

Eron pohdinta



[Väestöliiton](#) internet sivustolta tietoa parisuhteeseen liittyvistä asioista.

Koska tarvitsemme toisiamme

- Väestöliiton alle 29 vuotiaiden maksuton [päivystyschat](#) (ma klo 10-12 ja to 17-19) parisuhteen ongelmiin.
- Väestöliiton alle 35 vuotiaiden maksuton [ajanvarauschat](#) parisuhteen pulmiin.
- Väestöliiton [Perhepulmapuhelin](#) alle kouluikäisten lasten vanhemmille, mm parisuhteisiin liittyvissä huolissa takaisinsoittoperiaatteella. Numeroon jätetään soittopyyntö joko tekstiviestinä tai ääniviestinä numeroon 040 668 4101 ja kerro, mihin aikaan voimme soittaa sinulle takaisin sopiaiksemme keskustelulle sopivan ajankohdan. Puhelu maksaa tavallisen puhelun hinnan.
- Väestöliiton [Perhepulma ajanvarauschat](#) alle 18vuotiaiden lasten vanhemmille. Voit varata sinulle parhaiten sopivan ajan chat-keskusteluun asiantuntijan kanssa. Voit tulla juttelemaan yksin tai kumppanisi kanssa.
- Väestöliiton [Perhepulma – kysy asiantuntijalta-palstalla](#) asiantuntijamme vastaavat pienten lasten vanhempien ihmissuhteisiin, seksuaalisuuteen ja vanhemmuuteen liittyviin kysymyksiin. Voit kysyä mieltä askarruttavaa asiaa nimimerkin turvin sekä lukea samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kysymyksiä vastauksineen.
- [Hyväkysymys.fi](#) on maksuton, kaikille avoin verkkopalvelu, josta saat tukea ja tietoa, kun elämä askarruttaa mm parisuhteesta.



[Parisuhde Katajan](#) sivuilta löydät mm. parisuhteen harjoituksia sekä tietoa heidän parisuhteen luennoista

- Parisuhdekeskus Katajan [Parisuhdepuhelin](#) on suunnattu kaikille, jotka kaipaavat tukea parisuhteeseen liittyen tai tietoa eri palveluista parisuhteen tueksi. Puhelin palvelee ma kello 14-16. Parisuhdepuhelin numero 050 337 9053.
- Parisuhdekeskus Katajan [Parisuhdeteemainen päivystyschat](#) palvelee ti klo 12-15.



- Lapin ensi- ja turvakodin [Kriisikeskus](#): Apua ja tukea akuuttiin erotilanteeseen uskottomuus- ja pettämiskokemuksista selviytymiseen ja eron harkintatilanteisiin. Keskusteluajoja (yksilö ja parikeskustelut, 1-5 kertaa) ajanvarauksella ma-to klo 8-18 ja pe klo 8-15 välille. Ajanvaraus puhelimitse ja tekstiviestillä (p.040-553 7508) tai nettiajanvarauksella (<https://omavaraus.fi/rs52jb9pa7>)
- Lapin ensi- ja turvakodin [Lähisuhde ja väkivaltatyön avopalvelu](#): Apua ja tukea lähisuhteisiin. Keskusteluajoja saatavilla ma-to klo 8-18 ja pe klo 8-15. Ajan voi varata puhelimitse ja tekstiviestillä (p. 040 6310 122), nettiajanvarauksella (<https://omavaraus.fi/rs52jb9pa7>) tai sähköpostilla (lahisuhdetyo@lapinentu.fi).
- Lapin ensi- ja turvakodin [Vauva- ja pikkulapsiperheiden avopalvelu](#): Ohjausta, tukea ja neuvontaa vauvaperheen kuormittavaan arkeen ja yhteistyövanhemmuuteen.



Parisuhteen palikat

[Parisuhteenpalikat](#) on seurakuntien ylläpitämä valtakunnallinen nettipalvelu, josta saa tukea parisuhteen hoitamiseen. Parisuhteen palikat on työkalu, joka auttaa hahmottamaan parisuhteen osa-alueita. Työkalu on avoin kaikille ja kaiken ikäisille, jotka haluavat kehittää omaa parisuhdettaan.

Neuvonta ja ohjaus eron koittaessa



LAPIN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY

- Lapin ensi- ja turvakodin [Kriisikeskus](#): Apua ja tukea haetaan akuutissa erotilanteessa, uskottomuus- ja pettämiskokemuksista selviytymiseen, eron harkintatilanteissa. Keskusteluajoja (yksilö ja parikeskustelut, 1-5 kertaa) ajanvarauksella ma-pe klo 8:00-18:00 välille. Mahdollisuus asioida myös etäyhteydellä. Ajanvaraus puhelimitse ja tekstiviestillä (p.040-553 7508) tai nettiajanvarauksella (<https://omavaraus.fi/rs52jb9pa7>)
- Lapin ensi- ja turvakodin [Lähisuhde ja väkivaltatyön avopalvelu](#): Apua ja tukea haasteellisiin ja pitkittyneisiin erotilanteisiin, väkivallan uhkaan, huoltajuuskiistoihin, lasten tapaamisten sopimiseen liittyviin kiistoihin ja vieraannuttamiseen. Erotilanteissa voidaan tarjota myös lapsille tukea. Keskusteluapua ja tukea aikuisille, nuorille (13-17 v.), 7-12 vuotiaille lapsille sekä perheille 1-5 kertaa. Mahdollisuus asioida myös etäyhteydellä. Keskusteluajoja saatavilla ma-to klo 8-18 ja pe klo 8-15. Ajan voi varata puhelimitse ja tekstiviestillä (p. 040 6310 122), nettiajanvarauksella (<https://omavaraus.fi/rs52jb9pa7>) tai sähköpostilla (lahisuhdetyo@lapinentu.fi).



Ensi- ja turvakotien liiton - [Apua eroon](#) sivustolta tietoa eroon liittyen vanhemmille, lapsille ja nuorille. Apua eroon [youtube kanavalta](#) löytyy paljon eroon liittyviä videoita.

- Ensi- ja turvakotienliiton [Apua eroon –chat vanhemmille](#): Kun haluat tukea ja apua parisuhteen päättämiseen, erosta selviämiseen, eron jälkeiseen vanhemmuuteen, lapsen asemaan ja huomiointiin liittyvät teemoihin, kysyä eroon liittyvistä palveluista ja avun saamisesta tai jakaa huolia tai pulmia perheen tilanteeseen ja lasten hyvinvointiin liittyen tai kysyä eroamisen käytäntöihin liittyvistä asioista. Ma-pe klo 12-18, Ke klo 9-10 YVPL, Ti klo 18-19 teemachatit:kansainväliset erot ja huoltoriidat, lapsikaappaukset.
- Ensi- ja turvakotienliiton [Lasten ja nuorten chat](#): Kun haluat apua ja tukea: vanhempien eroamiseen liittyvistä aiheista, vanhempien huonoista väleistä ja kodin ilmapiiristä, nuoren omiin seurustelu- ja ihmissuhteisiin liittyvistä asioista Ma-pe klo 15-18, myös anonyymisti
- [Vanhemman opas - Tietoa ja tukea lapsiperheen eroon](#) Opas eroa harkitseville ja eroaan työstäville vanhemmille ja heidän läheisilleen. Hyödyllisiä yhteystietoja ja lukuvinkkejä.



Terveys ja
hyvinvoinnin laitos

- [THL:n vanhemmuussuunitelma](#) on tuki ja apuväline eron jälkeiseen vanhemmuuteen Suunnitelman avulla voitte sopia asioiden järjestämisestä ja keskinäisestä työnjaostanne niin, että tiedätte kumpikin, mistä olette vastuussa ja mitä teiltä odotetaan. Tärkeintä on löytää ratkaisuja, jotka varmistavat, ettei lapsen yhteys kumpaakaan vanhempaan pääse katkeamaan.

- Mielenterveystalon Eron omahoito Eron omahoito-ohjelma tukee sinua eroprocessissasi ja sen työstämisessä. Voit etsiä tietoa, katsella videoita tai tehdä erilaisia tehtäviä.



- MLL:n vanhempainnetti tarjoaa mm. paljon tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, myös vanhempien eroon, osiassa tukea perheen huoliin ja kriiseihin. Sivuilta ladattavissa myös Ero-opas nuorilta vanhemmille Helsingin MLL:n sivuilta löytyy eroon liittyviä videoita.



- Kasper – Kasvatus- ja perheneuvonta ry on perheiden murroskohtien asiantuntijajärjestö. Olemme olemassa perheitä varten, kun perheen elämä on murroksessa ja arki muuttuu. Edistämme perheiden osallisuutta, tuemme perhesuhteita ja autamme perheenjäsenten ääntä pääsemään kuuluviin. Sivulla on hyviä kirjavinkkejä eroperheiden lapsille suunnatuista kirjoista.



- Miessakit ry:n sivuilla on tietoa miesten tueksi väkivaltaan, isyyteen ja mielenterveysasioihin liittyen. Erosta Elossa on valtakunnallinen palvelu, joka tukee ja opastaa miehiä ero-ongelmien käsittelyssä ja niistä selviämisessä. Erosta Elossa tarjoaa henkilökohtaista keskustelutukea ja ohjausta sähköpostin ja puhelinneuvonnan välityksellä.
- EETU-chat on Erosta Elossa vertaistukihenkilöiden, eli EETUjen, ylläpitämä liveryhmä, jossa miesten on mahdollista vaihtaa ajatuksia erotilanteestaan.



- Kotisivut <https://yvpl.fi/>
- Yhden vanhemman perheiden liiton Eroinfopäivystys puhelin vanhemmille: Kun haluat keskustella siitä kuinka lapsen elatusapu lasketaan, lapsen asuminen, huolto ja tapaamiset muualla asuvan vanhempansa kanssa järjestetään eron jälkeen, soita Yhden Vanhemman Perheiden Liiton Eroinfo-puhelimeen. Puh: 020 774 9800 ma-to 10.00-16.00 ja ke 10-19
- YVPL päivystää Apua eroon – chatissä vanhemmille ke klo 9-10
- Yhden Vanhemman Perheiden Liiton teemoitetut chatit Tukinetissä: Kaikille yhden vanhemman perheille avoimia, teemoitettuja Pop Up -olkkarichatteja viikoittain. Kussakin chatissa saattaa olla tarkemmin rajattu teema ja kohderyhmä, kuten esimerkiksi täysin yksin lasta kasvattavat vanhemmat, eron kokeneet tai teini-ikäisten lasten vanhemmat.
- Yhden vanhemman perheiden liiton Perhesuhteet ja vanhempien ero -chat Sekaisin Gaming Discordissa kuun toisena torstaina. Tule juttelemaan perhesuhteista, vanhempien eroista ja muista mietityttävistä jutuista Sekaisin Gamingiin.



[Sateenkaariperheen ero-opas](#) tuo eronneelle, eroavalle tai eroa pohtivalle sateenkaariperheen vanhemmalle tietoa eron toteutuksesta, käytännön järjestelyistä ja eron vaikutuksista.



[Elatusvelvollisten Liitto ry](#) on lastensuojelu- ja edunvalvontajärjestö, jonka tavoitteena on edistää lapsen oikeutta säilyttää hyvät suhteet molempiin vanhempiin myös eron jälkeen. Heidän sivuilta löytyy mm. [Erokirja lasten vanhemmille](#)



[Ero puolisosta](#) -opas kertoo, mitä kaikkea erotessa pitää ottaa huomioon ja mistä saat tarvittaessa apua.