

Miehenä ja isänä eron edessä

2.4.2024

Kari Vilkkö, Erosta Elossa – toiminta

vastaava erotyöntekijä, YTM

MIESSAKIT RY

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

Miesten tueksi.
Kaikkien hyväksi.



MISSAKIT 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

**konkka
ronkka**
Tukea ylivelkaantuneille
yrittäjämiehille


**miestyön
OSAAMISKESKUS**
Tutkii, kehittää ja
kouluttaa



Erosta Elossa

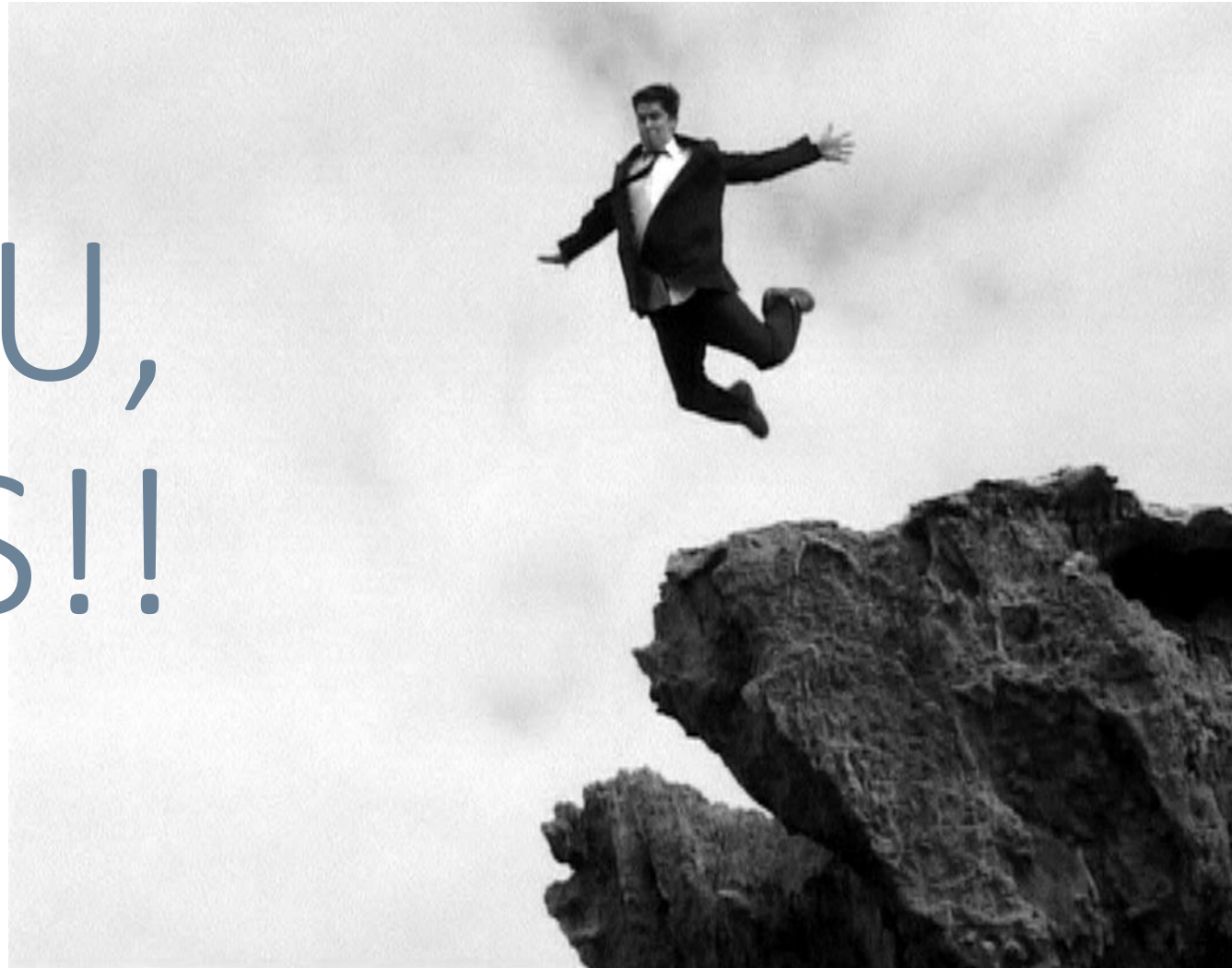


- Perustettu 2005
 - Valtakunnallinen palvelu
 - Toimipisteet: Helsinki, Tampere, Lahti, Oulu, Turku
 - 5 työntekijää, n. 25 eroryhmänohjaajaa, n. 80 vertaistukihenkilöä
 - Tukee miehiä erokriiseissä ennen eroa, eron aikana ja eron jälkeen
 - Tukee isän ja lapsen suhdetta eron jälkeen
- Yhteistyövanhemmuus (rinnakkaisvanhemmuus)



Tunteiden käsittely turvallisesti puhumalla

PUHU,
MIES!!

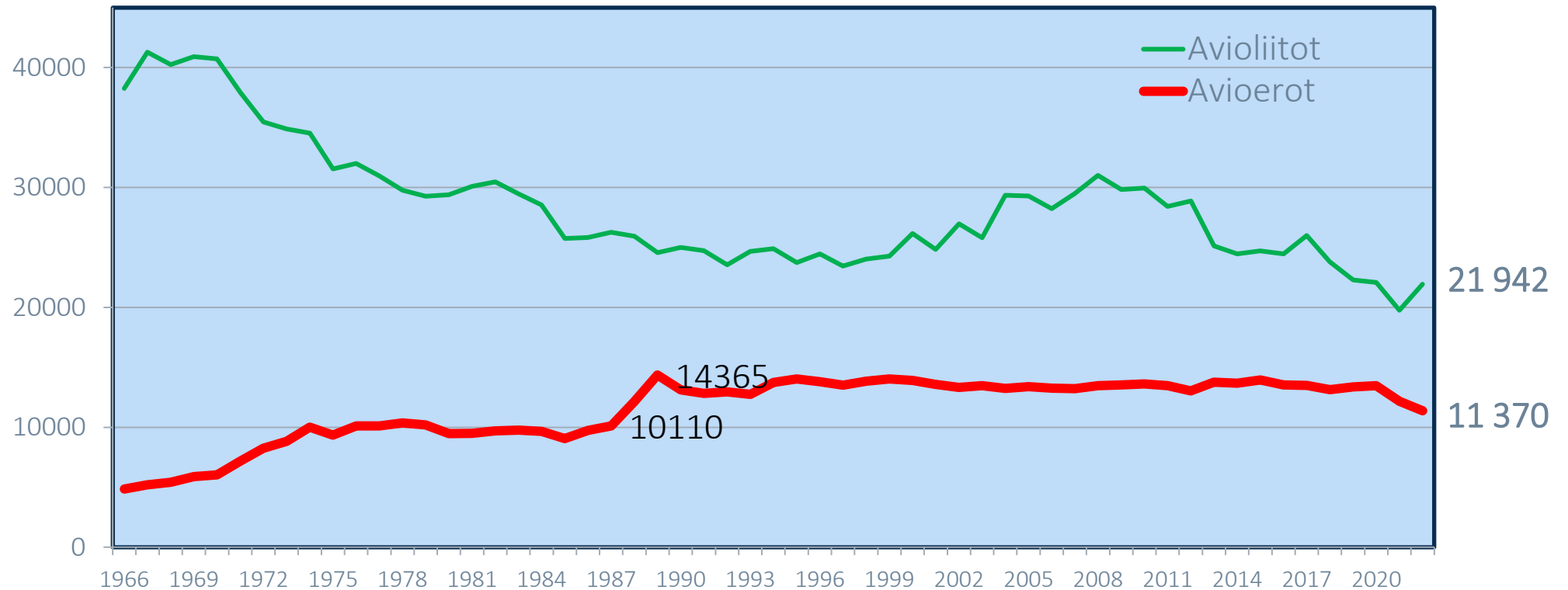


Jos ei erottaisikaan?

- Kartoita parisuhteenne tila: missä mennään, miten mielestäsi ja puolisoisi mielestä parisuhteenne toimii. Puhu: ota vaikeat asia rohkeasti puheeksi, myönnä virheesi, ole rakentava
- Hae ulkopuolista apua: perhekeskus, kirkon perheneuvonta, parisuhdeterapeutti. Älä anna periksi. Jos ette vielä ole hakeneet apua tilanteeseenne, hakekaa!

Avioliitot ja avioerot Suomessa 1965–2022

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



LÄHDE: Tilastokeskus

Yleisiä erolle altistavia riskitekijöitä

- Puhumisen haasteet: puuttuneet tai epäonnistuneet yritykset käsitellä parisuhteessa olevia ongelmia, toiveita, odotuksia jne.
- Pienlapsivaihe, tukiverkostojen puute, arjen haasteet
- Perhedynamiikan muutokset:
 - Lapsen syntymä. Vaikeus siirtyä kahdenkeskisyydestä kolmenkeskisyyteen
 - Lasten muuttaminen pois kotoa. Kahdestaan jääminen.
- Raskas asia perheessä, esimerkiksi sairaus tai traumaattinen tapahtuma.
- Ulkopuolinen tekijä; Uskottomuus ja erilaiset riippuvuudet (esim. peli-, netti-, seksi- ja päihderiippuvuus)
- Henkinen-, fyysinen-, taloudellinen- ja seksuaalinen väkivalta
- Erilaiset arvot, yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja/tai ajan puute
- Elämänarvojen muutos; esim terapian läpikäyminen, opiskeluista valmistuminen, ikäkausikriisit
- Erimielisyys kotitöistä, määrä/ laatu

LÄHDE: Miessakit ry, parisuhdepsykoterapeutti Jouni Linnankoski, erotyöntekijät Kari Vilkkonen ja Tomi-Pekka Liias

Miehen eron erityispiirteitä

- Nainen on aloitteen tekijänä n.70% eroista.
- Ero tulee miehelle usein suurena yllätyksenä.
- Parisuhteesta ei ollut puhuttu - mies on ajattelut sen olleen kunnossa.
- Eropäätös tuntuu epäoikeudenmukaiselta.
- Ei valmiina selviytymisstrategiaa myöhempää elämää varten.
- Ylikorostunut epäonnistumisen kokemus
- Sosiaaliset verkostot vähäiset, yksinjääminen, jumiutuminen
- Itsetuhoisuus, päihteet. Ero lisää kuoleman riskiä varsinkin miehillä. (Niina Metsä-Simola, 2018, Divorce, mental health and mortality: A longitudinal register study)
- Suuri huoli säilyykö isällä suhde lapsiinsa > ennakkokäsitykset ja -pelot

LÄHTEITÄ mm: Perhebarometri 2013 Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä, Väestöliitto, Osmo Kontula.

Erokriisin vaiheet

0. Ennakointivaihe: "Aavistin, että jotain pahaa tulee tapahtumaan"
1. Sokkivaihe: "Olin kuin painajaisessa." "En voinut uskoa että se on totta."
2. Reaktiovaihe: "Tunteeni sahasivat toivon ja epätoivon välillä. "Ahdisti"."Unet katosivat, ruokahalua ei ollut"
3. Työstämis- ja käsittelyvaihe "Itkin paljon." "Olin vihainen että näin kävi."
4. Uudelleensuuntautumisen vaihe: "En koskaan tätä unohda, mutta asia ei haittaa enää elämääni." "Löysin uuden suhteen ja tuntuu että se on varmallalla pohjalla."

Mikä on normaalia?

- Voimakkaat ja nopeat vaihtelut tunteissa > toivon ja epätoivon vuorottelu
- Tapahtuneen jatkuva ajattelu
- Lamaantumisen ja vetäytyminen/ suuri tarve puhumiseen
- Suru ja kontrolloimaton itkuisuus
- Psykosomaattiset oireet (uni, laihtuminen, muut oireet)
- Itsesyytökset

Mistä tulee huolestua?

- Syventyvä masennus
 - Antaa mennä” –asenne
 - Syvä viha ja koston hautominen
 - Poikkeuksellinen eristäytyminen, jumiutuminen
 - Kuoleman ajatukset ja itsemurhalla uhkailu
 - Päihteiden käytön lisääntyminen
 - Itsesääli, syvä katkeruus
- >>> psykiatrinen konsultaatio?

Mikä auttaa?

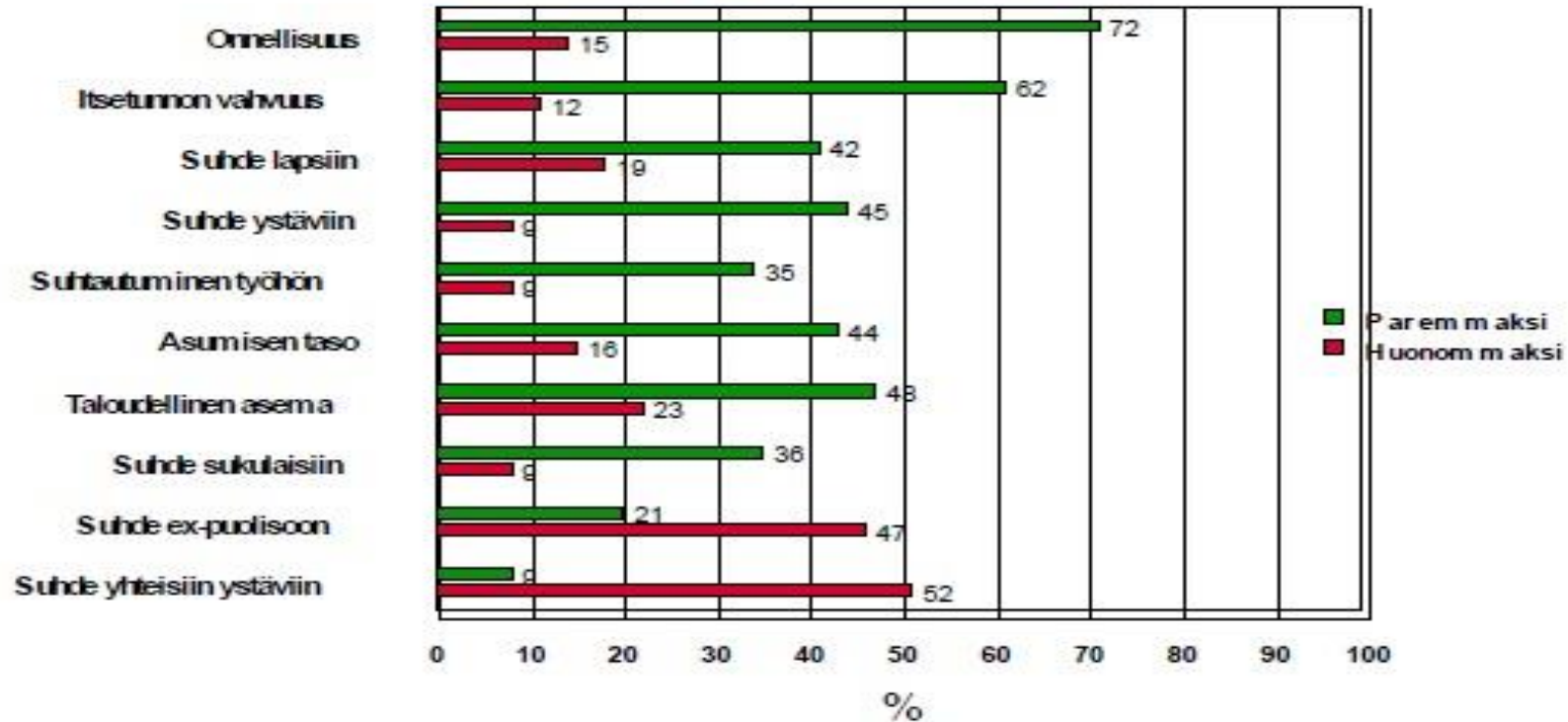
- Puhuminen, puhuminen ja puhuminen: erosta ja tunteista!!!
- Omien tunteiden tunnistaminen
- Itkeminen (antaa sen tulla)
- Vihan purkaminen esim. kohtuulliseen liikuntaan
- Rutiinit, päivärytmi, jokin ehjä rakenne elämässä
- Jonkin käytännön asian selvittäminen vähitellen
- Hyväksyntä sille ettei asialle voi mitään
- Anteeksiantaminen
- Avun hakeminen ja vastaanottaminen ammattilaiselta
- Vertaistuki!

Vertaistuen hyötyjä erokriisissä:

- Ei ole yksin kokemuksensa / tilanteensa kanssa
- Mahdollisuus jakaa kokemuksiaan muiden kanssa
- Auttaa asettamaan oman tilanteensa oikeampiin mittasuhteisiin
- Vähentää yksinäisyyden tunnetta, ahdistusta ja masennusta
- Mahdollisuus olla ”yksi tyrmätyistä” muiden kanssa
- Oppia toisilta
- Oppia puhumaan, sanoittamaan kokemuksiaan ja tunteitaan
- Mahdollisuus kasvaa miehenä ja isänä

Eron jälkeisiä mahdollisuuksia (Osmo Kontula)

Mikä on muuttunut omassa elämässä paremmaksi tai huonommaksi eron myötä
Avioeronneet suomenkieliset miehet



Osmo Kontula

1.6.2015

Ero ja isyys – pohdittavaksi?

Kaventunut isyys?

Vahvistunut isyys?



Kaikkien aikojen parhaat isät!

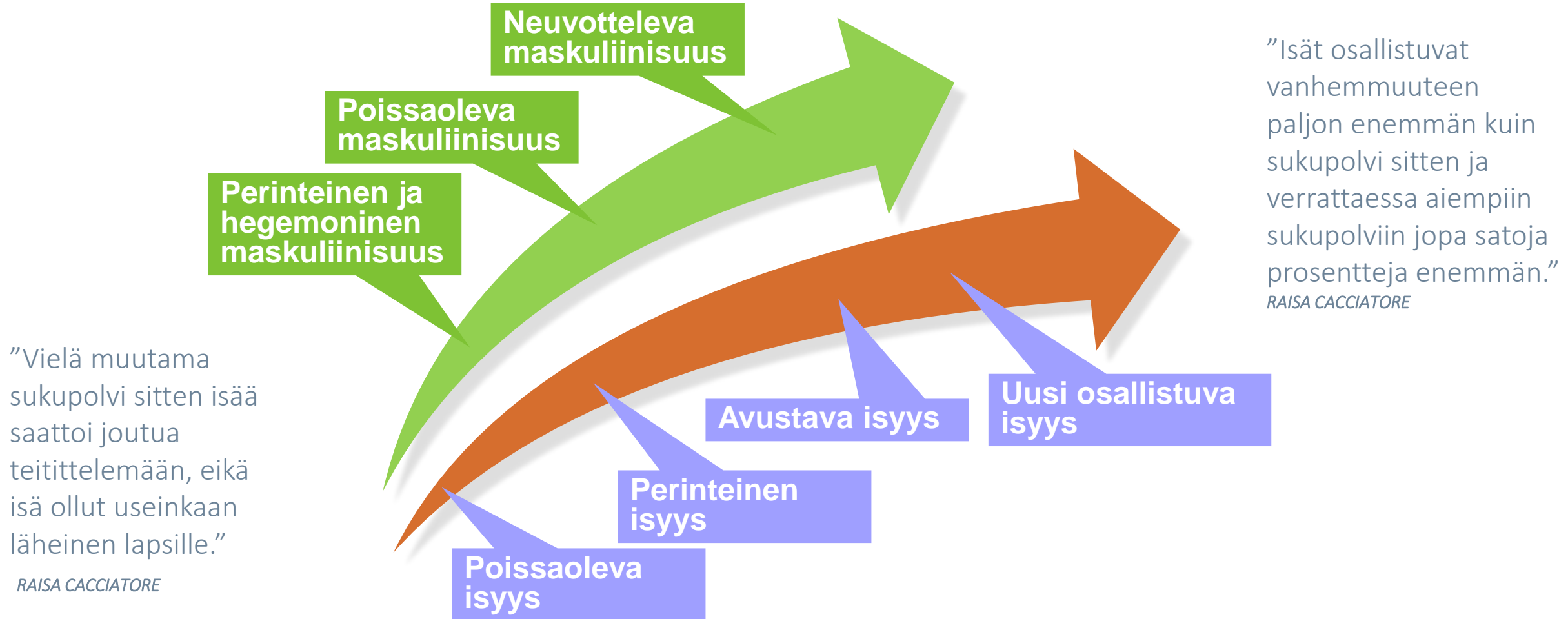
”Isät osallistuvat vanhemmuuteen paljon enemmän kuin sukupolvi sitten ja verrattaessa aiempiin sukupolviin jopa satoja prosentteja enemmän.”

RAISA CACCIATORE,

LASTENPSYKIATRI, ASiantuntijalääkäri , tietokirjailija

(YLE 11.2.2016)

Isyyden ja mieheyden muutos



Osallistuvan isän merkitys lapselle

- Suhde isään vaikuttaa lapsen kognitiiviseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseen.
- Suhde isään vaikuttaa lapsen sukupuoli-identiteetin muotoutumiseen.
- Sitoutunut isä vähentää lasten häiriökäyttäytymistä; tytöillä vähemmän tunne-elämän ongelmia ja pojilla vähemmän käytösongelmia.
- Lapselle kehittyy laajempi tunneskaala.
- Lapselle syntyy vahvempi kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa elämäänsä.
- Lapsella on enemmän ystäviä ja hän noudattaa paremmin sääntöjä.
- Lapsi on vähemmän aggressiivinen, masentunut ja neuroottinen.

LÄHDE: ISÄTIETOA - Asiaa isyydestä ja sen merkityksestä, työn ja perheen yhteensovittamisesta sekä isien kohtaamisesta lapsiperheiden palveluissa. Lahden ammattikorkeakoulu (2013)

Osallistuvan isän merkitys äidille

- Äidillä on mahdollisuus jakaa lastenhoidollista vastuuta isän kanssa.
- Oman elämän rakentuminen helpottuu.
- Isä on voimavarana äidille.
- Äidin psyykkinen hyvinvointi lisääntyy.
- Äidillä on mahdollisuus olla muutakin kuin äiti.
- Äidin epätasa-arvon tunteet vähentyvät.
- Vähentää äidin riskiä masentua sekä auttaa äitiä toipumaan masennuksesta nopeammin.

LÄHDE: ISÄTIETOA - Asiaa isyydestä ja sen merkityksestä, työn ja perheen yhteensovittamisesta sekä isien kohtaamisesta lapsiperheiden palveluissa. Lahden ammattikorkeakoulu (2013)

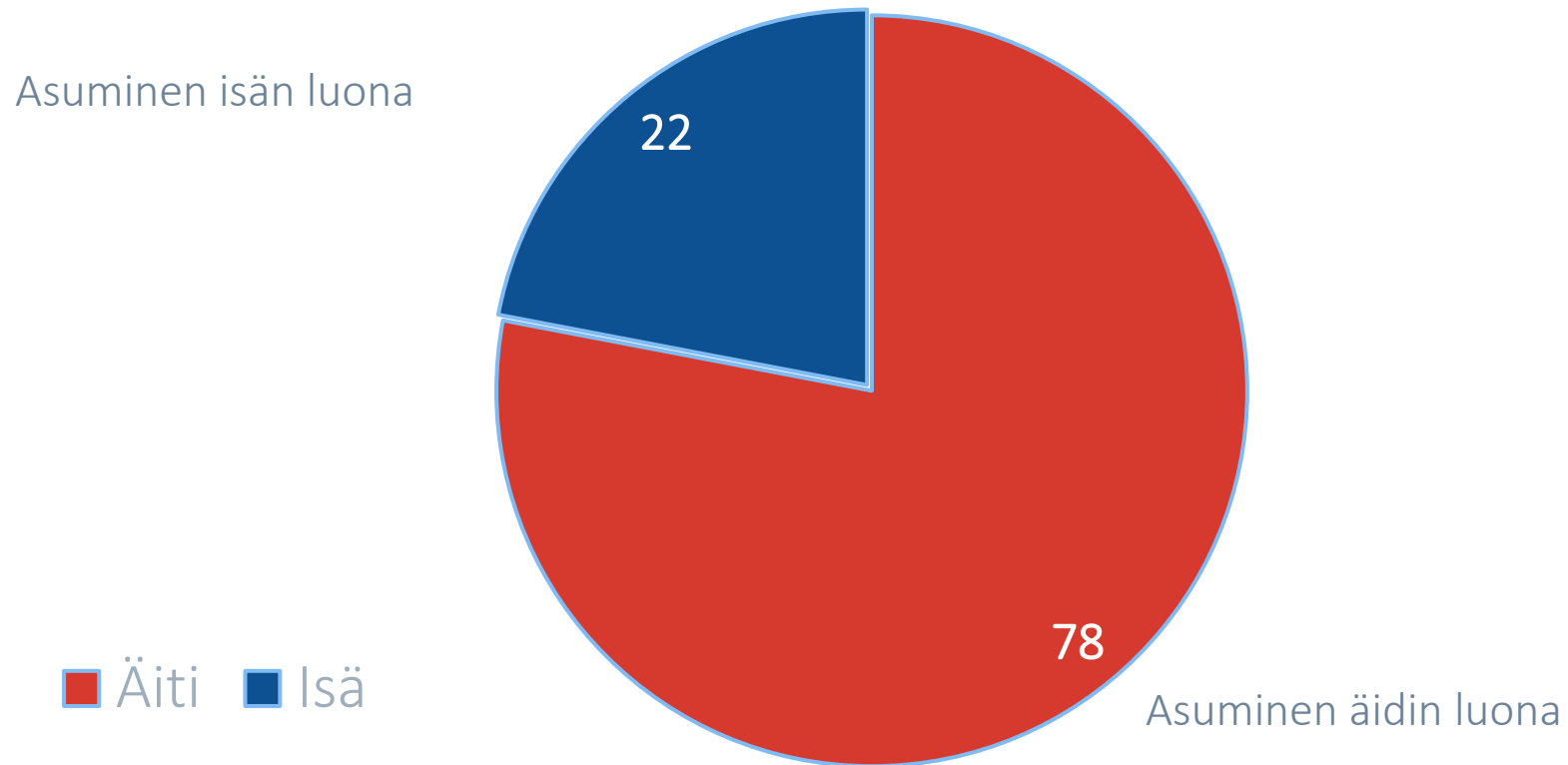
Osallistuvan isän merkitys isälle itselleen

- Iloa ja sisältöä elämään mm. lapsen kehityksen seuraaminen.
- Psykyinen ja fyysinen hyvinvointi, isä motivoituu pitämään terveydestään huolta.
- Kokonaisvaltainen kasvu ihmisenä.
- Itsetunnon ja identiteetin vahvistuminen.
- Sukupuoli-identiteetin vahvistuminen.
- Irtaantuminen työhön liittyvistä ajatuksista.
- Työssäkäynti koetaan merkittävämmäksi.
- Enemmän sosiaalisia suhteita ja positiivisia tunteita.
- Vähentää isän itsekeskeisyyttä ja lisää isän empaattisuutta

LÄHDE: ISÄTIETOA - Asiaa isyydestä ja sen merkityksestä, työn ja perheen yhteensovittamisesta sekä isien kohtaamisesta lapsiperheiden palveluissa. Lahden ammattikorkeakoulu (2013)

Vaikka isyys on entistä läsnäolevampaa, äiti on edelleen lähivanhempi

Sopimukset lapsen asumisesta eron jälkeen (%) v. 2021



Lähde: Tilastokeskus

Lähivanhemmuus ja tasa-arvohaasteet

- Asumisen tukeminen, molemmat vanhemmat tarvitsevat sopivankokoisen asunnon, vain toisen asumista tuetaan
- Lapsilisä- ja elatusmaksuliikenne lähivanhemmalle
- Koulukuljetukset vain toiselle
- Kotiin suunnatut erityissosiaalipalvelut
- Lähivanhemman omavaltainen muutto Suomessa > toisen vanhemmuus saattaa oleellisesti ohentua, jopa kadota
- Vuoroasuminen yleistyy: uusi Lastenhuoltolaki 1.12.2019



Lapsiin liittyvät asiat

- Pyrkimys yhteistyövanhemmuuteen!
(tai rinnakkaisvanhemmuus)

- Lapsella oikeus molempiin vanhempiin
(YK:n Lastenoikeuksien julistus 9.)

Lapsiin liittyvät asiat

- Huoltajuus. Avioliiton kautta molemmat yhteishuoltajia. Huoltajat päättävät yhdessä lapsen tärkeistä asioista (asuinpaikka, uskonto, passi jne). Kaksi huoltajaa on yleensä lapsen etu
- Asuminen. Lapsella voi olla vain yksi paikka missä kirjoilla. Tästä määräytyvät käsitteet lähivanhempi ja etävanhempi
- Tapaamisoikeus. Lapsella on oikeus tavata molempia vanhempiaan (*Laki Lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta*). Erilaisia malleja: vuoroviikko, laajennettu viikonloppu, joka toinen viikonloppu, välitapaamiset.
- Elatus. Lapsella oikeus saada elatusta molemmilta vanhemmiltaan. Etävanhempi maksaa elatusmaksua lähivanhemmalle. Elatusmaksun laskeminen: lapsen elatuksen tarve, vanhempien elatuskyky (tulot-menot) (OM: ohje lapsen elatusavun suuruuden arvioimiseksi, julkaisu 2007:2).

Lapsiin liittyvien asioiden eteneminen

Vanhempien välinen neuvottelu:

- Keskinäinen neuvottelu
- Vanhemmuussuunnitelma (THL)
- Lastenvalvoja vahvistaa

Perheasioiden sovittelu:

- Perheasioiden sovittelu kunnissa (esim. perheneuvolat)
- Kirkon perheneuvonnan sovittelu
- Asiantuntija-avusteinen tuomioistuinsovittelu (FOLLO)

Oikeuden käsittely:

- Hakemus/vastaus käräjäoikeuteen (asianajajan kautta)
- Väliaikais määräys
- Olosuhdeselvitys
- Pääkäsittely
- Valitustie



Vanhemmuussuunnitelma (THL)

© Miessakit ry

Käynti lastenvalvojalla

- Ei erokriisin alkuvaiheessa!
- Ei pakkoa – suositeltavaa kylläkin
- Lastenvalvoja ei määrää mitään, vaan johtaa vanhempien väliset sopimusneuvottelut ja vahvistaa sopimukset, jos ne ovat kohtuullisia
- Lastenvalvojan vahvistamat sopimukset ovat lainvoimaisia ja siten täytäntöönpanokelpoisia.
- Lastenvalvoja ei voi vaikuttaa toisen vanhemman mielipiteisiin. Vanhempien neuvoteltava keskenään.
- Valmistaudu etukäteen - älä provosoidu - älä tee huonoja sopimuksia

Isien yleisempiä pelkoja/ ennakkoasenteita:

- Sosiaalialan palvelut vieraita
 - Sosiaalialan kieli ei ymmärrettävää
 - Pelko, että työntekijä määrää
 - Pelko, että naistyöntekijä on äidin puolella
 - Pelko isyyden menettämisestä
 - Pelko toimeentulosta
- Miehelle tärkeää kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta!
 - Kun tulee kuulluksi ja ymmärretyksi, tulee myös autetuksi!

Erotilanteessa apua

(apuaeroon.fi)

Kunnalliset palvelut

- terveyskeskus
- perheneuvola
- perheoikeudelliset palvelut (lastenvalvojat)
- perheasioiden sovittelu

Yksityinen sektori

- työterveyshuolto
- psykoterapia
- Suomalainen eroseminaari
- asianajajatoimistot

Järjestöt / yhdistykset

- Miessakit
- MLL
- Kriisikeskus
- Ensi- ja turvakotien liitto
- YVPL
- Elatusvelvollisten liitto
- Väestöliitto

Kirkon palvelut

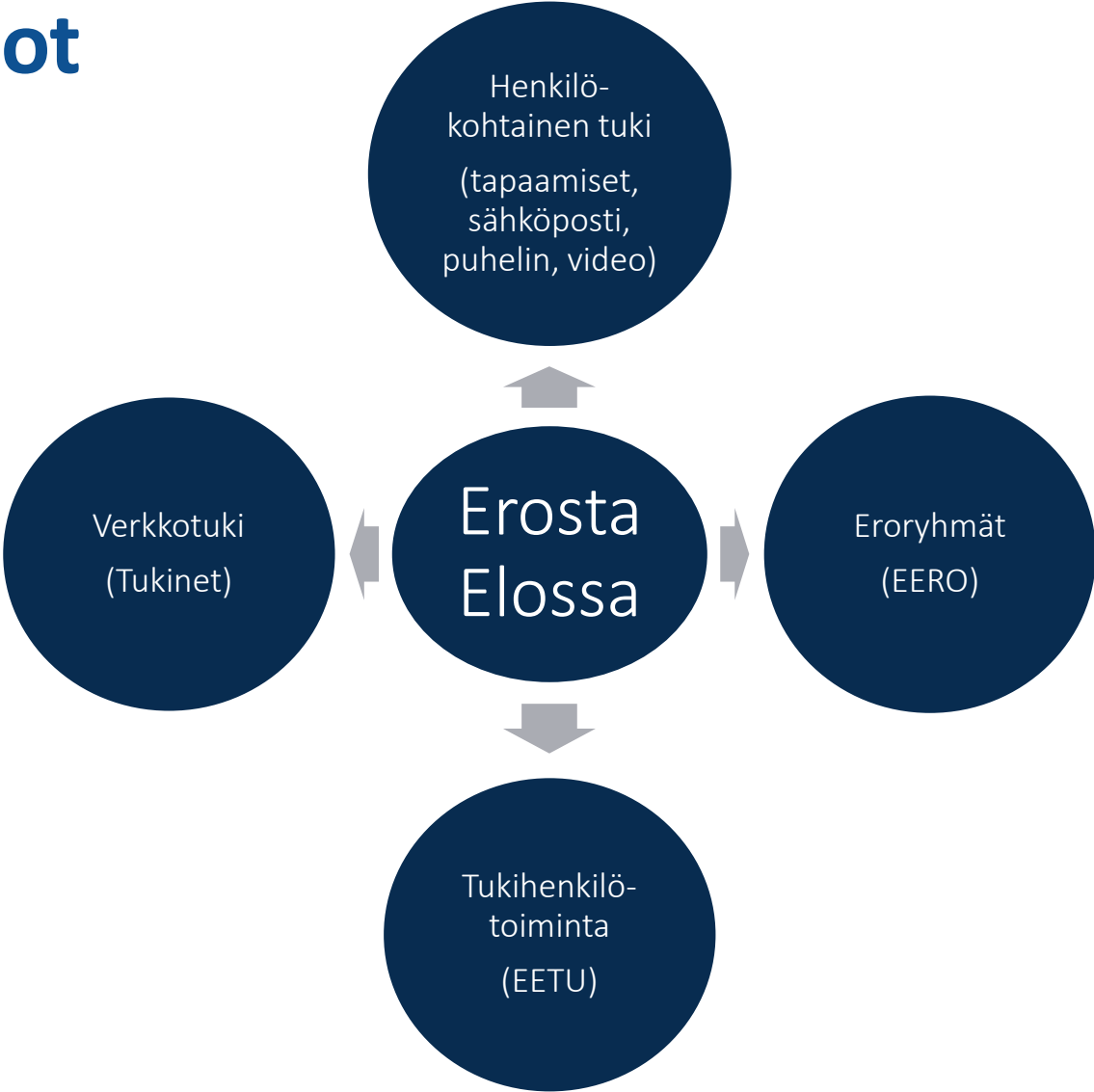
- perheasioiden neuvottelukeskus
- diakonia



- Kun isä (äiti) selviää erokriisistä hyvin, koko perhe voi hyvin!



Erosta Elossa -tukimuodot



Henkilökohtainen tuki (5 tapaamiskertaa)

Helsinki, Tampere, Lahti, Oulu ja Turku + etäyhteydellä valtakunnallinen

- Ammatillista, luottamuksellista keskustelua ja neuvontaa.
- Asiakaskäynnit, puhelut, videoyhteys
- Erokriisin tunteiden käsittely ja tukeminen muuttuvassa isyydessä.
- Jatkosuunnitelma: eroryhmä, tukihenkilö, muu palveluohjaus.



Miesten eroryhmät (n. 25-30 ryhmää ympäri maan + verkkoryhmiä)

- Koulutettu ohjaaja
- 10 tapaamiskertaa, 5-8 osallistujaa
- Tavoitteet:
 - Kohdata ja hyväksyä tosiasiat
 - Tunnistaa ja nimetä tunteet
 - Itseluottamus, itsekunnioitus, itsetunto
 - Suhteet lapseen ja huolto- ja tapaamisjärjestelyt
 - Tietoisuus omista oikeuksista
 - Eron syiden analysointi
 - Löytää omia hyvinvoinnin lähteitä ja keinoja
 - Uudelleen suuntautuminen → eteenpäin
 - Riittävän tukiverkon luominen / syntyminen



Tukihenkilötoiminta EETU (n. 15 kaupunkiseutua + Teams)

Koulutettu vertaistukihenkilö, EETU, on eron läpikäynyt ja siitä tasapainoon päässyt mies, joka:

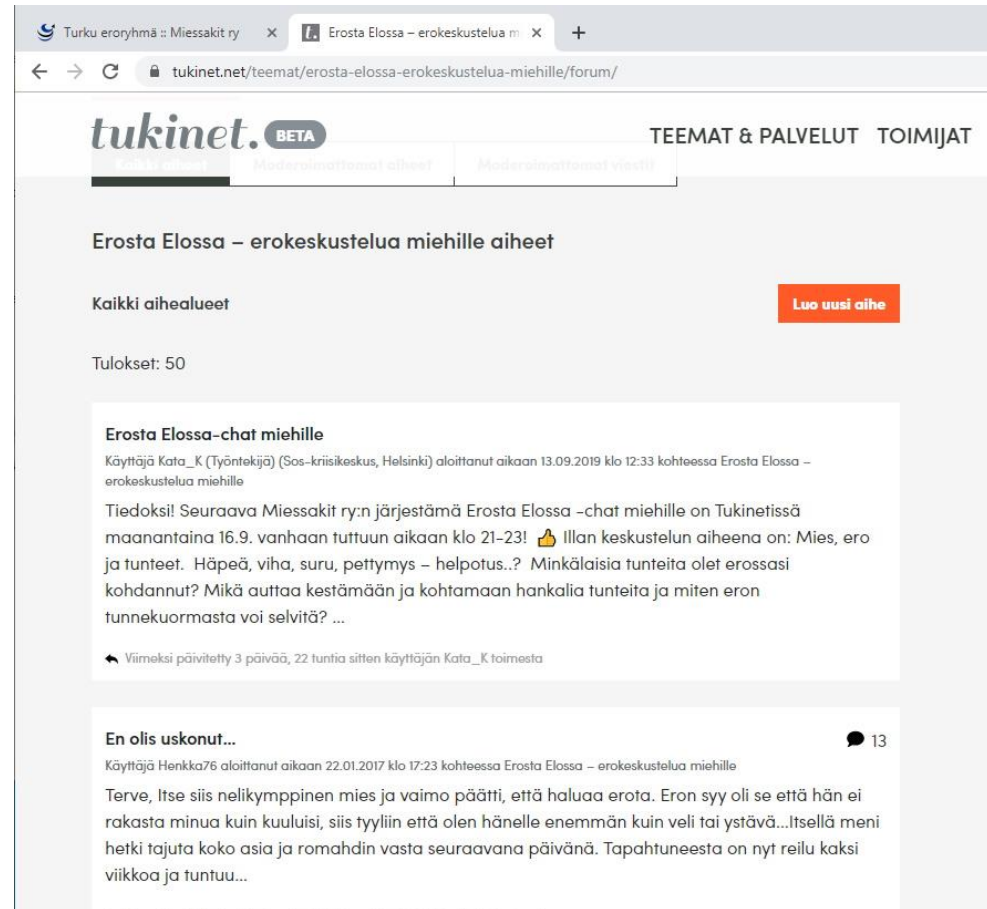
- Auttaa pääsemään pahimman yli.
- Kuuntelee, vastaa, ymmärtää.
- On saatavilla, läsnä ja tukee.
- Vahvistaa itsetunnetta ja itsetuntoa.
- Rohkaisee eteenpäin.



Verkkoauttaminen TUKINET

www.tukinet.net:

- Erosta Elossa – erokeskustelua miehille (avoin keskustelupalsta 24/7)
- Erosta Elossa-chat (liveryhmä maanantaisin klo 21-23)
- Erosta Elossa –tukisuhde (henkilökohtainen erotyöntekijän tuki)



The screenshot shows a web browser window displaying the TUKINET website. The browser's address bar shows the URL: tukinet.net/teemat/erosta-elossa-erokeskustelua-miehille/forum/. The website header includes the TUKINET logo with a 'BETA' badge and navigation links for 'TEEMAT & PALVELUT' and 'TOIMIJAT'. Below the header, there is a section titled 'Erosta Elossa – erokeskustelua miehille aiheet'. Underneath, there is a 'Kaikki aihealueet' button and a 'Luo uusi aihe' button. The main content area shows a list of forum threads. The first thread is titled 'Erosta Elossa-chat miehille' and was started by user 'Kata_K (Työntekijä) (Sos-kriisikeskus, Helsinki)' on 13.09.2019 at 12:33. The thread content discusses a chat session on Monday, 16.9, from 21-23, focusing on topics like 'Mies, ero ja tunteet', 'Häpeä, viha, suru, pettymys – helpotus..?', and 'Minkälaisia tunteita olet erossasi kohdannut? Mikä auttaa kestämään ja kohtamaan hankalia tunteita ja miten eron tunnekuormasta voi selvitä? ...'. The thread was last updated 3 days ago by 'Kata_K'. The second thread is titled 'En olis uskonut...' and was started by user 'Henkka76' on 22.01.2017 at 17:23. The thread content discusses a personal experience with a partner who decided to leave, mentioning feelings of surprise and relief.

Erosta Elossa –asiakkaiden palautteista:



”Paljon tarpeellista tietoa ja ennen kaikkea henkistä tukea”

”Sain neuvoja, vinkkejä kuinka selvitä henkisten ja käytännön asioiden kanssa”

” Olin todella myönteisesti yllättynyt. Sain taas otteen elämästäni ja päätin jatkaa kohti tulevaisuutta”

”Tämä oli ensimmäinen paikka, jossa tulin kuulluksi ja minut otettiin vakavasti”

”Keskustelujen avulla huomasin uusien mahdollisuuksien olemassaolon”

”Tapaamiset pelastivat elämäni”

”Huomasin, etten ole yksin ongelmani kanssa!”





Kari Vilkkö

Puutarhakatu 16 B (6.krs)

33210 Tampere

044 751 1341

kari.vilkkö@miessakit.fi

www.miessakit.fi