

OLETKO ERONNUT TAI EROAMASSA?

Tukea arkeen – linkkejä ja yhteystietoja

OULU



[Tarvitsen apua eroon-nappi](#) on sähköinen yhteydenottokanava, joka on käytettävissä 24/7. Yhteydenottoon vastaavat Oulun ensi- ja turvakoti ry:n Ero lapsiperheessä yksikön työntekijät kolmen arkipäivän kuluessa. Yhteydenoton kautta sinut ohjataan tarvitsemaasi palveluun.



ERO KOHTAA MONIA

Ihmiselämään mahtuu monenlaisia kriisejä. Avioero on yksi yleisimmistä haasteista, koska ensimmäisistä avioliitoista purkautuu jopa puolet. Mikäli eroavalla pariskunnalla on lapsia, joutuvat vanhemmat oman erokriisinsä keskellä huomioimaan ensisijaisesti lapset ja turvaamaan heidän hyvinvointinsa. Vaikka parisuhde päättyy, vanhemmuus jatkuu. Eron jälkeinen yhteistyövanhemmuus ja sen rakentuminen voi viedä hetken aikaa, mutta sen eteen työskenteleminen kannattaa, koska se on lasten kannalta ensisijaisen tärkeää ja auttaa heitä selviytymään vanhempien eron aiheuttamien muutosten keskellä.

Ero voi aiheuttaa monenlaisia haasteita sen lisäksi, että eronneet joutuvat sopeutumaan uudenlaiseen elämäntilanteeseen. Kriisin alkuvaiheessa haasteet saattavat tuntua ylivoimaisilta selvitä, varsinkin kun eroon liittyy usein inhimillisten vaikeuksien lisäksi taloudellisia, juridisia ja muita ongelmia. Näiden haasteiden keskellä kannattaa muistaa, että et ole yksin. Hae tukea ystäviltä ja sukulaisilta, puhu tuntemuksistasi, pidä huolta omasta jaksamisesta. Hae apua vertaisilta, ammattilaisilta ja asiantuntijoilta. Ole mahdollisimman paljon läsnä lapsille, jotka myös käyvät omaa kriisiänsä läpi, vaikka eivät välttämättä ilmaise sitä helposti.

TUKEA ARKEEN- LEHTISEN TARINA

Erokriisiin on tarjolla monenlaista maksutontakin tukea ja apua. Tähän lehtiseen on koottu eri tahojen tuottamien maksuttomien palvelujen yhteystietoja erokriisistä selviämiseksi ja lasten hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Syksyllä 2011 Eroneuvo -menetelmäkoulutuksen yhteydessä Vanhempien Akatemiassa® kartoitettiin, mistä vanhempien ja perheiden olisi mahdollista saada tukea Oulun alueella ja myös valtakunnallisesti eroon liittyvissä asioissa. Keväällä 2012 julkaistiin ensimmäinen Tukea arkeen -lehtinen. Vanhempien Akatemian ja Oulun seurakuntayhtymän yhdessä järjestämässä matalan kynnyksen Eroneuvo -illoissa jaettiin lehtistä. Tilaisuuksiin osallistuneet vanhemmat kokivatkin yksissä kansissa kootusti olevan tiedon tarpeelliseksi ja helpottavan avun hakemista erotilanteessa. Tukea arkeen -

lehtistä jaettiin laajalti myös Vanhempien Akatemian ja Seurakuntayhtymän järjestämissä tapahtumissa ja luentotilaisuuksissa.

Oulun alueella eroauttamistyötä tekevät tahot, Oulun kaupunki, Seurakuntayhtymä ja järjestöt, kokoontuivat ensimmäisen kerran syksyllä 2012 ja yhteisessä tapaamisessa Vanhempien Akatemia esitteli Tukea arkeen -lehtisen. Tapaamiseen osallistuneet ammattilaiset kokivat Tukea arkeen -lehtisen hyödylliseksi myös eroauttamistyötä tekeville heidän kohdatessaan vanhempia. Vanhempien Akatemia vastasi vanhemmille ja perheille tarjolla olevien eropalveluiden kokoamisesta Tukea arkeen -lehtiseen vuosina 2012 – 2019. Syksyllä 2019 vastuu siirtyi Oulun Ensi- ja turvakoti ry:n Ero lapsiperheessä -toiminnalle.

Vanhempien Akatemia®

Riitta, Essi ja Päivi

1. Oulun kaupunki

<https://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/perheoikeudelliset-palvelut>

Lastenvalvojat auttavat lapsen huoltoa, asumista, tapaamisoikeutta ja elatusta koskevien sopimusten laatimisessa vanhempien asuessa erillään. Ajanvaraus: 044 7034875 ma klo 9–11 ja 13–15 sekä ti-to klo 9–11. Neuvonta ja ohjaus suoraan lastenvalvojilta: 050 5938379 ma-to klo 12–13.

Perheasioiden sovittelu on vapaaehtoinen, luottamuksellinen ja asiakkaille maksuton palvelu, joka on tarkoitettu oululaisille perheille, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Sovittelussa tarjotaan keskusteluapua avo- tai avioeroa harkitseville tai jo eronneille vanhemmille lasten asioiden järjestämiseen liittyen. Sovittelu edellyttää molempien vanhempien suostumusta työskentelyyn. Käyntimääriä ei ole rajattu ja tarvittaessa sovittelu sisältää yksilökäyntejä vanhemmille myös erikseen. Sovittelussa voi käydä keskustelemassa asioista jo ennen lastenvalvojalle menoa. Huoltajuuden, asumisen ja tapaamisten lisäksi sovittelussa käsitellään myös vanhempien keskinäistä kommunikointia lasten asioihin liittyen. Ajanvaraus: 040 6506014 ma-pe klo 10–12.

2. Seurakunta

<https://www.oulunseurakunnat.fi/perheneuvonta>

Perheasiain neuvottelukeskus

Yhteyttä voit ottaa mm. uskottomuustilanteissa, jatkuvat riidat raastavat parisuhdetta, erokysymykset mietittyvät, tarvitet erosovittelua tai perheessä on ristiriitoja.

Ajanvaraus: 044 3161557 ma-pe klo 9–11 ja ma-ke klo 12–14.

Diakonia

<https://www.oulunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/tyontekija-tavattavissa>

Työntekijöiden kanssa voi tulla pohtimaan niitä ongelmia ja suruja, jotka kullekin ihmiselle ovat sillä hetkellä tärkeitä ja ajankohtaisia. Vastaanotolla voidaan pohtia myös taloudellisen tuen tarvetta.

- Haukiputaan srk, diakoniatyön p. 044 7310 232
- Karjasillan srk, diakoniatyön p. 044 3161 579
- Kiimingin srk, diakoniatyön p. 040 7008 151
- Oulujoki srk, diakoniatyön p. 040 7033 690
- Oulunsalo srk, diakoniatyön p. 044 7453 853 ja 044 7453 848
- Tuiran srk, diakoniatyön p. 044 3161 412
- Tuomiokirkko srk, diakoniatyön p. 044 3161 419

3. Nuorten Ystävät ry / Vanhempien Akatemia®

<https://www.nuortenystavat.fi/vanhempienakatemia>

Torikatu 2890100 Oulu

Eroilta (lisätietoa tulossa)

Vanhemmille, joiden rakkaussuhde tai avioliitto on päättynyt.

Vanhempien Akatemian® ja Oulun seurakuntayhtymän järjestämä Eroilta on suunnattu eropäätöksen tehneille ja eronneille vanhemmille. Asiantuntija-alustuksessa keskitytään eron jälkeiseen yhteistyövanhemmuuteen sekä tuodaan esille lapsen näkökulmaa ja tarpeita erotilanteessa. Alustuksen jälkeen keskustelu jatkuu eron kokeneiden vanhempien kanssa.

Vanhempien Pysäkki - Henkilökohtaista ohjausta ja tukea vanhemmille

Vanhempien Akatemian® lasten ja nuorten vanhemmille suunnatut henkilökohtaiset maksuttomat tapaamiset auttavat vanhempia arjen pulmatilanteissa ja tukevat vanhemmuutta. Tapaamisessa voi pysähtyä myös parisuhteeseen tai eroon liittyvien asioiden äärelle. Tapaamiset toteutetaan vanhempien kanssa sopimuksen mukaan Vanhempien Akatemian toimitiloissa, suojatun videoyhteyden kautta tai puhelimitse.

Ajanvaraus: 050 5685 410 tai vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi

Eroseminaari, eronneille ja eroa pohtiville vanhemmille. Eroseminaari pohjautuu tri Bruce Fisherin kehittämään eroseminaariin, jossa työstetään parisuhteen päättymiseen liittyviä kokemuksia. Seminaarin kesto on 10x3 tuntia ja se on vanhemmille maksuton. Ryhmän ohjaajana toimii pari- ja perhepsykoterapeutti Sirpa Rönkkömäki. Syyskuussa 2021 alkavan ryhmän kokoontumiset ovat 1.9.- 10.11.2021 välisellä ajalla keskiviikkoisin klo 13–16. (Viikolla 43 ei ole kokoontumista.) Ilmoittautuminen:

vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi tai 050 5685410.

Erowebinaari -eroa pohtiville ja eronneille vanhemmille ja heidän läheisilleen. Tallenne katsottavissa [tästä](#).

4. Oulun ensi- ja turvakoti ry, Ero lapsiperheessä

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/oulunensijaturvakoti/apua/erolapsiperheessa>

Koulukatu 20 90100 Oulu.

Yksilökeskusteluaikoja 1–5 kertaa eroon liittyen vanhemmalle, vanhemmille yhdessä, lapselle tai koko perheelle. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia ja ne voidaan toteuttaa myös etäyhteyksin.

Erovertaiskahvilassa vapaata keskustelua eroon, lapsiin ja vanhemmuuteen liittyvistä teemoista. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoiset, itsekin eron läpikäyneet vanhemmat. Syksyllä 2021 neljä kertaa: to 2.9. to 7.10. to 4.11. ja to 2.12. klo 17-18.30 osoitteessa Koulukatu 20. Seuraa tapahtumia somessamme!

Vanhemman neuvo® -ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja, kahdeksan kertaa kokoontuvia vertaistukiryhmiä, joissa käsitellään mm yhteistyövanhemmuutta, lapsen selviytymistä erotilanteessa sekä perheen

arkea eron jälkeen. Toteutamme vuodessa 1-3 ryhmää ja otamme ilmoittautumisia vastaan jatkuvan haun periaatteella.

- Koulukadulla Tiistaisin 28.9.-23.11.2021 välisenä aikana klo 17–19.30
- Etäyhteydellä Torstaisin 14.10. - 9.12.2021 välisenä aikana klo 14-16

Kumpikaan ryhmistä ei kokoonnu koululaisten syyslomaviikolla (vko 43)

Ilmoittautumiset <https://webropol.com/s/vn>

Kaksi kotia-vertaisviikonloppu 24.9- 26.9.2021 on tarkoitettu kahden kodin lapsille ja heidän vanhemmilleen. Kurssin aikana vanhemmat saavat vinkkejä lapsen sujuvaan arkeen kahdessa kodissa, lapset saavat oman ohjelmansa kautta vertaistuellista pohdintaa kahden kodin elämään, sen kokemuksiin ja tunteisiin.

Kurssi järjestetään lomakoti Onnelassa. Hinta 60€/aikuinen ja 30€/lapsi, sisältäen majoituksen ja ateriat. Kurssin infotilaisuus järjestetään Teamsillä ti 24.8.2021 klo 14.

Ilmoittautumiset 2.9. mennessä <https://link.webropol.com/s/2kotia2021>

Erokerho on vertaisryhmä 7-9 vuotiaille lapsille, joiden vanhemmat ovat eronneet. Keskiviikkoisin 15.9.-20.10.2021 klo 16.30-18.30 osoitteessa Puusepäkatu 4. Ilmoittautumiset 8.9. mennessä <https://webropol.com/s/erokerho2021> Erokerho on maksuton.

Nuorten erotyöpaja 13 – 17 vuotiaille joka toinen maanantai, 6.9. - 13.12.2021.

Ajanvaraukset ja kaikkiin ryhmiin ilmoittautumiset :0401591170 tai eroneuvo.oulu@oetk.fi tai ryhmätietojen perässä olevasta linkistä. Puhelinaikoja ja etäyhteydellä toteutettavia keskusteluja voi varata myös sähköisestä ajanvarauskalenterista, kotisivujemme alareunan valikosta. www.oetk.fi

5. Oulun Kriisikeskus

www.mielenterveysseurat.fi/oulu

Kirkkokatu 19 A 10 90100 Oulu

Kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista (1–5 käyntiä) tukea akuuteissa kriisitilanteissa. Palvelu on maksutonta ja voit asioida nimettömänä. Ei lääkärin palveluita.

Ajanvaraus: 044 3690500 arkisin klo 9–14.

6. Oulun Seudun Yhden Vanhemman Perheet ry

www.osyvp.fi

oulunseudunyv@gmail.com tai 044 3690844

Maksutonta lakineuvontaa erotilanteessa.

syksyn tiedot tulossa

Kysy erosta ja siihen liittyvistä asioista. Neuvonnassa saat keskustella yksilöneuvonnassa asianajajan kanssa. Neuvonta on maksutonta, ei edellytä jäsenyyttä.

Neuvonta tapahtuu pandemian vuoksi puhelimitse. Kysy lisää ja ilmoittautuminen: viimeistään päivää ennen tapahtumaa: p. 040 754 0026 tai markku.iso-heiko@yvpl.fi

Ero-isät erossa

Eronneille, eroa pohtiville, lähi- ja etävanhemmille tarkoitettu miesten valtakunnallinen vertaistukiryhmä.

Syksyllä 2021 verkkoryhmä kokoontuu syys- ja marraskuussa. Mahdollinen joulukuun tapaaminen sovitaan erikseen. Vertaisryhmä toteutetaan Teams-alustalla ja jokaiselle kerralle on ilmoittautuminen. Illan alustus kestää

kysymyksineen noin tunnin, jonka jälkeen on vapaata keskustelua koulutetun vertaisohjaajan johdolla. Tapaamiset seuraavasti:

29.9.2021 klo 18-20.15, Miksi päädyimme yhteen, miksi erosimme? Illan alustajana Marjo Meriranta

3.11.2021 klo 18-20.15, Ero ja tunteet, illan alustajana Laura Nousiainen

Ilta on 100 % luottamuksellinen. Voit osallistua kameran kanssa tai ilman.

Ilmoittautumiset: YVPL Itä-Suomen aluekoordinaattori

marjo.meriranta@yvpl.fi / 0400 441 708.

Olohuonetoiminta syksyllä 2021:

Olkkarin tarkoituksena on, että voimme niissä jakaa arjen niin ilot kuin surutkin. Jokainen on omalla matkallaan omassa vaiheessa. Joskus vähän itkettää, välillä taas nauramme tosissamme jollekin yhteiselle jutulle.

Tervetuloa mukaan olkkariin yksin tai lasten kanssa. Olohuoneissa on lastenhoito järjestetty, sekä kaikille iltapala olohuoneen lopussa.

Linnanmaan olohuone, Pyhän luukkaan kappeli, yliopistokatu 7, 90570 Oulu.

Kerran kuukaudessa, torstaisin klo 17.30 - 19.30.

16. 9., 21.10., 18.11., 16.12.

Maikkulan olohuone, Maikkulan pk 1. Jättikivenkatu 5, 90240 Oulu.

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 17.30 - 19.30.

1.9., 6.10., 3.11., 1.12.

Keskustan olohuone, tiedot päivitetään myöhemmin www.osyvp.fi sekä facebook osyvp.

Seuramme korona tilannetta ja tarvittaessa pidämme ulkona tai teams-välityksellä.

Lisätietoja: oulunseudunyvpl@gmail.com

8. Miessakit ry

<https://www.miessakit.fi/>

Kansankatu 53 90100 Oulu (Kumppanuuskeskuksen II-kerros)

Erosta Elossa -toiminta tukee miehiä, jotka ovat kohdanneet erouhan, ovat akuutissa erokriisissä tai erosta on jo pidempi aika. Toiminnan avulla miehet saavat henkilökohtaista keskustelutukea, neuvontaa ja vertaistukea niihin lukuisiin kysymyksiin, joita herää parisuhteen uhatessa päättyä, varsinaisessa eroprosessissa ja ajassa eron jälkeen. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on tukea isyyttä parisuhde- ja erokriisissä, turvata lapsen ja isän suhteen jatkuminen myös eron jälkeen.

Erotyöntekijä tarjoaa keskustelutukea, palveluneuvontaa ja -ohjausta yksilötapaamisten, sähköpostin, puhelinneuvonnan sekä verkon välityksellä. Yksilötapaamiset kestävät kerrallaan 45min ja saman asiakkaan kanssa tavataan maksimissaan viisi kertaa.

Teemme kriisiauttamista, neuvontaa ja palveluohjausta, emme pidempikestoista terapiaa, sovittelua tai perheneuvontaa. Paritapaamisia järjestämme vain silloin, kun mies sitä itse toivoo.

Ajanvaraus ja lisätiedot:

jani.isokaanta@miessakit.fi tai 044 720 3111.

Eroryhmä- ja tukihenkilötoiminta:

Miessakit ry:n eroryhmät alkavat kahdesti vuodessa, kevättalvella ja syksyllä. Osa eroryhmistä toimii myös verkkovälitteisesti. Eroryhmässä voi vapaasti kertoa ja jakaa eroon liittyviä kokemuksia ja tunteja. Toisten miesten vastaavien ja ehkä myös erilaisten kokemusten kuuleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä. Ryhmä on maksuton.

Oulun eroryhmä syksy 2021

maanantaisin klo 17 – 19, 13.9. – 22.11.2021 välisenä aikana, 10 kertaa (Ei kokoontumista vkolla 43). Ilmoittautuminen ryhmään 3.9.mennessä.

Oulun alueella on myös **tukihenkilöitä**, EETUja, jotka ovat itse eron läpikäyneitä, Miessakit ry:n kouluttamia vapaaehtoisia. Lisätietoja ja

ryhmään ilmoittautumiset erotyöntekijältä, jani.isokaanta@miessakit.fi tai
044 720 3111.

VALTAKUNNALLISESTI

1. www.apuaeroon.fi/ -sivustolta löydät oman asuinalueesi palvelut ja monenlaista eroon liittyvää tietoa.

APUA EROON -CHAT ma-pe klo 12–18 ja la klo 14–17.

LASTEN JA NUORTEN -CHAT ma-pe klo 15–18.

2. Elatusvelvollisten liitto www.elatusvelvolliset.fi

Neuvontapuhelin p. **050 514 6896**.

3. **Ensi- ja turvakotien liitto** www.ensijaturvakotienliitto.fi/
4. **Evankelis-luterilainen kirkko** www.kirkonkeskusteluapua.fi
Palveleva puhelin ja Palveleva netti löytyvät yllä olevan osoitteen kautta.
5. **Isät lasten asialla ILA** www.isatlastenasialla.fi

VERTU-vertaistukipuhelin p. **045 644 2846** palvelee maanantaisin klo 16-18 ja perjantaisin klo 15-17. Vapaaehtoiset koulutetut kokemusasiantuntijat auttavat lapsen vieraannuttamiseen tai vanhemman huoltokiusaamiseen liittyvissä asioissa. Soittaa voi myös nimettömänä. Vertaistukipuhelimen periaatteita ovat luottamus sekä kunnioitus ja arvostava kohtaaminen.

6. **Miessakit ry** www.miessakit.fi/

Erosta Elossa on valtakunnallinen palvelu, joka tukee ja opastaa miehiä ero-ongelmien käsittelyssä ja niistä selviämisessä. Mahdollista saada henkilökohtaista keskusteluapua, neuvontaa ja vertaistukea kysymyksiin, joita herää parisuhteen uhatessa päättyä, varsinaisessa eroprosessissa ja ajassa eron jälkeen. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on turvata lapsen ja isän suhteen jatkuminen myös eron jälkeen.

Puhelinaika ma-pe klo 9–12 p. **044 751 1342**. Puhelun mennessä vastaajaan, jätä yhteystietosi, niin sinuun otetaan yhteyttä. Sähköposti erosta.elossa@miessakit.fi

Tukinet.net -verkkopalvelussa toimii Miessakit ry:n Erosta Elossa -verkkotuki. Verkkotuki sisältää vertaismiesten ylläpitämän viikoittaisen Chat -palvelun, kaikille tukinetin käyttäjille avoimen keskusteluryhmän sekä tukisuhteen, missä voit keskustella yksityisesti Miessakit ry:n erotyöntekijän kanssa. Palvelut edellyttävät rekisteröitymistä tukisuhde.net -palvelun käyttäjäksi. Kaikkiin tukinetin palveluihin voit osallistua nimettömästi.

Miessakit ry:n verkkopalveluihin pääset tutustumaan tästä <https://tukinet.net/toimijat/miessakit-ry/>

7. Mannerheimin Lastensuojeluliitto www.mll.fi/vanhemmille/

Vanhempainpuhelimeen voi soittaa mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvistä asiasta p. **0800 92277**.

ma ja ti klo 10–13 ja 17–20

ke klo 10–13

to klo 14–20

8. MIELI Suomen Mielenterveys ry www.mieli.fi

Suomen valtakunnallinen kriisipuhelin p. **09 2525 0111** päivystää suomen kielellä 24/7. Kriisipuhelin päivystää myös RUOTSIKSI numerossa 09 2525 0112, ARABIKSI numerossa 09 2525 0113. ENGLANNIKSI voi soittaa sekä ruotsin- että arabiankieliselle linjalle. Tarkista Ruotsin ja Arabian kielen kriisipuhelimen päivystysajat netistä.

9. Väestöliitto www.vaestoliitto.fi/

Väestöliiton parisuhdepuhelin toimii numerossa **040 6794770** tiistaisin ja torstaisin klo 13–15. Emme vastaa tekstiviesteihin. Vastaaajina ovat Väestöliiton asiantuntijat. Palvelu tarjoaa asiantuntijatietoa parisuhteesta ja sen hyvinvoinnista.

10. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry www.yvpl.fi/

Tietoa elatusavun laskemisesta, sekä huolto- ja tapaamissopimuksen tekemisestä p.**0207749800** ma, ti, to klo 10–16 ja ke klo 10–19. CHAT (apuaeroon.fi) ma klo: 21–22. Pohjois- – Suomen aluetuimisto: Pirkkakatu 2, 96200 Rovaniemi. Markku Iso-Heiko p. 0407540026, markku.iso-heiko@yvpl.fi

11. Kaapatut Lapset ry

Tuki- ja neuvontapiste Toivon Talo (Helsinki) tarja.raisanen@kaapatutlapset.fi p. **044 2626 662**. Auttaa ja tukee kansainvälisen lapsikaappauksen, kaappausuhan tai vaikean

kansainvälisen huoltokiiistan kohteena olevia lapsia sekä puolustaa heidän perus- ja ihmisoikeuksiaan. Tiedottaa, neuvoo vanhempia, koordinoi vertaistukea ja järjestää voimaannuttavaa ja virkistävää toimintaa.

OULUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY



Oulun ensi- ja turvakoti ry on yli 70-vuotias lastensuojelujärjestö, jonka toiminnan ydintä on haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja perheiden auttaminen. Toiminnassa rinnakkain kulkevat vahva ammatillinen osaaminen ja vapaaehtois- ja järjestötoiminta.

www.oetk.fi