

# MILAVA –hanke

## Miesten eroauttaminen, ero ja isyys

Havaintoja miehistä, isistä ja eroista

**Jani Isokääntä**

erotyöntekijä | Miessakit ry | Oulu

**MIESSAKIT RY**

Annankatu 16 B 28 | 00120 Helsinki | (09) 6126 620 | [miessakit@miessakit.fi](mailto:miessakit@miessakit.fi) | [www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)

# 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
- Kohdataan vuosittain satoja eronneita miehiä ja saman verran erilaisia erotarinoita
- Miesten kokemukset, miestapaiset piirteet ja auttamisen kehitystarpeet



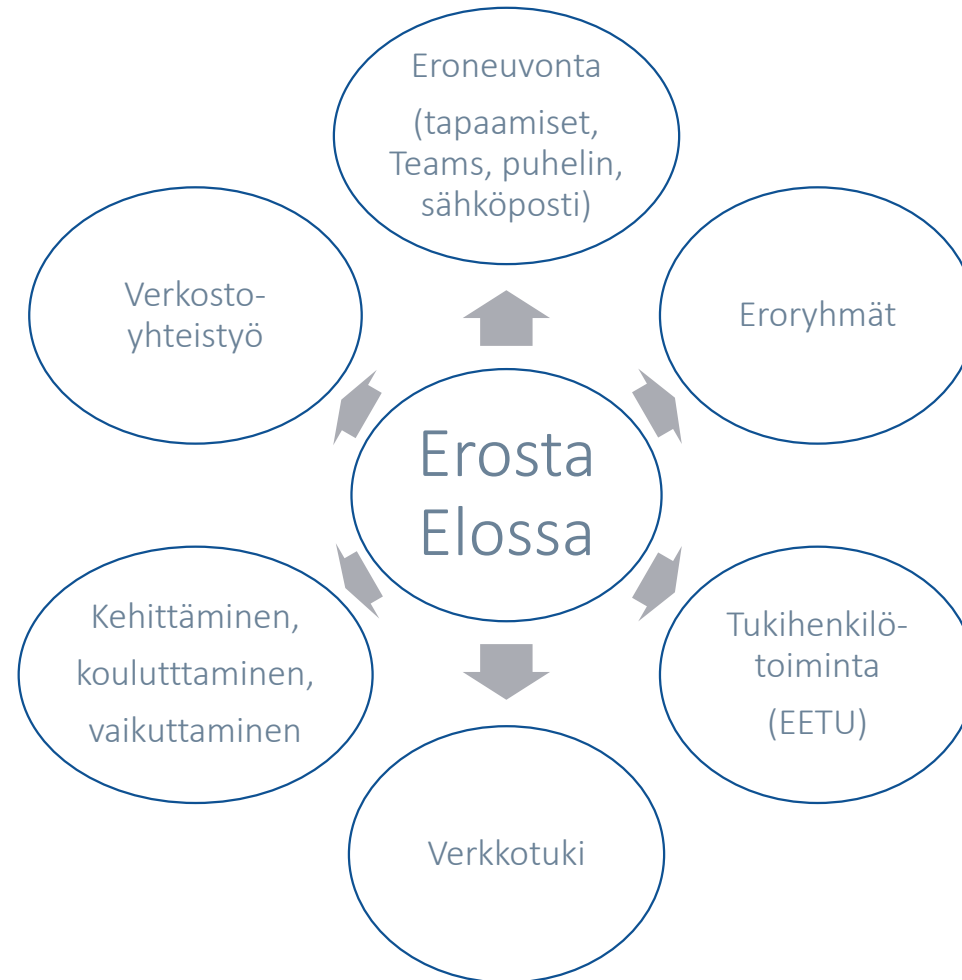
# Erosta Elossa

erokriisiapua miehille

- Hyvä käytäntö –palkinto 2011
- Viisi työntekijää Helsinki, Turku, Tampere, Lahti ja Oulu
- 25 EEROa eli koulutettua Erosta Elossa -eroryhmän ohjaajaa
- 50 aktiivista EETUa Erosta Elossa tukihenkilöä ympäri maan



# Erosta Elossa, työmuodot



# Henkilökohtainen tuki ja neuvonta

- 5 krt tapaaminen
- Ammatillista, luottamuksellista eroneuvontaa
- Jatkosuunnitelma: eroryhmä, tukihenkilö, muu palveluohjaus esim. perheneuvonta, terapia tms,
- Painopisteet eron eri vaiheissa:
  - Eron uhka → parisuhteen korjaaminen ja/tai vaihtoehtojen punnitseminen
  - Ero päällä → tunnetason käsittely kriisiin, avioeroon ja muuttuvaan isyyteen
  - Eron jälkeen → olosuhteiden muutokset, jokapäiväisestä elämästä selviäminen, psyykkinen ja henkinen jaksaminen

# Henkilökohtainen tuki ja neuvonta

- Henkilökohtaiset tapaamiset
  - Toimipisteillä, puhelimitse ja Teams-välitteiset tapaamiset, sähköpostitse annettava neuvonta sekä Tukinet –sivustolla henkilökohtainen, anonyymi tukisuhde
  - Asiakas tavoitettavissa ympäri Suomen
- Pyritään helppoon yhteydenottoon arjen kiireessä ja matalaan kynnykseen avun piiriin hakeutumisessa

# Yksilötyön määrä vuonna 2023

- Yhteensä 2475 asiakastukitehtävää (2022: 1940, 2021: 1884; 2020: 1889).
- Henkilökohtaisesta tuesta 57% etätyövälinein (2022: 70%)
- Erosta Elossa –tukisuhteessa (Tukinet.net) 22 tuettavaa, joiden kanssa 142 viestiä

# Henkilökohtainen tuki: Sain konkreettista hyötyä:

- Erittäin hyviä tapaamisia. Paljon oppi ilmaisemaan ja kertomaan omista tunnoista.
- Tosi hyvin sai apua ja käytännön vinkkejä miten toimia.
- Oli tärkeää suurimpien ahdistuskokemusten kohdalla tietää, että on jonkin puhelinnumeron takana ihminen, joka on valmis keskustelemaan ja kuuntelemaan.
- Sain paljon tukea erooni, sekä voimaa elämiseen. Tämä tuki oli oman jaksamiseni kannalta tärkeää. Tämä auttoi saamaan suuntaa elämäni ja hyväksymään itseäni.
- Kuuntelu, kuulluksi tulemisen tunne
- Keskustelu vaikeasta tilanteesta oli varmasti paras apu



# Mikä yksilötyössä oli miehille tärkeää?

- Sain tsemppiä sekä konkreettisia työkaluja asioiden käsittelemiseen
- I got a call when I was in a shock, Discussion helped me to put my sh... together
- Miehet ei muualta tukea saa ja tämä on fakta. Naisille löytyy kyllä kaikkea mutta miehille ei muuta apua ole tarjolla
- Kommunikaatio. Sai ulos vihaa ja raivoa puhumalla jonka ilmaisemisessa olen ollut todella keinoton. Olen edelleen surullinen mutta teen töitä itseni ja nykyisen kumppanini eteen täysin eritavalla.
- Että apua saa ja sitä saa miehiltä jotka ymmärtävät tilanteen kun ihmisarvo ja varsinkin miehisuus on riistetty pois.
- Masennus -ja ahdistuskohtaukset vähenivät ja lopulta katosivat
- Työntekijä antoi myös joitain kirkkaita ehdotuksia, miten asioita voi ajatella ja käsitellä ja mikä on tärkeää. Ja muutamaan minulle vaikeaan kysymykseen esitti yksinkertaisen tavan ajatella toisin ja hyväksyä, että tilanteessa on epävarmuutta, pelkoa jne.
- Henkinen tuki, sai keskustella neutraalin tahon kanssa lastensuojelun viranomaisten jälkeen, jotka eivät huomioineet minua, väkivaltakokemuksiani ja lapsen oikeuksia, vaan pääpaino oli äidin erityyppisessä auttamisessa.
- Vertaistuki, äijänä äijälle.

# Mitä ongelmia miehet välttivät yksilötyön avulla?

- In the worst case I could have done something very stupid like using alcohol or something...losing job etc if I wouldn't be able to get up
- Itsetuho
- Aggression hallinta paremmaksi
- Tapaamisissa sain tilaa ja aikaa sanoittaa niitä tunteuksia joita olisin muuten joutunut käsittelemään yksin. Sanoittamattomat tunteet ja yksinäisyyden tunteet tuottavat minulle poikkeuksetta pahaa oloa ja passiivisaggressiivista käytöstä.
- En tehnyt pahaa itselleni
- Mielenterveysongelmia
- Epätoivoa ja riittämättömyyden tunnetta
- Olisi saattanut masentua. Katkeruus ex-puolisoa kohtaan jäi vähemmälle kun sai siitäkin näkemystä mitä toinen mahdollisesti kokee yms.
- Työkyky, tulevaisuus suunnittelu, elämänhallinta
- Itsemurhan
- Mieliäpää ja masennusta, jotka seurasivat exän käytöksestä

# Asiakkaiden pohdintoja

- Sillä oli huomattava vaikutus siihen että kipeistä asioista pääsee yli. Vielä on töitä tehtävä. Mutta valoa alkaa jo näkymään. Ja tämänkin ansiosta aloin miettimään tulevaisuutta ja itseäni alkoi enemmän kiinnostamaan jonkinlainen auttamistyö!
- Edelleen kun ero asiat käytiin läpi niin ajan kanssa katkeruus exää kohtaan kadonnut, mikä taas on tärkeää lapsille. Lapset näkee että erosta huolimatta vanhemmat tulevat toimeen keskenään

# Tukihenkilötoiminta (EETU)

- Koulutettu vertainen, eron läpikäynyt ja siitä yli päässyt mies:
  - Auttaa pääsemään yli pahimmista kriisien vaiheista
  - Kuuntelee, vastaa, ymmärtää
  - Ovat saatavilla, läsnä ja tukevat eromiestä tilanteessa
  - Vahvistavat itsekunnioitusta, -luottamusta ja -tuntoa
  - Antavat rohkaisua, rohkaisevat

# Tukihenkilötoiminta (EETU)

- Tapaamiset 3 kertaa ja tarvittaessa toiset 3 kertaa
- Tapaamiset neutraalissa ympäristössä; kahvila, kävelylenkki, tms.
- Tukihenkilö koulutetaan ja on henkilökohtaisen työnohjauksen piirissä
- Tukitehtävän jälkeen keskustelu ja palaute
- 2 kertaa vuodessa täydennyskoulutusta ja virkistystä

# EETU-toiminta

- EETU-hybridimalli
  - EETU-tukihenkilöiden kanssa yhdessä kehitetty
  - Kasvokkaisen kontaktin lisäksi käytettävissä Teams- ja puhelintuki
    - Tukihenkilö ja tuettava voivat itse päättää käyttämänsä menetelmä
  - Miessakit tarjoaa Teams-tekniikan, koulutuksen ja tuen
  - 16 EETU-tukihenkilöä valmiina ottamaan tuettavia vastaan hybridimallilla

# Tukihenkilötoimintaan osallistuneet: Sain konkreettista hyötyä:

- Sai jakaa asioita ihmisen kanssa, joka on kokenut samoja juttuja. Se kevensi omaa olotilaa.
- Olo helpottui huomattavasti. Sai purkaa huoliaan. Ruokahalu, nukkuminen paranivat ja murehtiminen väheni
- Itsetunnon kohoaminen joka helpottaa entisestä suhteesta irtipääsemistä tunnetasolla.
- Tukisuhde auttoi minut jaloille, kiitos!
- Vertaistuki on parasta mahdollista apua, koska tukihenkilö on kokenut samat tunnetilat ja tilanteet, ja on helppo samaistua.
- Huomasin etten ollut ikävien asioiden kanssa yksin.
- Tukisuhde pakotti minut lähtemään "liikkeelle".
- Hyvää vertaistukea. Mukava kuulla ihmistä, joka on itse kokenut samoja asioita.
- Se että pääsin keskustelemaan asioita toiselle miehelle, joka ymmärsi ja kuunteli, helpotti oloa joka kerta.
- Sain apua pahimpaan ahdistukseen. Tukihenkilön rohkaisevat sanat auttoivat eteenpäin..

# Tukihenkilöt:

## Tuettava sai konkreettista hyötyä:

- Tuettava sai erilaisia uusia näkökulmia asioihin.
- Vertaistuki: "sinäkin selvisit, niin kyllä minäkin..."
- Tuettava sai puhuttua ja purkaa tunteitaan tukijalle.
- Opin sen, että pystyn hyvin kuuntelemaan. Luottamus, että voin olla avuksi, kasvoi. Sai tietoja tukihenkilön kokemuksista seudulla toimivista palveluista.
- Tuettavalla oli joku, joka kuunteli hänen kertomuksensa.
- Sai ainakin kertoa tapauksensa ulkopuoliselle ja avautua peloistaan..
- Omien kokemusten jakaminen, kuunteleminen, eri näkökulmien esille tuominen.
- Sai puhua pahaa oloa pois.
- Joka keikasta saa jotain hyötyä myös omaan elämään.



# Erosta Elossa-verkkotuki

- Erosta Elossa -verkkotuki
  - Erosta Elossa –toimii myös Tukinetissä [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)
  - Maksuton alusta eri järjestöjen tarjoamille kriisi, tuki- ja auttamispalveluille.
  - Anonyymisti, mutta keskusteluun osallistuminen edellyttää nimimerkillä rekisteröitymistä.
- Erosta Elossa -chat
  - EETUjen ylläpitämä liveryhmä, jossa miesten on mahdollista vaihtaa ajatuksia erotilanteestaan, tehtävänsä koulutettujen vertaismiesten kanssa.  
Maanantaisin klo 21 - 23, syys- ja kevätkaudella, n. 30 x vuosi

*”Kävin äskettäin tuossa maanantain 21-23 tukichatissa, siitäkin oli paljon apua omaan oloon. Minua helpotti jo paljon kun sain kirjoittaa tuon oman tilanteeni auki ja se, että vastataan, tuntuu että minusta välitetään.”*

# Erosta Elossa-verkkotuki

- Erosta Elossa – avoin keskusteluryhmä
  - Avoin miesten keskusteluryhmä, johon kaikki Tukinettiin rekisteröityneet kävijät voivat osallistua ja keskustella erokriisiin liittyvistä kysymyksistä.
  - Jo pelkkä kirjoittaminen helpottaa:  
*"Ajattelin kirjoittaa tänne kun törmäsin Erosta Elossa miehille netissä."*  
*"Kauhea vuodatus mutta sainpahan johonkin purkaa tuntejani."*  
*"Sekavana tässä yritän jäsenellä tarinaan omia ajatuksiani ja tunteitani."*
  - Uusia kirjoituksia harvakselleen, mutta katselukertoja n. 10000krt / vuosi
  - Erotarinat kiinnostavat ja vertaiskokemus auttaa:  
*"Olipa lohdullista lukea muiden kirjoituksia omasta erostaan. Niissä on paljon yhtymäkohtia omaan tilanteeseeni."*  
*"Täältä muiden kokemuksia lukiessa ymmärtää, että joskus tästä selviää. On samalla lohdullista ja hirvittävää nähdä, että muilla on samanlaisia, jos ei peräti hyvin identtisiä kokemuksia, kuin itsellä."*

# Erosta Elossa-verkkotuki

- Erosta Elossa -tukisuhde
- Kahdenkeskinen keskustelu Miessakkien erotyöntekijän kanssa. Kanssakäyminen tapahtuu työntekijän kanssa viestittämällä tai erikseen sovittavan yksilöchatin kautta.

*"Kiitos, kun sain kirjoittaa!"*

*"Olen kyllä kovin kiitollinen kun tällainen arvokas mahdollisuus ihmisellä on saada apua ja näkökulmia, tulla kuulluksi."*

*"Haluan kiittää sitä, että olen saanut keskustella erosta ja sen aiheuttamista tuntemuksista täällä. Voin tällä hetkellä paljon paremmin kuin aloittaessani tämän keskustelun."*

*"Kirjoitellaan taas! Koen, että näitä asioita käsitellessäni siirryn askel kerrallaan kohti parempaa."*

# Erosta Elossa-verkkotuki

- Anonymiteetti tarjoaa mahdollisuuden tunteiden ja ajatusten purkamiseen yksityisesti ja turvallisesti
- Hänelle, jolle kirjoittaminen on luontainen tapa ilmaista itseään. Mahdollisuus myös oppia uusi tapa käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan.
- Miehet kirjoittavat avoimesti, samoista asioista, mistä keskustellaan kasvotustenkin; kaipaavat neuvoja ja haluavat purkaa tunteita
- Kirjoittavat myös teemoista, jotka sisältävät vielä enemmän häpeän tunnetta, joita ei ehkä ainakaan aluksi uskaltaudu kertomaan kasvotusten.
  - Kynnyksen madaltumisen vuoksi helpompi hakeutua muiden palvelujen piiriin.
- Sekä anonymiteetti että matala kynnys vähentävät stigmaa, leimautumista.
- Aikaan ja paikkaan liittyvät rajoitukset poistuvat, joka mahdollistaa avun hakemisen silloin, kun avun tarve on suurin.

# Erosta Elossa-verkkotuki

- [Itseapuaineisto hyvakysymys.fi -sivustolla](https://itseapuaineisto.hyvakysymys.fi)
- Erokriisiapua miehille -aineisto on tarkoitettu miehille, tueksi ja opastukseksi ero-ongelmien käsittelyssä ja niistä selviämisessä. Kurssi sisältää itseapuaineistoa kohdatessasi erouhan, varsinaiseen eroprosessiin sekä eron jälkeiseen aikaan.
- Ei seurantatietoa, kuinka usein teemassa vierailtu.

# Eroryhmät

- Koulutettu ohjaaja, sosiaali-, terveys-, opetus- ja kirkon alan ammattilaisia
- 10 tapaamiskertaa, 5-8 osallistujaa, ympäri Suomen
  - 33 ryhmää, 234 osallistujaa (2023)
- 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 → elämässä eteenpäin
  - Riittävän tukiverkon luominen / syntyminen

# Mikä sai miehet tulemaan ryhmään?

- Oma ahdistus ja tunsin saavani vertaistukea. Ryhmään osallistuminen oli helppoa kunhan ensin löysi Miessakit. Työkaveri suositteli.
- Ryhmän koko ja kaikki oli miehiä.
- Pohjaton suru ja epätoivo
- Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, joka ei tuominnut. Muiden tarinoiden kuuleminen auttoi hahmottamaan omaa elämäntilannetta ja enne kaikkea huomasi, että en ollut yksin.
- Se että kyseessä oli miesryhmä. Sijainti lähellä kotia, ajankohta oli sopiva
- Miessakit ry:n nettisivut ja tieto ryhmästä löytyi googlaamalla suht helposti.
- Intensiivinen omasta kokemuksesta - itsestä - puhuminen ottaa voimille! Ja vaikka suunta olisi hyvä ja "tilaa ja ilmaa" syntyy tätä kautta, toisten ihmisten (miesten) kokemus rikkoo mukavasti omaa tahtomatta varsin minäkeskeiseksi paisuvaa kuplaa.
- Nopea ”googlaus” ja puhelinsoitto antoi tarvittavat tiedot itse toiminnalle. Alkukeskustelun ja pari sähköpostin jälkeen asiat järjestyivät todella nopeasti, ryhmän työhön oli helppo osallistua.
- Tukihenkilön tapaaminen ennen ryhmää, läheisen suositus vastaavista ryhmistä, ryhmän vetäjä, muiden ryhmäläisten asiallinen suhtautuminen
- Vertaistuki, oltiin samassa vitun veneessä kaikki. Herrat ja narrit.

# Eroryhmillä oli selvä vaikutus kävijöihin

- Se, että saa kertoa asioista ja joku oikeasti kuuntelee, Suhtauduin hyvin skeptisesti koko juttuun ja ryhmään, mutta aika nopeasti huomasin, että jotenkin helpottaa ja ryhmän kokoontumisia alkoi oikein odottaa. **Kyllä kaiken perusta on asioista puhuminen aidosti ja rehellisesti.**
- Ihmisten aidot kokemukset ja tunteet, Kun huomasi konkreettisesti eron eri vaiheet eri ihmisillä, niin sitä uskoi pidemmällä olevienkin vinkkejä paljon paremmin, **Sain korvaamatonta ymmärrystä ja kokemusta muilta osallistujilta.**
- Miessakkien eroryhmätoiminta oli se **ratkaiseva tekijä asioiden käsittelylle, yli pääsemiselle ja toipumisen alkamiselle**, Ero ei enää rasita niin paljoa jokapäiväistä ajattelua, vaan elämään on palannut normaali rytmi ja iloakin erittäin syväänkin synkkyyteen verrattuna,
- Ymmärtämällä ja käsittelemällä eron syitä olen päässyt eteenpäin ja siten voin olla enemmän läsnä lasten kanssa. Myös suhtautuminen entiseen puolisoon, lasten äitiin on kohentunut näin mikä varmaan heijastuu positiivisesti lapsiin.
- Ryhmässä on paljon peilejä joita katsoa, Lisäksi olemme ylläpitäneet ryhmää vapaaehtoisesti sen jälkeen ja jakaneet ilomme ja surumme yhdessä.
- No, Miessakkien keskustelujen avulla löysin tavan ottaa vastuun myös omasta käytöksestä ja puutteista eron johtaneina vuosina ja sain sanottua asiat maltilla. Tämän jälkeen kaikilla on ollut vähemmän ärtymystä ja kiukkua asian suhteen.



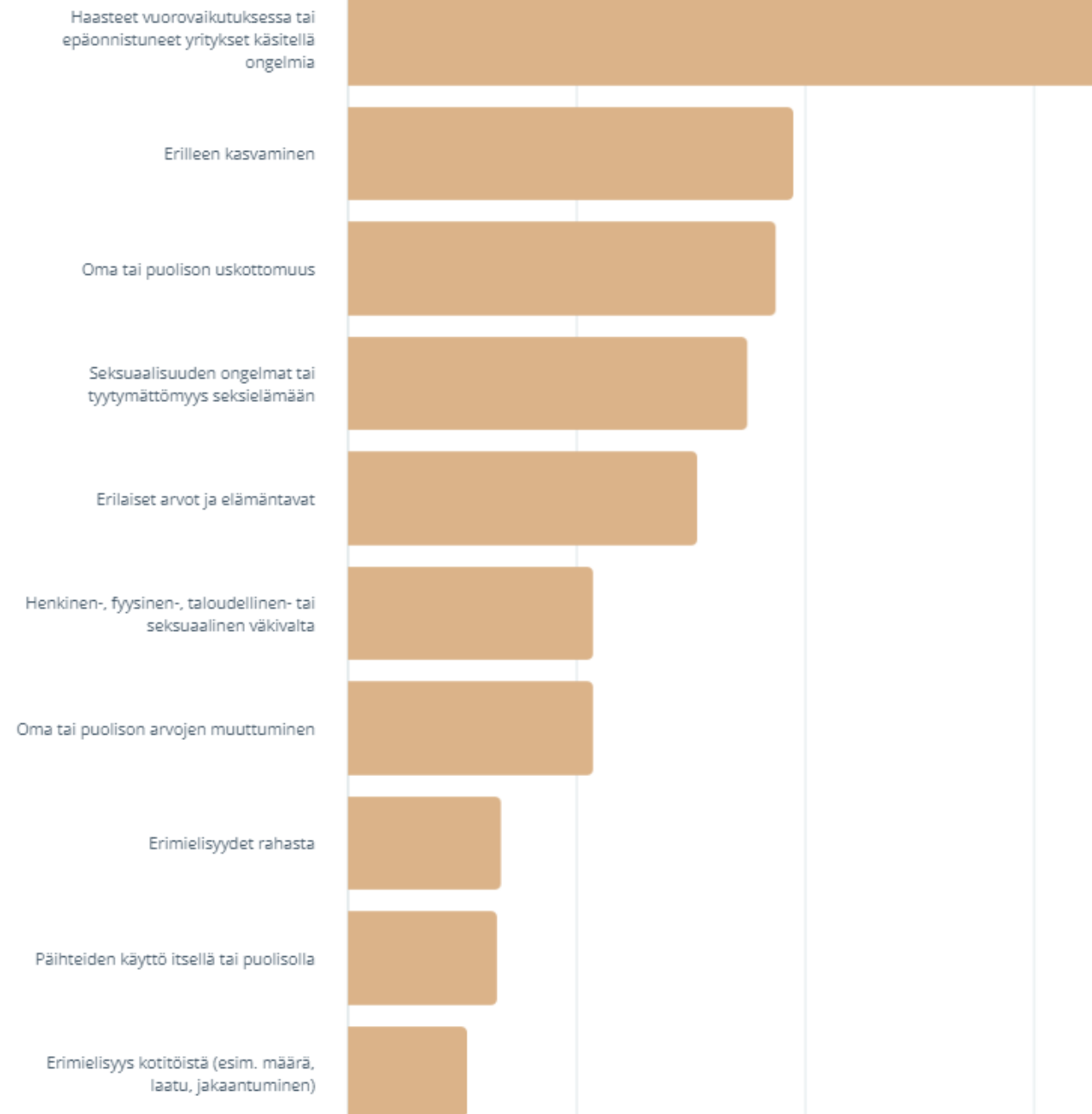
# Yleisiä erolle altistavia riskitekijöitä

- Perhedynamiikan muutokset:
  - Lapsen syntymä. Vaikeus siirtyä kahdenkeskisyydestä kolmenkeskisyyteen
  - Lasten muuttaminen pois kotoa. Kahdestaan jääminen.
- Pienlapsivaihe, tukiverkoston puute, arjen haasteet, ruuhkavuodet
- Raskas asia perheessä, esimerkiksi sairaus tai traumaattinen tapahtuma.
- Epäonnistuneet yritykset käsitellä ongelmia ja puhumisen haasteet

# Yleisiä erolle altistavia riskitekijöitä Suomessa

- Ulkopuolinen tekijä;
  - Uskottomuus
  - Erilaiset riippuvuudet (esim. peli-, netti-, seksi- ja päihderiippuvuus)
- Henkinen-, fyysinen-, taloudellinen- ja seksuaalinen väkivalta
- Yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja/tai ajan puute
- Elämänarvojen muutos; esim. terapian läpikäyminen, opiskeluista valmistuminen, yms.
- Ikäkausikriisit





# Mies ja erot Suomessa

- Nainen on aloitteen tekijänä 70% eroista (Perhebarometri, Kontula)
  - Prosenttiosuus voi olla tulkinnanvarainen, sillä eropäätös voi olla yhteinen, mutta teknisesti asian laittaa vireille usein nainen.
- Vaikka eron merkit ovat olemassa / nähtävissä, ero tulee yllätyksenä miehelle

”Vaikeuksia on ollut, en ole niihin osannut tarttua.”
- Parisuhteessa ongelmia, mies usein sopeutuu tilanteeseen
- Parisuhteesta ei puhuta, mies ajattelee sen olevan kunnossa
- Odotusten ristiriita.
  - Mies näyttää huolenpitoaan konkreettisilla toimilla -> riittämättömyyden tunne eron jälkeen
  - Nainen kaipaa läheisyyttä ja tunnepuhetta



# Miehen eron erityispiirteitä

- Ylikorostunut epäonnistumisen kokemus
- Eropäätös tuntuu epäoikeudenmukaiselta
- Mies on perhekeskeinen – sosiaaliset suhteet vähäiset
  - Yksin jääminen; totaalinen yksinjäämisen tunne. Pelko, että se on pysyvää.
  - Perhe perusrakenne. Ero järkyttää kokonaisvaltaisesti perusturvallisuuden tunnetta.
  - Ei valmista selviytymisstrategiaa myöhempää elämää varten
- Tunteiden käsittely puutteellista – puhumisen kynnyks korkeaa
- Mies kokee, että häntä ei kuulla eikä ymmärretä (esim. vanhemmuus)
- Miehet eivät useinkaan tiedä, että erotilanteeseen ylipäättään voi hakea ulkopuolista ammattiapua.
  - Apua etsitään ensisijaisesti ystäviltä ja perheenjäseniltä
- Huoli isyyden kaventumisesta



# Miehen tapoja reagoida erokriisiin

- Tarve pelastaa parisuhde keinolla millä hyvänsä
- Yksin sureminen ja eristäytyminen
- Pakeneminen; päihteet, varhaiset seurustelusuhdeet, työ, liikunta
- Ahdistelu, vainoaminen ja kostaminen ex-puolisolle
  - 80% eron jälkeisistä vainoamisista liittyy parisuhteen aikaiseen väkivaltaan
- Huoltoriidat; taistele tai pakene
- Itsetuhoisuus, onnettomuusalttius. Ero lisää kuoleman riskiä etenkin miehillä. (Niina Metsä-Simola, 2018, Divorce, mental health and mortality: A longitudinal register study)
- Puhuminen ja avun hakeminen
  - Usealta eri taholta



- ”En olisi uskonut, että potisin eroa näinkin pitkään. Hankala myöskään ajatella, että puhuminen tuntemattomalle ihmiselle auttaisi, ja kynnyksille asialle on tosi iso.”
- ”Jäin tosi yksin ja aloin paniikissa tekemään typeriä päätöksiä. Olisi ollut kiva, jos olisi ollut ystävä rauhoittelemassa ja takomassa järkeä päähäni.”
- ”Ero olisi ollut mielestäni vältettävissä toimivalla keskusteluyhteydellä esim. pariterapiassa, jossa ulkopuolinen henkilö olisi ohjannut keskustelua. Valitettavasti oli jo liian myöhäistä, kun itse havahduin pariterapian tarpeeseen.”

# Miesten sosiaaliset haasteet, miestapaisuus?

- Avun hakeminen koetaan heikkoutena, uhka miehisyydelle
- Naisia vähemmän pysyviä ja läheisiä sosiaalisia suhteita
  - Tukiverkostoista kun kysyy, niitä ei ole tai ne ovat olleet kumppanin kautta tai muutoin vähäiset
- Ongelmien kasautuminen; käytännön järjestelyt eron jälkeen, haasteita muilla elämän osa-alueilla (työttömyys, yksinäisyys, päihteiden liikkakäyttö)
  - Riski syrjäytyä
- Äidit opettavat tyttärilleen enemmän tunnetyöskentelyä (Goleman 2006)
  - Kyky tunnistaa, erotella, sanoittaa ja käsitellä tunteita
- Kuolemanriski alkoholiperäisiin ja ulkoisiin syihin on heti eron jälkeen voimakkaasti koholla, varsinkin miehillä (Metsä-Simola 2019)





# Miesten sosiaaliset haasteet, miestapaisuus?

- Pojat ja miehet ilmaisevat ja purkavat tunteitaan toiminnan kautta
  - Käytännön kysymykset usein ensin keskiössä, ”Kuinka voit?” –avaa tunnemaailmaa

*”Keskustelussa mies ei välitä niinkään tunteita, kuin asioita ja faktoja. Konkreettisuus korostuu.”*

(Hannu Säävälä, 17.4.2024)

- Yksinpärjäämisen myytti = haasteita avun ja tuen piiriin hakeutumisessa

*”Pitäisi pystyä ennemminkin muuttamaan asenneilmastoa, että miehet hakisivat helpommin apua, eivätkä vain pyrkisi pärjäämään yksinään.”*

- Yksilöllisyyttä tukeva kulttuuri ja miesten keskinäiset normit
  - Ei tue psykososiaaliseen apuun ja tukeen perustuvan pääoman vahvistumista
- Voisiko keskeinen keino vahvistamisessa olla miesten keskinäiseen vertaisuuteen perustuvat ryhmät?



# Miksi eroa kannattaa työstää?

Ero on yksi ihmiselämän haastavimpia ja vaikeimpia kriisejä

Työstämättömään eroon liittyy riskejä:

- Yksinjääminen
- Jumittuminen (katkeroituminen)
- Elämänhallinnan menettäminen
- Ylilyönnit
- Vain käsitelty ero on käsitelty ero.

# Miksi eroa kannattaa työstää?

- Eron työstämiseen liittyvät mahdollisuudet
  - Tunne-elämä tasapainottuu ja kriisistä voi tulla lyhyempi
  - Erostaan voi oppia ja kannattaa oppia; itsetuntemuksen kasvu ja tunne-elämän hallinta
  - Mahdollisuus saada myönteinen kokemus tuesta; yksilö ja vertaistuki
  - Aktiivinen ote kriisiin vie eteenpäin
  - Hyvän eron eteen voi myös tehdä työtä; toimiva suhde ex-puolisoon ja yhteistyövanhemmuus

# Kriisin käsittelyn yksilöllisyys

- Jokainen kulkee omaa polkuaan
- Alkuvaiheessa prosessia asiakas on usein:
  - Kapea-alainen
  - Mustavalkoinen
  - Ylitunteellinen
- Kriisi asiakkaat terveinä ihmisinä toipuvat nopeasti kriisin käsittelyn myötä

# Keskeinen toiminta-ajatus: Tunteiden käsittely turvallisesti puhumalla

- Jos mies ei käsittele eroon liittyviä tunteitaan turvallisesti puhumalla, saattavat tunteet purkautua hallitsemattomasti – usein hyvinkin negatiivisella toiminnalla.



# Avun hakeminen eron jälkeen

- Eniten apua haetaan ystäviltä, sukulaisilta ja työkavereilta
- Työterveyspalveluista
- Verrattain vähän sote –palveluista, vielä vähemmän järjestöistä, yksityisistä palveluista tai uskonnollisilta toimijoilta
- Viidennes ilmoitti, etteivät olleet saaneet mistään ulkopuolista apua ja tukea erotilanteeseensa (Miessakit ry, kysely miesten erokokemuksista)
  - Vastaajien mielestä miehille tarjolla olevia, heidän tarvitsemiaan eroauttamispalveluja ei ole riittävästi
  - Ei voi kohdata, ellei tule paikalle? Epävarmuus, epäluuloisuus.

# Kokemuksia eroauttamisesta; onnistumiset

- Kiitosta hyvin toteutuneesta ja miehiä koskettaneesta auttamisesta
  - Miehet haluavat luottaa julkisiin palveluihin ja siellä saadulla kohtelulla on ollut miehiin ja heidän asenteisiinsa merkittävä vaikutus
  - Positiivista palautetta neuvoloista, lääkäreistä, työterveyshuollosta kuin mielenterveyttä ja jaksamista tukevista palveluista

*”Matalan kynnyksen ilmoituksella otin perhetyöhön ensin yhteyttä, sieltä ohjasivat minut oikealle tielle, josta sain henkistä ja käytännön apua.”*

- Vertaistuen merkityksellisyys
  - Samankaltaista kokeneet kykenivät ymmärtämään hyvin miehen erokriisiä ja reagoimaan rakentavalla tavalla
- Kiitosta miehille suunnatulle eroryhmätoiminnalle (vaikka aluksi voivat olla skeptisiä vertaistukiryhmien suhteen)

*”Eroryhmässä käsiteltiin päättyneeseen parisuhteeseen ja eroon liittyvät asiat rakentavasti keskustellen. Tämä oli kullanarvoinen apu itselle ja tuon porukan kanssa tavataan edelleen säännöllisesti.”*

# Kokemuksia eroauttamisesta; epäonnistumiset

- Auttamisen epäkohdat
  - Ei uskota, sukupuolensa vuoksi vähätellään, sivuutetaan

”Minua ei uskottu. Kukaan ei tuntunut uskovan, että mies voi olla puolison / naisen väkivallan uhri.”
  - Perusteltuja näkemyksiä erityisesti vanhemmuudesta ja sen järjestelyistä ei huomioitu riittävässä määrin. Kokemus, että oma vanhemmuus jopa vaarantuu auttajien asenteiden ja toiminnan vuoksi. Tasaveroinen vanhemmuus.
    - Eronjälkeisissä huoltajuusneuvotteluissa isää ei kuulla, isän vanhemmuus toissijaista
  - Kokemus, että isät jäävät palveluissa ulkokehälle
  - Palvelujen käyttö helpompaa erojärjestelmään perehtyneille ja eroon hyvin valmistautuneille, hyvät asiakkuustaidot omaaville (palvelujärjestelmän tuntemus)
  - Usein esim. lastenvalvojan kanssa asioidessa isät ovat erokriisin käsittelyssä alkumetreillä ja joutuvat neuvotteluun tilanteessa, missä tarvitsisivat apua niin tiedollisesti kuin tunnetasollakin voidakseen tehdä hyviä päätöksiä ja neuvotella niistä rakentavasti



# Odotuksia ja toiveita

- Aikaa; saatu tuki lyhytaikaista
  - Isät / miehet tarvitsevat aikaa ja tilaa puhua tunteistaan.
- Avun saaminen vaikeaa; matalampi kynnyks, vertaistuen merkitys
- Mukaan kutsumista, yhteistyö auttajatahojen kesken
- Kuulemista ja herkkyyttä kohdata mies

”Kukaan ei uskonut minua, mutta viimein tekstiviestejä ja sähköposteja näyttämällä sain uskomaan totuuden, sain apua.” – Toteennäyttäminen, todistustaakka.

- Monet isät ovat aluksi epäröiviä osallistumaan keskusteluihin
  - Mitä minä tästä hyödyn?

# Miltä isien kriisi näyttää?

- Ero tulee ”puun takaa” yllätyksenä -> eron eriaikaisuus
- Auttamistyössä kohdataan usein miehiä, joille ero tulee täytenä yllätyksenä.
- Eron jälkeen lasten asioissa ei luoteta kykyyn huolehtia lapsista
- Eriarvoinen asema äiteihin nähden vanhemmuuteen liittyvissä päätöksissä
- Pitää olla aina vähintään piirun verran parempi, jotta voisi saada esim. ns. lähivanhemmuuden
- Pelko lasten menettämisestä
- Kaupankäyntiä lasten asioissa: ”jos et suostu, niin et saa nähdä lapsia”, ym. raskaat vieraannuttamiskokemukset
- Eron jälkeen myös:
  - Mahdollisuus vapautumiseen, oman elämän haltuun ottamiseen ja parempaan, oman näköiseen vanhemmuuteen (uusi vahva vanhemmuus / isyykokemus)
  - Positiivinen muutos isyydessä
  - Eron jälkeen rakennetaan uutta elämää ensisijaisesti isyyden ehdoilla

# Miltä isien kriisi näyttää?

- Eron jälkeen:
  - Oma vointi parantunut, parisuhteen turhauttava vääntö päättyi
- Oma kasvu
  - Henkinen kasvaminen ja itsenäistyminen
  - Joutunut käsittelemään minua aivan uudella tavalla
- Vanhemmuus
  - Saa olla sellainen isä, kuin on halunnutkin olla
  - Isän ja lasten keskinäinen suhde vahvistunut
  - Mahdollisuus vanhemmuuteen, jollainen ei voinut parisuhteen aikana toteutua
  - Lapset eivät enää joudu elämään parisuhteen ristiriitojen keskellä. Yhteistyövanhemmuus toimii.

# Isän huomioonottaminen ja kuuleminen erotilanteessa

- Kriisissä ero jää monesti taka-alalle, koska lapsen etu vaatii sitä
- Huoltajuuteen ja elatukseen liittyviä päätöksiä monesti silloin, kun kriisi on pahimmillaan
  - Eron tuoma kuorma, mutta myös muuttuva elämäntilanne erilaisine järjestelyineen
  - Kriisissä oleva ihminen ei välttämättä toimi normaalisti:
    - Epätoivo, ahdistus, pelko, viha, suru jne.
- Samaan aikaan vaatimus
  - rationaalisesta ajattelusta,
  - lapsen parhaan miettimisestä,
  - epätsekkydestä ja
  - asiallisesta toiminnasta viranomaistahojen kanssa.



# Isän huomioonottaminen ja kuuleminen erotilanteessa

- Vieraalla maaperällä naisvaltaisissa sosiaalipalveluissa, jossa puhutaan kieltä, jota mies ei välttämättä ymmärrä
  - Naisvaltainen ammattilaisuus ja ex-puoliso. Toive saada lisää miestyöntekijöitä sote -palveluihin
- Erotilanteessa huoli
  - Oikeudenmukaisesta kohtaamisesta
  - Taloudellisesta toimeentulosta
  - Yksin jäämisestä
  - Vanhemmuuden säilymisestä/kaventumisesta
- Kannustaa ja auttaa miehiä selvittämään mm. eroon liittyvistä käytännön asioista, jotta eivät toimisi erossaan väärin uskomusten varassa. Samalla auttaa tunteiden käsittelyssä.
  - Painostuksen tunne asioiden ratkaisemisessa -> eron eriaikaisuus



# Aktiivinen isyys / etä-isyys

- Ero uhka aktiiviselle vanhemmuudelle.
  - Etäisyys vähentää yhdessäoloa.
- Menettämisen riskit:
  - Lapsen arjesta erkaantuminen
  - Hoivaamisen antaman mielihyvän menettäminen
  - Ei pääse seuraamaan lapsen kasvua ja kehittymistä
  - Kolmenkeskeistä suhdetta ei synny. Varhainen vuorovaikutus ja sen haasteet



# Aktiivinen isyys / etä-isyys

- Menettämisen riskit:
  - Kiintymyssuhteen vaarantuminen
    - Yhteiset kokemukset lapsen kanssa
    - Luottamussuhteen muodostuminen
  - Miehen mallin antaminen = erilaisuus äitiydestä
  - Haasteita lapsen äidin kanssa sovituissa kasvatuseriaa-issa
  - Hyvän ja pahan kasaantuminen toiseen vanhempaan
    - Mustamaalaaminen
  - Työn tms. merkityksen kasvaminen.
    - Vanhemmuus käynnistää arvopohdinnan elämän sisällöistä.
  - Katkeroituminen
  - Elämän- / hallinnan menettäminen

# Vieraannuttaminen

<https://thl.fi/fi/web/vakivalta/tyon-tueksi/vaativat-erotilanteet-ja-eron-jalkeinen-vakivalta>

<https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/tunnistapuutuauta>

<https://www.duodecimlehti.fi/duo14203#s6> (Sinkkonen, 2018)

Häkkänen-Nyholm, H., Laajasalo, T., & Tuuri, T. (2013). *Lapsen vieraannuttaminen vanhemmasta: toimintatavat ja niiden vaikutus lapsen ja vanhemman hyvinvointiin*. (PsyJuridican tutkimusjulkaisuja; Vuosikerta 1). PsyJuridica.



# Vieraannuttamisella tarkoitetaan

- Häkkänen-Nyholm, Laajasalo ja Tuuri (2013) määrittelevät vieraannuttamisen prosessiksi, jossa *lapsen toinen vanhempi, isä tai äiti, pyrkii vaikuttamaan lapsen ja toisen vanhemman vuorovaikutussuhteeseen niin, että se olennaisilta osilta vaikeutuu ja joissain tilanteissa katkeaa kokonaan.*
- Vieraannuttamisessa lapsen ja vieraannuttavan vanhemman kielteisyys torjuttua vanhempaa kohtaan on *aiheetonta ja vailla realistisia perusteita.*
  - Lapsen ja torjutun vanhemman suhde on ennen eroa ollut normaali ja toisinaan erityisen lämmin. (Ks. Sinkkonen 2018, Häkkänen-Nyholm ym. 2013.)
  - Torjutut vanhemmat ovat yleensä terveitä ihmisiä ja hyviä vanhempia (Richard Gardner).

# Vieraannuttaminen pitää sisällään monenlaista käyttäytymistä

- Esimerkiksi:
  - toisen vanhemman mustamaalaamista lapselle
  - perusteettomien pelkojen herättämistä,
  - tapaamisten ja kontaktin rajoittamista ja
  - lapsen emotionaalista manipulointia
- Alkaa tyypillisesti vanhempien eron jälkeen, mutta on voinut alkaa jo parisuhteen aikana
- Tiedostamatonta ja tahatonta – Tietoista, tahallista ja tarkoitushakuista toimintaa
  - Lievästä haitanteosta lapsen totaaliseen eristämiseen ja manipulaatioon.
- Vaikeimmissa tapauksissa vieraannuttava käyttäytyminen tuhoaa lapsen ja toisen vanhemman välisen suhteen kokonaan
- Motiivina usein viha ja katkeruus

# Vieraannuttamisen taustalla

- Vihaa ja katkeruutta
- Ylisuojelevuutta, tarve kontrolloida
- Vaikeus hyväksyä ero
- Pelko lapsen menettämisestä
- Kokemus nöyryyttävästä erosta
- Persoonallisuushäiriö
- Vanhemman omat kiintymyssuhde- ja traumakokemukset
- -> Vaikeus tuntea empatiaa ja ymmärtää tilannetta lapsen näkökulmasta ja sitä, kuinka haitallisia vaikutuksia tilanteesta on lapselle

# Vieraannuttaminen on väkivaltaa

- Sekä tutkijat että ammattilaiset ovat varsin yksimielisiä siitä, että vieraannuttaminen on yksi perheväkivallan ja henkisen väkivallan muoto
  - Laaja-alaiset kielteiset seuraukset lapsen ja koko perhesysteemin kannalta (Harman ym. 2018)
- Lähisuhdeväkivallalla ja sen todistamisella on merkittäviä vaikutuksia lapsen kehitykseen, ja väkivalta ulottuu usein myös vanhempien eron jälkeiseen aikaan. Vaativat erotilanteet ovat myös jo itsessään haitallisia lasten hyvinvoinnille. (Lapsistrategia, toimenpide 11)

# Mitä vieraannuttaminen ei ole?

- Lapsen suojeleminen kaltoinkohtelevalta vanhemmalta ei ole vieraannuttamista.
  - Myös vanhempien välinen väkivalta
  - Vieraannuttamisen käsite ei koske esimerkiksi tilanteita, joissa vanhempi on käyttäytynyt väkivaltaisesti lasta kohtaan tai lapsi pelkää vanhempaa.
- Vieraannuttaminen ei koske myöskään tilanteita, joissa vanhempi on itse halunnut olla vähemmän vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa tai lapsi haluaa itse etääntyä vanhemmasta omaehtoisesti.

(Häkkänen-Nyholm, Laajasalo & Tuuri 2013)

# Hypoteesiajattelu – Vieraantuminen, etääntyminen vai vieraannuttaminen?

- Hypoteesityöskentelyn kautta on mahdollista arvioida, onko kyse vieraannuttamisesta, vieraantumisesta, heikoista vanhemmuustaidoista vai lapsen kaltoinkohtelusta. Arvioinnissa täytyy huomioida kattavasti kaikki vaihtoehdot.
  - Perusteltu vieraantuminen emotionaalisesti tai fyysisesti kaltoinkohteleavasta vanhemmasta
  - Lapsen yritys ratkaista eron johdosta syntynyt lojaliteettiriita liittoutumalla toisen vanhemman kanssa
  - Lapsen kehitykseen ja ikätasoon liittyvä mustavalkoisuus
  - Tapaajavanhempi haluaa itse olla vähemmän vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa tai lapsi halua omaehtoisesti etääntyä vanhemmastaan
  - Lapsen yritys välttää konfliktitilanteita, esim. siirtymät
  - Lapsen käytökseen ja persoonallisuuteen liittyvät tekijät (esim. ahdistuneisuus, käytöspulmat...)
- Pohtia isän kanssa, mikä juuri tässä tilanteessa selittää lapsen käyttäytymistä ja oireilua?

# Vieraannuttamiseen tulee puuttua

- Perheväkivaltaan puuttumiseen on lainsäädännöllinen velvoite.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta velvoittaa vanhempia tukemaan lapsen suhdetta toiseen vanhempaan eron jälkeen ja välttämään haitan aiheuttamista lapsen ja toisen vanhemman suhteelle.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta velvoittaa ammattilaisia puuttumaan haitantekoon ja väkivaltaan. Vieraannuttaminen on näitä molempia.
- Kaikki epäilyt vieraannuttamisesta sekä väkivallasta tulee selvittää. Viranomaisella on velvollisuus selvittää ja arvioida lapsen ja vanhemman tuen tarve ja kuulla heidän näkemyksensä.
- Lapset ja vanhemmat tarvitsevat apua vieraannuttamistilanteisiin. Tällä hetkellä ammattilaiset ovat epätietoisia, kenelle auttamistehtävä kuuluu ja millaisilla työmenetelmillä perheitä voidaan auttaa. Riskinä on, ettei perhe tule lainkaan autetuksi vaan vanhemmat ja lapset jätetään yksin selviytymään.
- Tilanteiden kompleksisuus: tarve räätälöityihin systeemiin interventioihin, monialaiseen yhteistyöhön ja sen koordinointiin
- Ammattilaisten on yhdessä ja moniammatillisesti toimien mahdollista ottaa ilmiö haltuun sekä oppia työskentelemään vieraannuttamistilanteissa. Näin varmistetaan apu sitä tarvitseville.

”Vieraannuttamiseen pitäisi yhteiskunnassa puuttua hyvissä ajoin. Siitä pitäisi syntyä samanlainen leima kuin mitä on lasten seksuaalisella hyväksikäytöllä. Jokaisella on oikeus säilyttää suhde kumpaankin vanhempaan.”

Häkkänen-Nyholm, Helinä (2018) Vieraannuttaminen on henkistä väkivaltaa – Lehteri, 16.3.2018



”Usein eroriidat ja huoltajuusriidat nähdään puolisoiden välisinä ristiriitatilanteina. Lapsi jää sivuun. Nyt tarvittaisiin näkemystä, jossa lapsi nostettaisiin keskiöön ja asia alettaisiin nähdä lastensuojelullisena ongelmana.”

Psykologi Jasmin Kaunisto, 2015, <https://yle.fi/a/3-7930035>

# Seuraukset lapselle?

- Pitkäaikainen altistuminen vanhempien välisille ristiriidoille on psykiatrisille häiriöille altistava riskitekijä (Luoma ja Laajasalo, 2024)
  - Lisää lapsen käyttäytymisen ja tunne-elämän ongelmien, sosiaalisten suhteiden ja terveysongelmien riskiä
- Pitkäkestoisia psyykkisiä vaikeuksia; syyllisyyttä, masennusta, ahdistusta ja kyvyttömyyttä luottaa kehenkään (Sinkkonen, 2018)
- Joutuu kohtelemaan etäännytettyä vanhempaa tavalla, joka herättää lapsessa syyllisyyden ja häpeä tunteita
- Vaikutukset koulunkäyntiin ja ystävyyssuhteisiin
- Riitaisa ero ja vieraannuttaminen keskeinen syy nuorten pahoinvointiin ja itsetuhoisuuteen

# Kuinka yleistä vieraannuttaminen on Suomessa?

## - Tutkittua tietoa varsin vähän.

- Vieraannuttamista esiintyy noin 10 % kaikista eroista ja 20 - 27 % pitkittyneistä huoltoriidoista (Sinkkonen 2018)
- ”Vieraannuttaminen ja nuorten elämänlaatu.”  
Marja Aleneff (2015), Progradu –tutkielma. Käyttäytymistieteiden laitos.  
Helsingin yliopisto
  - Aineisto = kysely 2027:lle suomalaisnuorelle (15-20-v.)
  - Vanhemmat eronneet 33 % (n=669)
  - Vieraannuttamista oli esiintynyt:
    - Äidin toimesta 5-14 %:lla ja isän toimesta 4-9 %:lla eronneiden vanhempien nuorista
    - Äidin toimesta alle 2 %:lla ja isän toimesta alle 1 %:lla yhdessä pysyneiden vanhempien nuorilla

# Vieraannutetun vanhemman kokemuksia

- Häpeä ja yksinäämisen kokemus
- Palveluista ei saa apua
- Ohjataan oikeuteen taistelemaan tapaamisoikeudesta – Ratkaiseeko tuomioistuin juurisyy?
- Jopa lapsen kuoleman ajatellaan olevan helpompi kohdata, verrattuna vieraannuttamiseen
- Tapaamisoikeudella kiristäminen → päättymätön kehä, myös virallisen sopimuksen jälkeen
- Perättömät ilmoitukset

- Yhteydenpitoa on estetty, tapaamisia peruttu, lasten tärkeistä asioista ei kerrota.
- On uhkailtu, että eron jälkeen en näe lapsiani enää ikinä.
- Hän vei lapsia muualle, kun minun vuoroni oli tavata lapsia. Hän järjesti ”parempia” tarjouksia, kun olin sopinut yhteistä tekemistä. Kieltäytyi sopimasta yhtään mitään.
- Lasten äiti sanoi lapsille, etten ole enää heidän isänsä.

Auttaa sietämään sietämätöntä, ei keinoja auttaa

Vanhempien kertomukset poikkeavat toisistaan täysin, vaikea tietää, kumman sanaan luottaa

Vieraannuttajan tunnottomuus toiminnalleen  
*”Valehtelee aivan uskomattomia asioita kirkkain silmin”* (torjuttu vanhempi)

Pitkäaikainen, moniammatillinen apu tarpeen