyviä ja läheisiä sosiaalisia suhteita
- Kyky tunnistaa, erotella, sanoittaa ja käsitellä tunteita? Pojat ja miehet ilmaisevat tunteitaan toiminnan kautta
- Ongelmien kasautuminen, riski syrjäytyä

Uhkia erokriisissä

- Elämänhallinnan menettäminen: uni, ravinto, liikunta ja sosiaaliset suhteet
- Ylläpitävien rutiinien rikkoutuminen
- Mielenterveysongelmat
- Työkyvyn heikentyminen tai menettäminen
- Rahaan ja toimeentuloon liittyvät ongelmat
- Päihteisiin turvautuminen
- Väkivallan mahdollisuus itseä tai muita kohtaan
- Näköalattomuus, tulevaisuudenuskon menetys
- Lapsien menettäminen

Isänä eron edessä

MIESSAKIT RY

Annankatu 16 B 28 | 00120 Helsinki | (09) 6126 620 | miessakit@miessakit.fi | **www.miessakit.fi**

Huoli isyyden kaventumisesta

- Keskeinen kysymys erossa: säilyykö suhde lapseen?
- Huoltajuudesta ja yhteistyövanhemmuudesta neuvotellaan usein keskellä akuuttia kriisiä ja parisuhteen purkua
- Epäluottamus palvelujärjestelmää kohtaan sekä huoli oikeudenmukaisesta kohtelusta ja kuulluksi tulemisesta voivat lisätä hätää, surua ja kiukkua
- Käytetty kieli ja prosessit voivat hämmentää ja tuottaa väärinymmärryksiä
- Kriisi voi lisätä riitaisuutta, vahvistaa sitoutumista isyyteen – tai johtaa vetäytymiseen
- Huoltokiusaaminen tai vieraannuttaminen syventää kriisiä

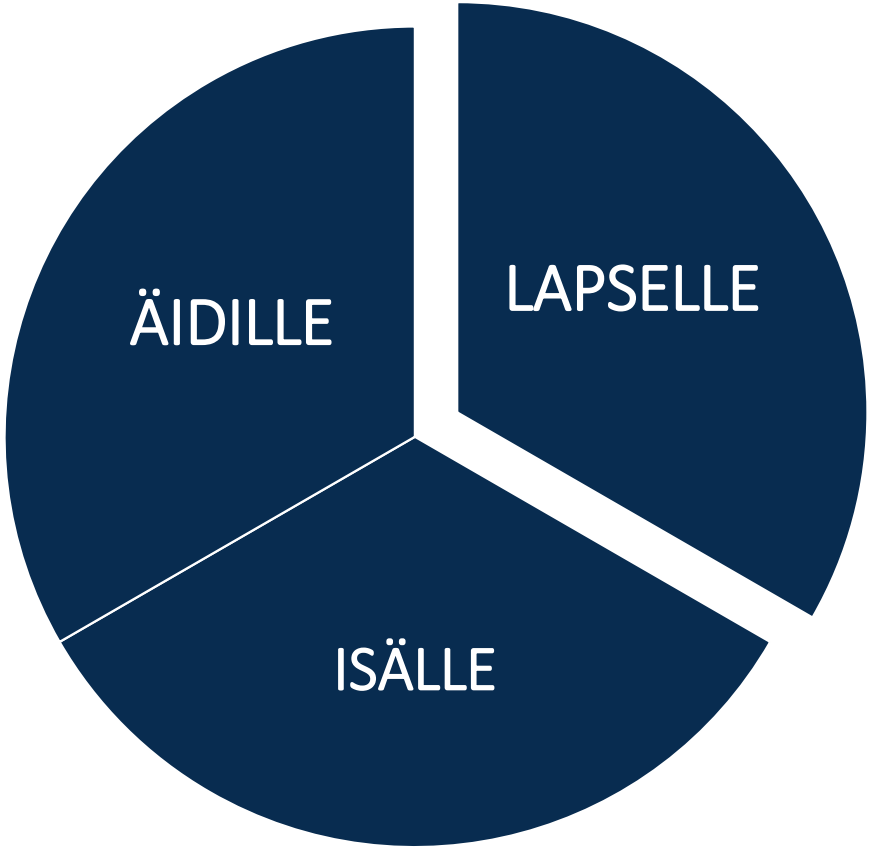
Aktiivinen isyys / etä-isyys

- Ero uhka aktiiviselle vanhemmuudelle.
  - Etäisyys vähentää yhdessäoloa.
- Menettämisen riskit:
  - Lapsen arjesta erkaantuminen
  - Hoivaamisen antaman mielihyvän menettäminen
  - Ei pääse seuraamaan lapsen kasvua ja kehittymistä

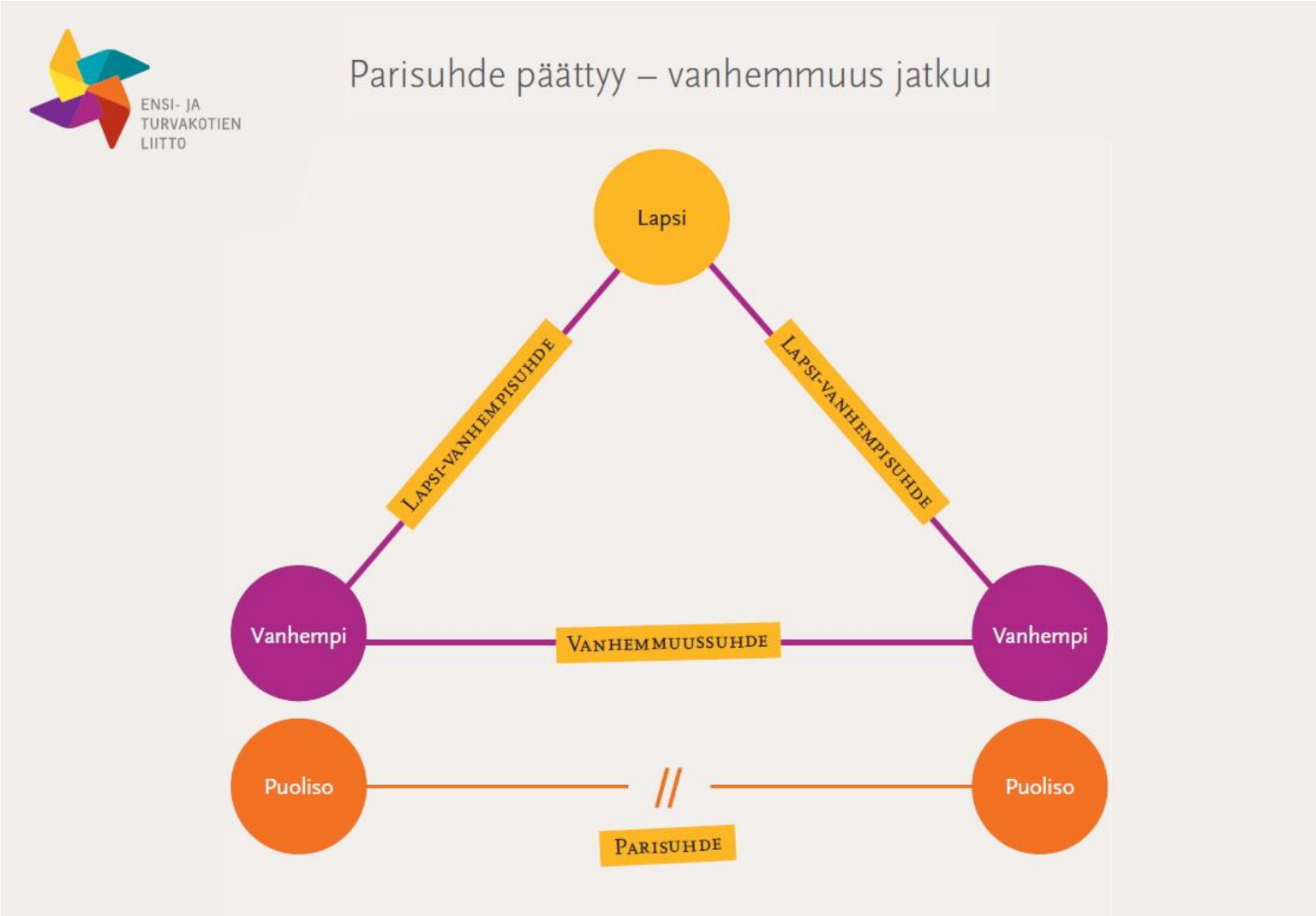
Isän huomioonottaminen ja kuuleminen erotilanteessa

- Kriisissä ero jää monesti taka-alalle, koska lapsen etu vaatii sitä
- Huoltajuuteen ja elatukseen liittyviä päätöksiä monesti silloin, kun kriisi on pahimmillaan
- Kriisissä oleva ihminen ei välttämättä toimi normaalisti:
  - Epätoivo, ahdistus, pelko, viha, suru jne.
- Samaan aikaan vaatimus
  - rationaalisesta ajattelusta,
  - lapsen parhaan miettimisestä,
  - epäitsekkyydestä ja
  - asiallisesta toiminnasta viranomaistahojen kanssa.

Osallistuvan isän merkitys lapselle (Mykkänen, Eerola, 2014)



Yhteistyövanhemmuus



Eroa kannattaa käsitellä

MIESSAKIT RY

Annankatu 16 B 28 | 00120 Helsinki | (09) 6126 620 | miessakit@miessakit.fi | **www.miessakit.fi**

Miksi eroa kannattaa käsitellä?

Ero on yksi ihmiselämän haastavimpia ja vaikeimpia kriisejä.
Käsittelemättömään eroon liittyy **riskejä**:

- Yksinjääminen
- Jumittuminen negatiiviseen tunnekuormaan, katkeroituminen
- Elämänhallinnan menettäminen
- Ylilyönnit

Miksi eroa kannattaa käsitellä?

Eron aktiiviseen käsittelyyn liittyvät **mahdollisuudet**

- Tunne-elämä tasapainottuu ja kriisistä voi tulla lyhyempi
- Erostaan voi oppia ja kannattaa oppia; itsetuntemuksen kasvu ja tunne-elämän hallinta
- Mahdollisuus saada myönteinen kokemus tuesta; yksilö ja vertaistuki
- Aktiivinen ote kriisiin vie eteenpäin
- Hyvän eron eteen voi myös tehdä työtä; toimiva suhde ex-puolisoon ja yhteistyövanhemmuus

Kriisin käsittelyn yksilöllisyys

- Jokainen kulkee omaa polkuaan
- Alkuvaiheessa prosessia asiakas on usein:
  - Näkökulmaltaan kapea-alainen
  - Mustavalkoinen
  - Ylitunteellinen
- Kriisiasiakkaat **terveinä** ihmisinä toipuvat nopeasti kriisin käsittelyn myötä
  - Tarvittaessa myös lääketieteellinen tuki

Mikä mahdollistuu, kun eroa käsittelee

Miehen oma sisäinen matka		
Eristäytyminen	----------	Yhteys toisiin
Hallitsematon reagointi	----------	Tunteiden/toiminnan säätely
Sisäinen kaaos	----------	Selkeys ja asioiden jäsentyminen
Isyys		
Kaventuva isyys	----------	Osallistuva isyys
Sivustakatsoja	----------	Toimija
Syyllisyyden kuormittama isä	----------	Riittävän hyvä isä
Ristiriidan väline	----------	Lapsen etu
Ihmissuhteet ja tulevaisuus		
Riitaisuus	----------	Yhteistyökyky
Ongelmien toistaminen	----------	Oppiminen, kasvu
Epätoivo	----------	Luottamus tulevaan
Arjen kaaos	----------	Hyvinvointia edistävä arki
Yksin jääminen	----------	Ihmissuhteet ja avun vastaanottaminen

Ero luo myös mahdollisuuksia

Helpotuksen osa-alueita

Oma vointi

- *”Terveyden ja mielenterveyden paraneminen.”*
- *”Loppui ahdistus.”*
- *”Arki on tasaisempaa tunnepuolella, koska jatkuva toiseen pettyminen on poissa.”*
- *”Huonon parisuhteen tuoma ahdistus ja masennus loppui.”*

Henkinen kasvaminen

- *”Pakotti henkiseen kasvuun terapian avulla.”*
- *”Tapahtui oikea itsenäistyminen ja itsensä hyväksyminen”.*
- *”Olen voinut kasvaa ihmisenä eri tavalla kuin vanhassa avioliitossa.*
- *”Uuden aloittaminen johti itsetutkiskelun kautta oman itsensä löytämiseen.”*
- *”Ero oli omalle itsetunnolleni hyvä asia.”*

Helpotuksen osa-alueita

Vanhemmuus

- *”Vanhemmuuden suhteen koen, että minun on nyt helpompi hengittää ja olla sellainen isä kuin haluan pojalleni. Suhteeni poikaani on syventynyt eron kautta.”*
- *”Nyt voin keskittyä lapsiin täysillä omalla viikollani, en ole enää vastuussa ex vaimoni mielialasta, lapsettomilla viikolla ehdin harrastaa ja tehdä itseä kiinnostavia asioita.”*
- *”Roolini isänä vahvistui huimasti, kun sain lapset ajoittain itselleni. Sain perustettua uuden kodin jossa lapsille oli henkisesti ja fyysisesti tilaa. Itsetunto parani.”*
- *”Myös lasten kanssa on vähitellen ollut helpompaa, koska he eivät joudu ristiriitaisen viestinnän kohteeksi tai riitojen todistajaksi.”*
- *”Saan olla ja elää ilman jatkuvaa haukkumista, mitätöimistä, tyytymättömyyden ilmauksia, rähjäämistä ja riidan haastamista, samoin lapsilla on paljon rauhallisempi ilmapiiri jossa olla, elää ja kasvaa.”*

Helpotuksen osa-alueita

Uusi suhde

- *”Ero oli kuin lottovoitto: toksinen suhde poissa nyt uusi ihana rouva ja uusi työ.”*
- *”Eron jälkeen huomasi miten vinksallaan asiat olivat olleet parisuhteessa jo pitkään. Vaikka ero oli vaikea, sen myötä itsetuntoni nousi kun huomasinkin olevani haluttava naisten keskuudessa.”*
- *”Löysin rauhan ja uuden rakkauden.”*

Yleinen helpotus

- *”Löysin jälleen itseni. Harteiltani tippui tuhat kiloa stressiä, huolta ja paineita pois. Ahdistushäiriöt ja stressihäiriöt lievittyivät, ja tunsin jälleen eläväni ja kaikki oli jälleen ihanaa.”*
- *”Sain ensimmäistä kertaa ikinä elää kuin haluan.”*
- *”Sain vapauden tehdä vapaa-ajalla mitä halusin.”*
- *”Enemmän aikaa itselle.”*
- *”Sain lopulta tarvitsemaani tilaa.”*

Kiitos!

LAURI PUISTO

Erotyöntekijä

lauri.puisto@miessakit.fi

p. 044 751 2387

---

erosta.elossa@miessakit.fi

http://www.miessakit.fi/erosta-elossa