



MIESSAKIT RY

Isä, ero ja yhteistyövanhemmuus – haasteita ja mahdollisuuksia

21.3.2019

Kari Vilkkonen, YTM, vastaava erotyöntekijä

Erosta Elossa

Erosta
Elossa

erokriisiapua miehille



- ▶ Perustettu 2005
- ▶ Valtakunnallinen palvelu
- ▶ Tukee miehiä erokriiseissä ennen eroa, eron aikana ja eron jälkeen
- ▶ Yksi tavoitteista on edistää isän ja lapsen hyvää suhdetta eron jälkeen

→ yhteistyövanhemmuus

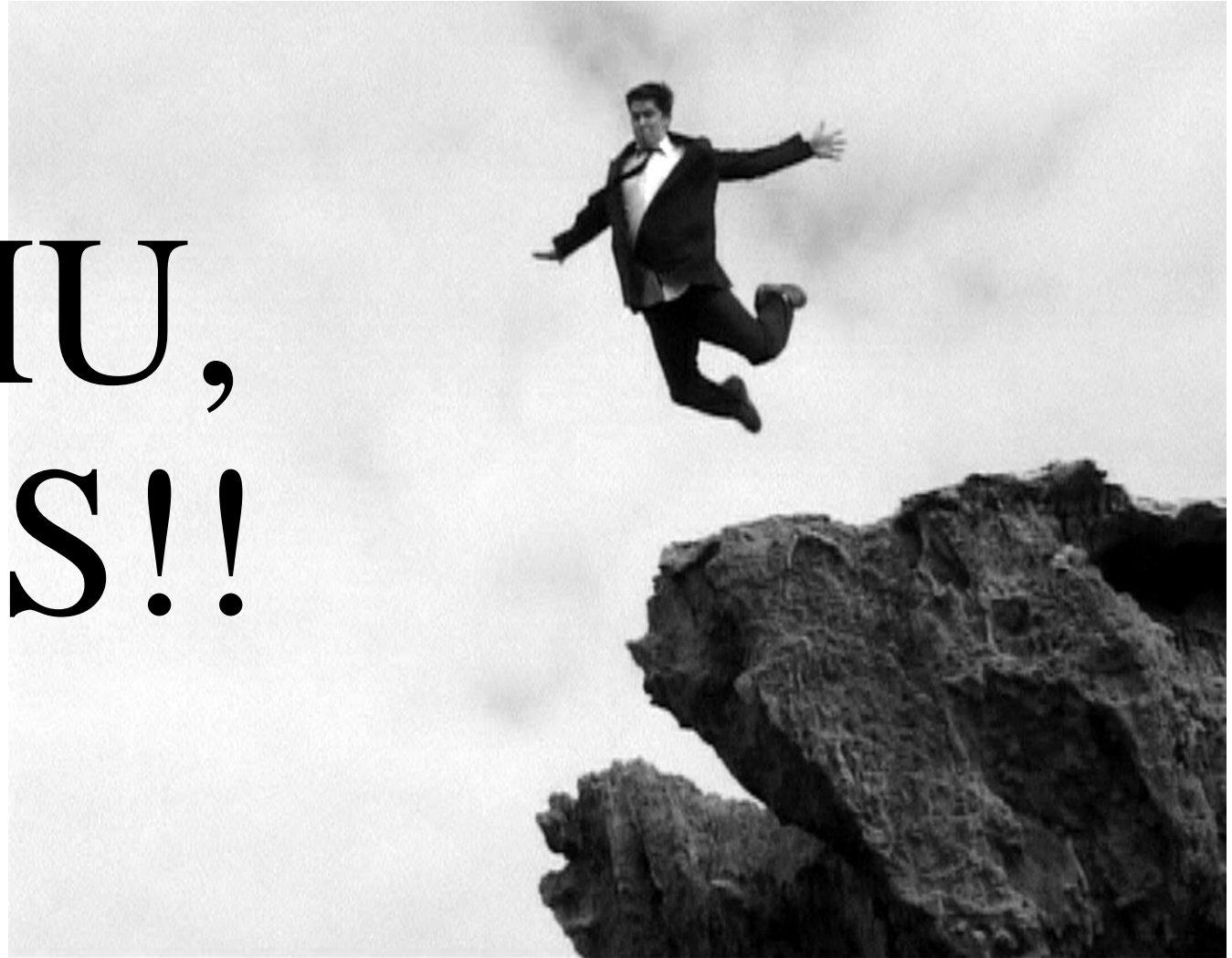
Yleisimpiä isien eronjälkeisiä kipupisteitä

- ▶ Isät yleensä etävanhempia (n. 80/20%) > käytännön haasteita
- ▶ Tapaamissopimukset eivät pidä
- ▶ Lähivanhemman ja lasten muutto kauas asuinpaikasta neuvottelematta
- ▶ Vieraannuttaminen, lastensuojeluilmoitukset, väkivalta- ja muut syytökset
- ▶ Taloudelliset muutokset olosuhteissa (elatussopimus)
- ▶ Uusi suhde, uusperhe
- ▶ Eron hyväksyminen voi olla edelleen vaikeaa – psyykkinen jaksaminen
- ▶ Yksinäisyys, sosiaalisen verkoston puuttuminen
- ▶ Suru, katkeruus, jumiutuminen, vihaisuus



Tunteiden käsittely turvallisesti puhumalla

PUHU,
MIIES!!



Miehen eron erityispiirteitä

- ▶ Nainen on aloitteen tekijänä n.70% eroista
- ▶ Ero tulee miehelle usein suurena yllätyksenä
- ▶ Mies on perhekeskeinen. Monet miehet joutuvat eroamaan vastoin omaa tahtoaan - tiukasti puolisoonsa ja perheeseensä sitoutunut mies on eroprosessissa haavoittuvaisin.
- ▶ Miehillä ei ole useinkaan valmiina selviytymisstrategiaa myöhempää elämää varten.

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

Miehen tapoja reagoida eroon

- ▶ Tarve pelastaa parisuhde keinolla millä hyvänsä
- ▶ Taistele tai pakene!
 - *Taistelu: itsepiiskaus, viha, kosto, vainoaminen > isyys: high-conflict*
 - *Pakeneminen: lamaannus, sureminen, eristäytyminen > isyys: luovuttaminen*
- ▶ Varhaiset seurustelusuhteet, työ, liikunta
- ▶ Itsetuhoisuus. Ero lisää kuoleman riskiä.
- ▶ Puhuminen ja avun hakeminen

Miehen eron haasteita

- ▶ Ylikorostunut epäonnistumisen kokemus
- ▶ Mies on perhekeskeinen > sosiaaliset suhteet vähäiset > yksin jääminen
- ▶ Tunteiden käsittely puutteellista – puhumisen kynnys korkea
- ▶ Mies kokee, että häntä ei kuulla eikä ymmärretä.
- ▶ Huoli isyyden kaventumisesta

Mikä on normaalia?

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

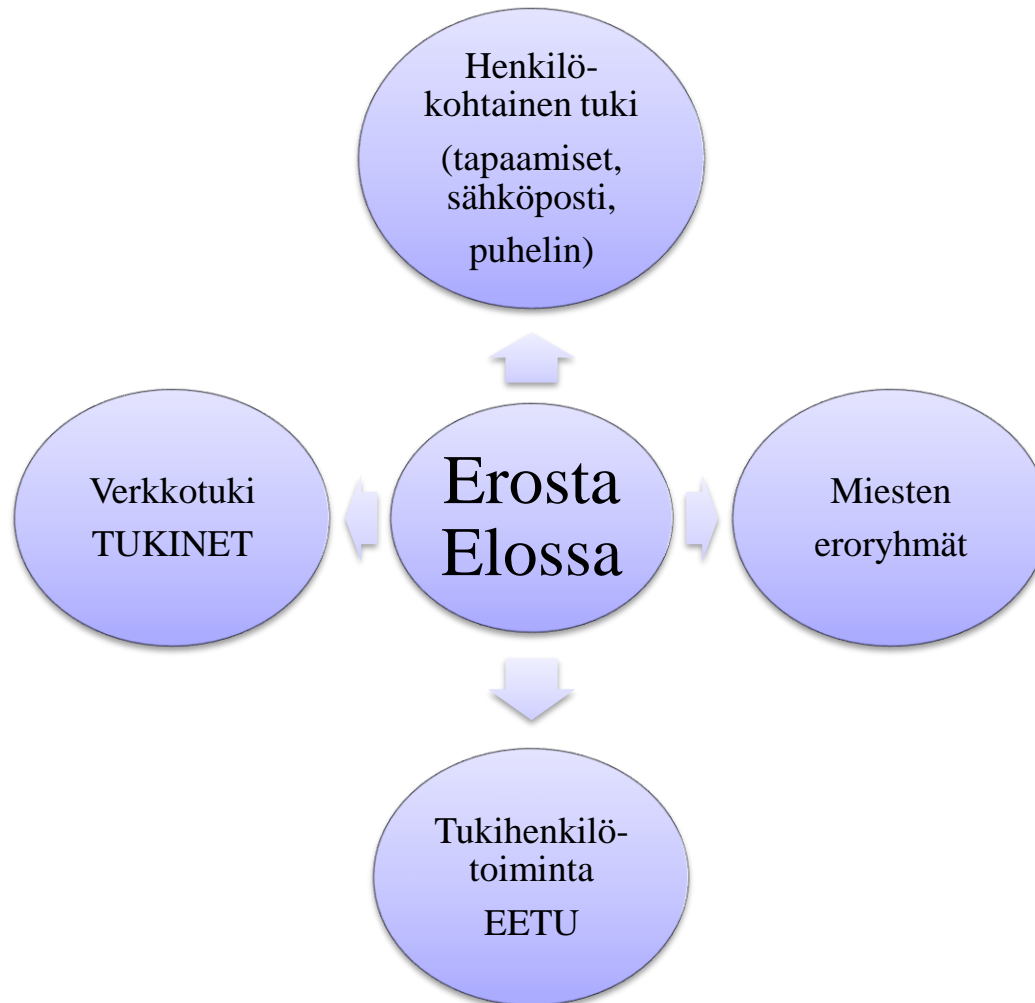
Mistä tulee huolestua?

- ▶ Poikkeuksellinen eristäytyminen, jumiutuminen
- ▶ ”Antaa mennä” -asenne
- ▶ Syvä viha ja koston hautominen
- ▶ Syventyvä masennus
- ▶ Kuoleman ajatukset ja itsemurhalla uhkailu
- ▶ Päihteiden käytön lisääntyminen
- ▶ Itsesääli
- ▶ Lapsen käyttäminen huoltoriidan välineenä

Mikä auttaa?

- ▶ Puhuminen, puhuminen ja puhuminen: eroista 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 toiselle ja itselle
- ▶ Avun hakeminen ja vastaanottaminen ammattilaiselta
- ▶ Vertaistuki

Miessakit ry Erosta Elossa -tukimuodot



Henkilökohtainen tuki (Helsinki, Tampere)

- ▶ Ammatillista, luottamuksellista keskustelua ja neuvontaa.
- ▶ Erokriisin käsittely, muuttuva isyys.
- ▶ Jatkosuunnitelma: eroryhmä, tukihenkilö, muu palveluohjaus.



Miesten eroryhmät (n. 10 kaupunkiseutua)

- ▶ Koulutettu ohjaaja
- ▶ 10 tapaamiskertaa, 5-8 osallistujaa
- ▶ Tavoitteet:
 - Kohdata ja hyväksyä tosiasiat
 - Tunnistaa ja nimetä tunteet
 - Itseluottamus, itsekunnioitus, itsetunto
 - Suhteet lapsiin 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)

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

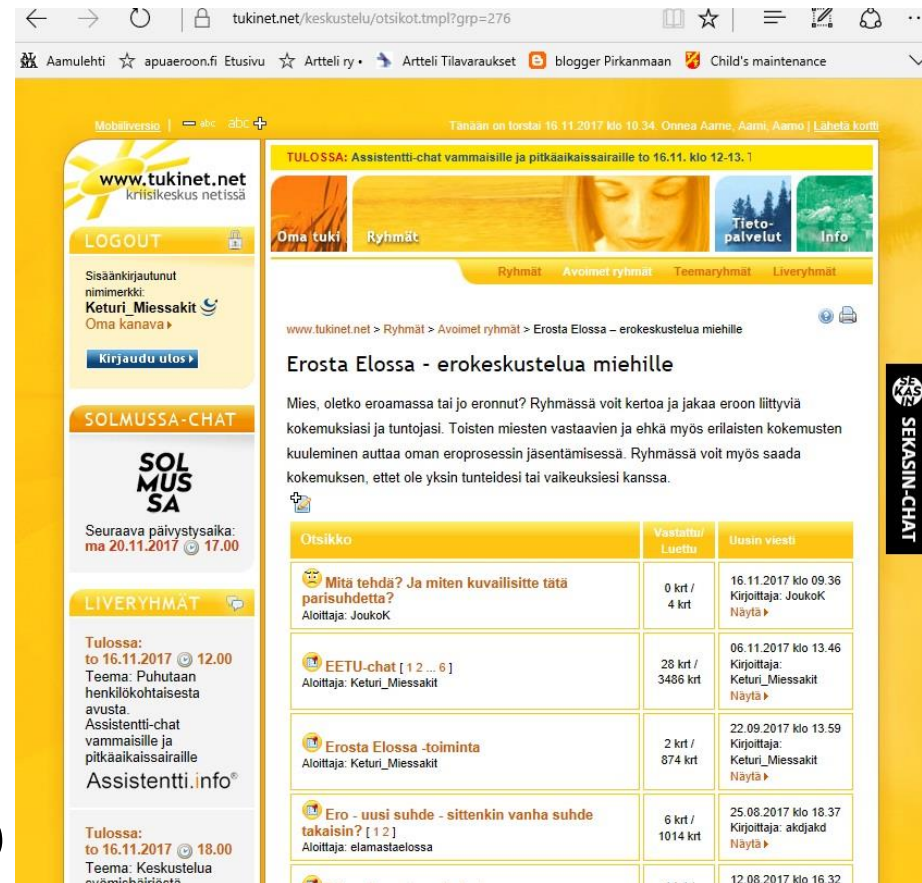
- Auttaa pääsemään yli pahimmista kriisien vaiheista
- Kuuntelee, vastaa, ymmärtää
- On saatavilla, läsnä ja tukee
- Vahvistaa itsekunnioitusta, -luottamusta ja -tuntoa
- Rohkaisee eteenpäin



Verkkoauttaminen TUKINET

www.tukinet.net:

- ▶ Avoin erokeskustelu – keskustelupalsta
- ▶ EETU-chat – online chat / liveryhmä, jota vetävät vapaaehtoiset EETU:t
- ▶ (Suljettu eroryhmä verkossa)



The screenshot shows the website www.tukinet.net in a browser. The page is titled "Erosta Elossa - erokeskustelua miehille" (Erosta Elossa - erokeskustelua miehille). The page content includes a header with navigation links, a main content area with a forum post, and a table of chat sessions.

TULOSSA: Assistentti-chat vammaisille ja pitkäaikaissairaille to 16.11. klo 12-13.1

Erosta Elossa - erokeskustelua miehille

Mies, oletko eroamassa tai jo eronnut? Ryhmässä voit kertoa ja jakaa eroon liittyviä kokemuksiasi ja tuntojasi. Toisten miesten vastaavien ja ehkä myös erilaisten kokemusten kuuleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä. Ryhmässä voit myös saada kokemuksen, ettet ole yksin tunteidesi tai vaikeuksiesi kanssa.

Otsikko	Vastattu/ Luettu	Uusin viesti
Mitä tehdä? Ja miten kuvailisitte tätä parisuhdetta? Aloittaja: JoukoK	0 krt / 4 krt	16.11.2017 klo 09.36 Kirjoittaja: JoukoK Näytä ▶
EETU-chat [12 ... 6] Aloittaja: Keturi_Miessakit	28 krt / 3486 krt	06.11.2017 klo 13.46 Kirjoittaja: Keturi_Miessakit Näytä ▶
Erosta Elossa -toiminta Aloittaja: Keturi_Miessakit	2 krt / 874 krt	22.09.2017 klo 13.59 Kirjoittaja: Keturi_Miessakit Näytä ▶
Ero - uusi suhde - sittenkin vanha suhde takaisin? [1 2] Aloittaja: elamastaelossa	6 krt / 1014 krt	25.08.2017 klo 18.37 Kirjoittaja: akokjkd Näytä ▶
		12.08.2017 klo 16.32

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 toiselta ja muilta
- ▶ Oppia puhumaan, sanoittamaan kokemuksiaan ja tunteitaan

Eron jälkeisiä tunne-elämän mahdollisuuksia

- ▶ Mahdollisuus oppia hakemaan ja vastaanottamaan apua
- ▶ Mahdollisuus oppia puhumaan
- ▶ Mahdollisuus oppia tunnistamaan tunteita
- ▶ Mahdollisuus oppia omista virheistä
- ▶ Mahdollisuus kasvaa ihmisenä, miehenä ja ISÄNÄ

Pohdittavaksi?

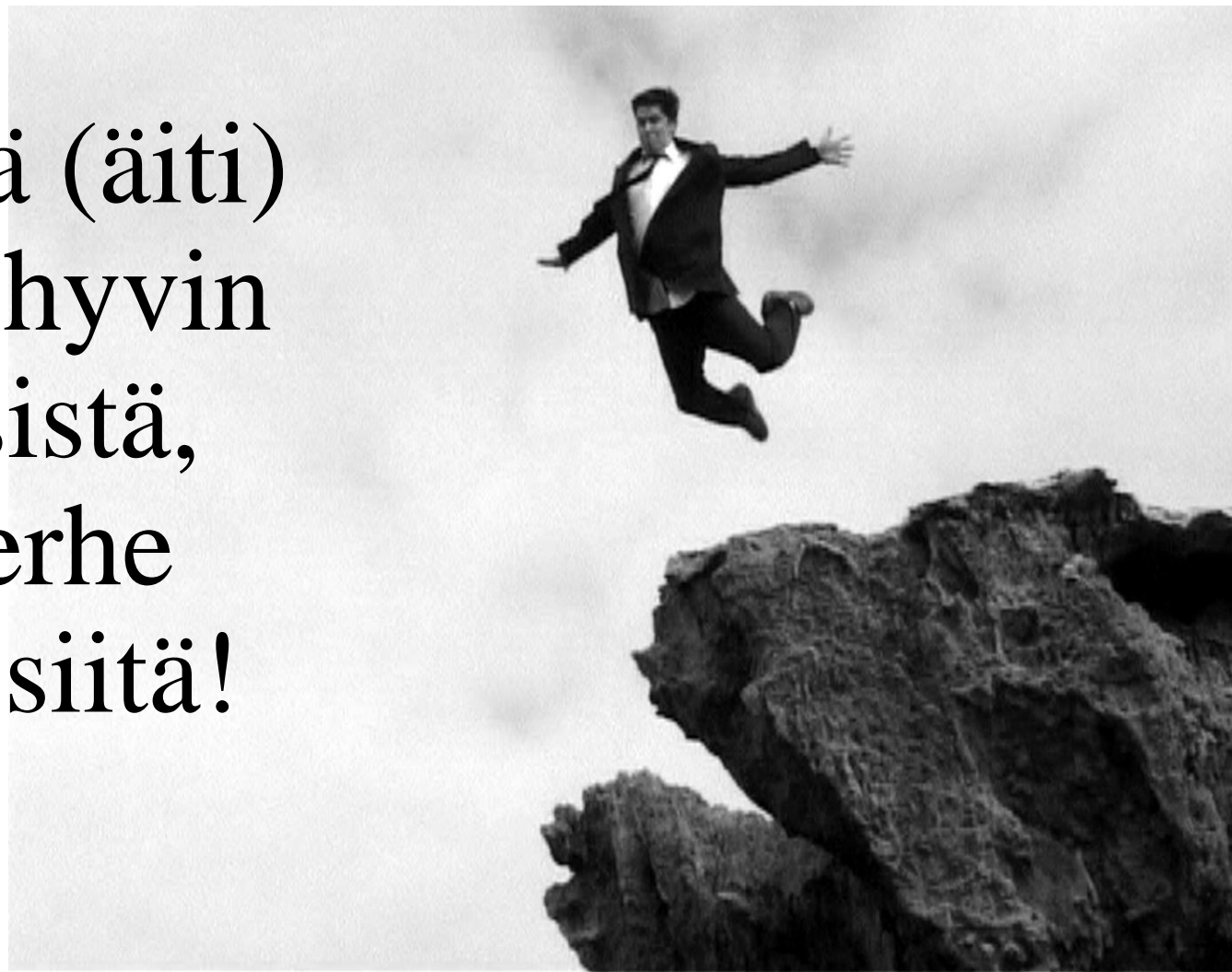
▶ Kaventunut isyys

- n. 80% lähivanhemmista on edelleen äitejä

▶ Vahvistunut isyys

- Mahdollisuus tutustua lapsiin aivan uudella tavalla

- ▶ Kun isä (äiti) selviää hyvin erokriisistä, koko perhe hyötyy siitä!





Erosta
Elossa
erokriisiapua miehille

Kari Vilkkö

Tomi-Pekka Liias

erosta.elossa@miessakit.fi

www.miessakit.fi