



OLETKO
ERONNUT TAI
EROAMASSA?
TUKEA ARKEEN –
LINKKEJÄ JA
YHTEYSTIETOJA

OULU  OULUN
ev-lut. seurakunnat

OSYVP
Oulun Seudun Yhden Vanhemman Perheet ry

 **VANHEMPIEN
AKATEMIA®**

 **MISSAKIT RY**

 OULUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY

 Oulun kriisikeskus

[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 kriisiään 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 järjestämässä 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://pohde.fi/palvelukokonaisuus/perheoikeudelliset-palvelut/>

Lastenvalvojat auttavat lapsen huoltoa, asumista, tapaamisoikeutta ja elatusta koskevien sopimusten laatimisessa vanhempien asuessa erillään.

Ajanvaraus: 044 7034875 ti-to klo 9–11.

Neuvonta ja ohjaus suoraan lastenvalvojilta: 050 5938379 ma, ti ja 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, ke ja pe klo 9–11, sekä ti ja to klo 13–15.

2. Seurakunta

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

Perheasiain neuvottelukeskus

Yhteyttä voit ottaa mm. uskottomuustilanteissa, jos jatkuvat riidat raastavat parisuhdetta, erokysymykset mietityttävät, tarvitetset 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 28 90100 Oulu

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

Eroryhmä, eronneille ja eroa pohtiville vanhemmille. Eroseminaari pohjautuu tri Bruce Fisherin kehittämään eroseminaariin, jossa työsetään parisuhteen päättymiseen liittyviä kokemuksia. Seminaarin kesto on 10x3 tuntia ja se on vanhemmille maksuton. **Syksyllä 2023** eroryhmä kokoontuu klo 17–20 seuraavasti: tiistaisin 5.9.–21.11. paitsi poikkeuksellisesti viikolla 39

tapaaminen on keskiviikkona 27.9. Ryhmän ohjaajana toimii YTM, perhe- ja paripsykoterapeutti Sirpa Rönkkömäki.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 29.8. mennessä:
vanhempien.akademia@nuortenystavat.fi

Eroaiheiset luentotilaisuudet

Erowebinaarissa Vanhempien Akatemian asiantuntijat käsittelevät eroa vanhempien ja lasten kysymysten pohjalta. Suosittelemme Erowebinaaria kaikille eroa pohtiville ja eronneille vanhemmille. Pääset mukaan **tästä**.

Vanhempien Akatemia järjestää eroauttamiseen ja eron jälkeiseen yhteistyövanhemmuuteen liittyen luentotilaisuuksia. Näistä ilmoitamme uutiskirjeessä ja sen voi tilata **tästä**.

4. Oulun ensi- ja turvakoti ry, Ero lapsiperheessä

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/oulunensijaturvakoti/apua/ero-lapsiperheessa>

Koulukatu 20 90100 Oulu

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

Vanhemman neuvo® -ryhmä on ammatillisesti ohjattu, kahdeksan kertaa kokoontuva vertaistukiryhmä, jossa käsitellään mm yhteistyövanhemmuutta, lapsen selviytymistä erotilanteessa sekä perheen arkea eron jälkeen. Ryhmään tullaan alkuhaastattelujen kautta. Ilmoittautumisia otetaan vastaan jatkuvan haun periaatteella. Syyskuussa 2023 alkava ryhmä toteutetaan yhteistyössä kasvatus- ja perheneuvonnan kanssa.

Ajanvaraukset ja ryhmään ilmoittautumiset: 0401591170 tai eroneuvo.oulu@oetk.fi tai sähköisestä ajanvarauskalenterista, kotisivujemme alareunan valikosta. www.oetk.fi.

Vanhemman neuvo -ryhmään voi ilmoittautua myös osoitteessa <https://link.webropol.com/s/VN>

- Apua perheväkivaltaan ja vanhemmuuteen ympäri vuorokauden p. 0400 581 606
- Tapaamispaikka tarjoaa valvottuja ja tuettuja lasten ja vanhemman tapaamisia sekä valvottuja vaihtoja, p. 0400 532 585.

5. Oulun Kriisikeskus

www.mielenterveysseurat.fi/oulu

Kauppurienkatu 23, 4.kerros, 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

oulunseudunyvyp@gmail.com tai 044 3690844

Lakineuvonta:

Osyvp ry tarjoaa lakineuvontatilaisuuksia kaikille eroa pohtiville tai jo eronneille. Tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille (ei vaadi jäsenyyttä.)

Syksyn 2023 tilaisuudet:

Ke 6.9. klo 16.30 Asianajaja Jutta Wallén-Leino

Ke 4.10. klo 16.30 Asianajaja Eeva-Leena Wendelin

Ke 1.11. klo 16.30. Asianajaja Jutta Wallén-Leino

Ke 13.12. klo 16.30 Asianajaja Eeva-Leena Wendelin

Saavu paikalle klo 16.30. Paikka: Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53 (sisäänkäynti Vanhantullinkadun puolelta).

9.9. klo 13–16 Tilaisuus, jossa käsitellään avio/avoeron herättämiä vihan ja surun tunteita ja kokemuksia. Paikka: Kumppanuuskeskus (Kansankatu 53), ryhmätila Resiina. Tilaisuus on maksuton ja siellä tarjotaan pienimuotoinen välipala. Tilaisuuden ajaksi on järjestetty lastenhoito, jota varten tulee ilmoittautua 6.9. mennessä (ilmoita myös lasten iät ja määrä) sähköpostiin markku.iso-heiko@yvpl.fi tai p. 0407540026.

Olohuonetoiminta:

Arki yhden vanhemman perheessä saattaa välillä olla raskasta. Olkkarin tarkoituksena on tarjota vertaistukea ja paikka arjen ilojen ja surujen jakamiselle. Jokainen on omalla matkallaan omissa vaiheissa. Olkkarista voi löytää uusia ystäviä, oman tukiverkoston ja saada tärkeää tietoa. Toinen saman kokenut on korvaamaton apu, kun miettii oman perheensä asioita.

Lapsille on omaa puuhaa hoitajien kanssa, sekä kaikille iltapala olohuoneen lopussa. Osyvp ry ei vakuuta osallistujia. Tarkista paikka ja päivämäärät nettisivuilta www.osyvp.fi.

Keskustan olohuone (järjestetään yhteistyössä OETK ry:n kanssa)

Syksyn 2023 olohuoneet:

Kello 17.30–19.30.

Ti 19.9. Kuusisaari, säävarauksella, (Sadesäällä Koulukatu 20 Oulu).

Ti 24.10. Koulukatu 20 Oulu.

Ti 23.11. Koulukatu 20 Oulu.

Tuiran olohuone: LapsiArkki Tuiran kirkolla, Myllytie 5 (käynti maininkisalin ovesta)

Syksyn 2023 olohuoneet:

Ti 5.9. klo 17.30–19.30

Ti 3.10. klo 17.30–19.30

Ti 14.11. klo 17.30–19.30

Ti 12.12. klo 17.30–19.30

Nuorten leskien vertaisryhmä, Kumppanuuskeskus, Oulu.

Lisätiedot: tapani.autioniemi@gmail.com

7. Miessakit ry | Oulu

Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, Oulu

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

Erokriisiapua miehille:

Erosta Elossa -toiminta tukee miehiä, jotka ovat kohdanneet erouhan, ovat akuutissa erokriisissä tai erosta on jo pidempi aika. Toiminnan avulla miehet saavat henkilökohtaista keskusteluapua, 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.

Henkilökohtainen keskustelutuki:

Erotyöntekijä tarjoaa henkilökohtaista keskustelutukea, palveluneuvontaa ja -ohjausta yksilötapaamisten, sähköpostin, puhelinneuvonnan sekä verkon välityksellä.

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

Ajanvaraus ja lisätiedot: jani.isokaanta@miessakit.fi tai 044 720 3111.

Eroryhmä- ja tukihenkilötoiminta:

Miesten eroryhmä | Oulu. 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.

Syksyllä 2023 ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 20.9.–22.11.2023 klo 17.30–19.30. Paikka: Kumppanuuskeskus, ryhmätila Resiina (1.krs.).

Ilmoittautuminen 2.9. mennessä ohjaajalle. Lisätietoja ja ryhmään ilmoittautumiset; Petri Aspegren, petri.aspegren@gmail.com, 0449927660

Henkilökohtainen vertaistuki:

Oulun alueella on myös vertaistukihenkilöitä, EETUja, jotka ovat itse eron läpikäyneitä, Miessakit ry:n kouluttamia vapaaehtoisia miehiä. EETU-tukihenkilölle voi tilanteestaan puhua avoimesti ja luottamuksellisesti. Tapaamiset järjestyvät joko lähitapaamisen, esim. kävelylenkillä, kahvilassa, jne. tai etänä, Teams-videoneuvottelun välityksellä. Kysy lisää 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, ke klo 9–10, la klo 14–17.

Ti klo 18–19 teemachat: kansainväliset erot ja huoltoriidat, lapsikaappaustilanteet. Toteutetaan yhteistyössä Kaapatut lapset ry:n kanssa

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 **0400 221 180** on avoinna joka päivä klo 18–24.
Palveleva netti (ma – pe klo 12–20) löytyy yllä olevan osoitteen kautta.

5. **Isät lasten asialla ILA** www.isatlastenasialla.fi

VERTU-vertaistukipuhelin p. **045 644 2846** palvelee ma, ke ja pe klo 13–18 ja to klo 17–21. Muina aikoina mahdollisuuksien mukaan. Vapaaehtoiset koulutetut kokemusasiantuntijat auttavat lapsen vieraannuttamiseen tai vanhemman huoltokiusaamiseen liittyvissä asioissa. Soittaa voi myös nimettömänä. Vertaistukipuhelimen periaatteita ovat luottamus sekä kunnioitus ja arvostava kohtaaminen. Jos et jostain syystä tavoita meitä, niin soitamme sinulle takaisin. Voit myös lähettää viestin osoitteeseen vertaistuki@isatlastenasialla.fi ja sopia soittoaian.

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

Valtakunnallinen päivystyspuhelin ma-pe klo 9–12 p. **044 751 1342**.
Puhelun mennessä vastaajaan, jätä yhteystietosi, niin sinuun otetaan

yhteyttä. Voit ottaa yhteyttä myös sähköpostitse
erosta.elossa@miessakit.fi Verkkotuki
<https://tukinet.net/toimijat/miessakit-ry/>

Ryhmä-chat on vertaistukihenkilöiden, eli EETUjen, ylläpitämä
liveryhmä, jossa miesten on mahdollista vaihtaa ajatuksia
erotilanteestaan. Avoinna syys- ja kevätkaudella maanantaisin klo
21.00–23.00.

Erokeskustelua miehille on avoin keskusteluryhmä, johon kaikki
Tukinettiin rekisteröityneet kävijät voivat osallistua ja keskustella
miesten erokriisiin liittyvistä kysymyksistä.

Tukisuhteessa keskustellaan yksityisesti, luottamuksellisesti ja
nimettömästi Miessakkien erotyöntekijän kanssa. Kanssakäyminen
tapahtuu työntekijän kanssa viestittämällä tai erikseen sovittavan
yksilöchatin kautta.

Palvelut edellyttävät rekisteröitymistä tukinet.net -palvelun
käyttäjäksi. Kaikkiin tukinetin palveluihin voit osallistua
nimettömästi. Erokriisiapua miehille -verkkokurssi. Kurssin aineisto
on tarkoitettu miehille, tueksi ja opastukseksi ero-ongelmien
käsittelyssä ja niistä selviämisessä.

<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/erokriisiapua-miehille/>
Valtakunnalliset eroryhmät verkossa. Jos et etäisyyksien,
aikataulujen tai muiden syiden vuoksi pysty osallistumaan alueesi
eroryhmään, verkkoryhmä on silloin hyvä vaihtoehto. Also in English.
Lisätietoja nettisivuiltamme
<https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/erosta-elossa/eroryhmat/>

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

pe 10–13

Vanhempainnetin chat päivystää seuraavina aikoina, mikäli Vanhempainpuhelimien päivystäjiä on vapaana:
ma klo 10–13
ti klo 10–13
to klo 17–20
pe klo 10–13

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, ARABIAKSI numerossa 09 2525 0113, UKRAINAKSI numerossa 09 2525 0114, VENÄJÄKSI numerossa 09 2525 0115 ja ENGLANNIKSI numerossa 09 2525 0116. Tarkista ruotsin, arabian, ukrainan, venäjän ja englannin kielen kriisipuhelimien päivystysajat netistä.

9. Parisuhdekeskus Kataja www.parisuhdekeskus.fi

Parisuhdepuhelin toimii numerossa **050 337 9053** maanantaisin klo 14–16. Parisuhdekeskus Katajan Parisuhdepuhelin on suunnattu kaikille, jotka kaipaavat tukea parisuhteeseen tai tietoa eri parisuhdepalveluista. Puhelimeen vastaavat Katajan parisuhdetyön ammattilaiset. Puhelut ovat luottamuksellisia.

Päivystyschat palvelee osoitteessa www.hyvakysymys.fi/paivystyschatti/parisuhdeteemainen-paivystyschat ti ja ke klo 12–15. Palvelu on maksuton.

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

Tietoa elatusavun laskemisesta, sekä huolto- ja tapaamissopimuksen tekemisestä p.**0207749800** ma - to klo 10–16 ja ke klo 10–19. Päivystys Apua eroon chatissa ke klo 9–10. Pohjois- – Suomen aluetoimisto: Pirkkakatu 2, 96200 Rovaniemi. Markku Iso-Heiko p. 0407540026, markku.iso-heiko@yvpl.fi

11. Kaapatut Lapset ry www.kaapatutlapset.fi

Tuki- ja neuvontapiste Toivon Talo (Helsinki)
tarja.raisanen@kaapatutlapset.fi p. **044 2626 662**.

Päivystys Apua eroon -chatissa ti klo 18–19.

Auttaa ja tukee kansainvälisen lapsikaappauksen, kaappausuhan tai vaikean kansainvälisen huoltokiistan 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 75-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