

ERO PUHEEKSI

Menetelmäkortti eron puheeksi oton tueksi

USKALLA KYSYÄ – OTA HUOLI PUHEEKSI
KUUNTELE JA OLE LÄSNÄ – OLE ROHKEA JA KESKUSTELE
MUISTA KOHTAAMISEN MERKITYS JA PALVELUOHJAUS

KUKA
HUOMAA
MUT?

KUULUMISET JA PERHEEN HYVINVOINTI

Mitä perheellenne kuuluu?

- ▶ Miten olette sopeutuneet eron jälkeiseen elämään?
- ▶ Millaista arkea teillä nyt eletään?
Kuvailisitko omaa ja lastesi vointia tässä hetkessä?
- ▶ Miten olet itse selviytynyt erosta? Entä miten lapsi on sopeutunut eroon ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin?
- ▶ Erosta on kulunut aikaa, miten nyt voitte?
Onko erotilanteeseen liittyvät asiat nousseet uudelleen pintaan?

ARJEN TOIMIVUUS JA SUJUVUUS

Miten arkenne on muuttunut eron jälkeen?

- ▶ Mikä arjessanne toimii? Missä on haasteita?
- ▶ Millaisia haasteita tai muutoksia arkeenne on tullut eron myötä? Miten olette saaneet arjen toimimaan? Entä mikä on sujunut tilanteeseen nähden hyvin?
- ▶ Millaisia voimavaroja ja keinoja sinulla on selviytyä arjesta?
- ▶ Miten pystyt huomioimaan lasta arjessa?
- ▶ Miten muutokset ovat vaikuttaneet lapsenne arkeen?
Millaisia hyviä asioita tai haasteita siihen on liittynyt?

VANHEMMUUS – YHTEINEN VANHEMMUUS

Millaisena koet yhteisen vanhemmuuden?

- ▶ Millaista vanhemmuutesi on eron jälkeen?
- ▶ Millaista yhteinen vanhemmuus on ollut ennen eroa ja millaisena olet kokenut sen eron jälkeen?
- ▶ Miten yhteinen vanhemmuus toimii? Onko yhteisessä vanhemmuudessanne haasteita? Miten olette pystyneet puhumaan yhdessä lapsen asioista?
- ▶ Mitkä ovat sinun vahvuutesi vanhempana?
Entä toisen vanhemman vahvuudet vanhempana?

TULEVAISUUS JA TOIVEET

Millaisena näet tulevaisuuden eron jälkeen?

- ▶ Miten olet päässyt eteenpäin erosta?
Vai tuntuuko, että olet jäänyt erotilanteeseen jumiin?
- ▶ Millaisia ajatuksia sinulla on tulevaisuudestasi?
Liittykö sinun ja lastesi tulevaisuuteen huolia?
- ▶ Mitä ajatuksia ja tunteita tulevaisuuden pohtiminen sinussa herättää?
- ▶ Millaisia toiveita ja unelmia sinulla on?
- ▶ Miten olet huomionnut lapsen toiveita tulevaisuuden suhteen?

AJATUKSET JA TUNTEET

Miten sinä jaksat? Miten lapset jaksavat?

- ▶ Millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla on ollut eroon liittyen? Entä lapsilla?
- ▶ Miten olet pystynyt vastaamaan lapsen tunteisiin?
- ▶ Millaisia huolia sinulla on eroon liittyen?
- ▶ Millaisia hyviä asioita ero on tuonut mukanaan?
- ▶ Mikä on auttanut sinua selviytymään erosta?
- ▶ Miten olet tullut kohdatuksi erotilanteessa?

TUKIVERKOSTO – PALVELUT

Millaiset ovat tuen tarpeenne tässä hetkessä?

- ▶ Millaista tukea kaipaat? Millaista tukiverkostoa ja keinoja jaksamiseen koet tarvitsevasi?
- ▶ Millaista tukea lapset tarvitsevat?
- ▶ Millaista tukea koet tarvitsevasi vanhemmuutesi/vanhemmuuteenne?
- ▶ Liittykö tilanteeseen muita läheisiä, jotka tarvitsevat tukea?
- ▶ Liittykö tilanteeseen vallankäyttöä, väkivaltaa tai muita huolia?
- ▶ Jos tuen tarve ilmenee myöhemmin, niin onko sinulla tietoa mihin olet yhteydessä?