



**OLETKO ERONNUT TAI
EROAMASSA?
TUKEA ARKEEN
– VINKKEJÄ JA
YHTEYSTIETOJA**



ERO KOHTAA MONIA

Ihmiselämäään 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 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. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, perheoikeudelliset palvelut

<https://pohde.fi/palvelukokonaisuus/perheoikeudelliset-palvelut/>

Lastenvalvojat auttavat lapsen huoltoa, asumista, tapaamisoikeutta ja elatusta koskevien sopimusten laatimisessa vanhempien asuessa erillään. Ajanvaraus: 044 703 4875 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- pe klo 9–11.

2. Seurakunta

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

Perheasiain neuvottelukeskus

Yhteyttä voit ottaa mm. uskottomuustilanteissa, jos 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 28, 90100, Oulu

Eropysäkki - Henkilökohtaista ohjausta ja tukea vanhemmille

Vanhempien Akatemian® lasten ja nuorten vanhemmille suunnatut henkilökohtaiset maksuttomat tapaamiset auttavat vanhempia arjen pulmatilanteissa ja tukevat vanhemmuutta. Eropysäkillä keskitytään erorauhan ja toimivan yhteistyövanhemmuuden rakentamiseen sekä lasten hyvinvoinnin turvaamiseen erossa. 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 työstetään parisuhteen päättymiseen liittyviä kokemuksia. Seminaarin kesto on 10x3 tuntia ja se on vanhemmille maksuton. Ajankohtaiset tiedot alkavista ryhmistä ilmoitetaan Nuorten ystävien sivuilla.

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 -työ

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

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.

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: <https://link.webropol.com/s/VN> Seuraava ryhmä on 22.9. – 17.11.2025 maanantaisin klo 17–19. (ei koululaisten syyslomaviikolla 43)

Viikonlopun **erovertaisyhmä lapselle ja vanhemmalle yhdessä** pe 10.10. Klo 16.30 - 18.30 ja la 11.10 - 14.30. Tavoitteena on auttaa käsittelemään eroon liittyviä tunteita ja sen tuomia muutoksia, sekä tarjota vertaistukea niin lapsille kuin aikuisillekin.

Lasten ja nuorten erovertaisyhmiä toteutetaan yhteistyössä koulujen kanssa ja niistä tiedotetaan kyseisen koulun wilman kautta.

Ajanvaraukset ja ryhmään ilmoittautumiset: p. 0401591170 tai eroneuvo.oulu@oetk.fi.

Yksilöaikoja voi varata kotisivuiltamme sähköisestä ajanvarauskalenterista www.oetk.fi.

- 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. MIELI Kriisikeskus Oulu

<https://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

oulunseudunyvp@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 tilaisuudet ilmoitetaan myöhemmin. Lisätiedot oulunseudunyvp@gmail.com

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 omassa vaiheessa. 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.

Syksyn 2025 olohuone-aikataulut

Paikka: Tuiran kirkko, Maininkisali. Myllytie 5, 90500 Oulu. Käynti B-ovesta.

To 25.9. klo 17.30–19.30: Makramee-askartelu aikuisille ja lapsille oma askartelu

To 30.10. klo 17.30–19.30

To 20.11. klo 17.30–19.30

To 18.12. klo 17.30–19.30: Pikkujoulut

Lisätiedot: oulunseudunyvp@gmail.com

7. Miessakit ry | Oulu

Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, Oulu

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. Osallistujat haastatellaan etukäteen.

Syksyllä ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 17.9.–26.11.2025 klo 18–20 (ei kokoontumista 22.10).
Paikka: Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, 90100 Oulu.

Ilmoittautuminen 14.9.2025 mennessä ohjaajalle: Juha Alakulppi, juha.alakulppi@gmail.com, puh. 045 6710932

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 lähitapaamisin, esim. kävelylenkillä, kahvilassa, jne. tai etänä, Teams-videoneuvottelun välityksellä.

Kysy lisää erotyöntekijältä: jani.isokaanta@miessakit.fi tai 044 720 3111.

Valtakunnallisesti

1. Chatit

[apuaeroon.fi -sivustolta](https://apuaeroon.fi-sivustolta) löydät oman asuinalueesi palvelut ja monenlaista eroon liittyvää tietoa.

APUA EROON -CHAT ma-pe klo 12–18.

Ke klo 9–10 Yhden vanhemman perheiden liiton työntekijöiden pitämä chat.

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.

<https://apuaeroon.fi/nuoret/lasten-ja-nuorten-chat/>

www.onksok.fi

2. Elatusvelvollisten liitto www.elatusvelvolliset.fi

Neuvontapuhelin p. 050 514 6896.

3. Ensi- ja turvakotien liitto www.ensijaturvakotienliitto.fi/

Ensi- ja turvakotien liitto järjestää **etänä pidettäviä Ero lapsiperheessä -tilaisuuksia**. Sisältää aloitusinfon, työntekijän alustuksen ja keskusteluosuuden. Eroa pohtiville, erossa asuville ja eronneille vanhemmille.

Tilaisuuteen voi osallistua missä tahansa eroprosessin vaiheessa. Ilmoittautuneille lähetetään 2 päivää ennen tilaisuutta kutsulinkki sekä osallistumista koskeva ohjeistus sähköpostilla. Etätilaisuudet toteutetaan Ensi- ja turvakotien liiton keskusjärjestön ja jäsenyhdistysten yhteistyönä. Ohjaajilla on eroauttamisen koulutusta ja eroperheiden auttamisen kokemusta. Tilaisuuksiin osallistuu myös vapaaehtoisia vertaistukijoita, jotka itse ovat erostaan selvinneitä vanhempia.

Vuoden 2025 tilaisuudet ovat: to 11.9. to 9.10. ja ma 6.11. klo 17.30–19.

Ilmoittautuminen: [Etä Ero lapsiperheessä-tilaisuuksien ilmoittautuminen vuosi 2025](#)

4. Evankelis-luterilainen kirkko www.kirkonkeskusteluapua.fi Palveleva puhelin 0400 221 180 on avoinna joka päivä klo 18–24. Palveleva chat (ma – pe klo 16–20) löytyy yllä olevan osoitteen kautta. Mahdollisuus nettikirjeeseen.

5. Isät lasten asialla ILA <https://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 soittamme sinulle takaisin. Voit myös lähettää viestin osoitteeseen vertaistuki@isatlastenasialla.fi ja sopia soittoajan.

Chat ti ja to 14–16.

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

TUKINET: <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.
- **Erosta elossa** - 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. Puhelu on maksuton.

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

Voit myös varata chatin tai kirjoittaa nettikirjeen.

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.

MIELI Kriisichat päivystää maanantaista keskiviikkoon klo 15–19 ja torstaina klo 15–21.

1. 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.

9. Päivystyschat palvelee osoitteessa

www.hyvakysymys.fi/paivystyschatti/parisuhdeteemainen-paivystyschat tiistaisin klo 12–15.

Myös ajanvarauschat. 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: Rovakatu 23, 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 80-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