

ERO **-TYÖKIRJA**



**Itseapuopas tehtävillä
eron keskellä**

Sari Närvä & Margita Söderling

EROTYÖKIRJA

SARI NÄRVÄ JA MARGITA SÖDERLING

EROTYÖKIRJA

Itseapuopas tehtävillä eron keskellä

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2025 Sari Närva, Margita Söderling

Taitto: Books on Demand

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9760-0



ALKUSANAT

Et ole yksin.

Ero on yksi elämän voimakkaimmista kokemuksista.

Mutta se ei määritä sinua.

Sinä määrität, mitä teet sen jälkeen.

Tervetuloa matkalle takaisin itseesi.

Tämä kirja on tehty eroon liittyvien tunteiden käsittelyyn. Sen tarkoituksena on lisätä ja vahvistaa omaa itsetuntemusta, oppia omasta erosta sekä käydä läpi erokriisiä erilaisten tehtävien kautta. Voit ehkä pystyä kokemaan oman muuttuneen elämäsi myös myönteisenä mahdollisuutena.

Tehtävät on jaettu useisiin eri aiheisiin ja ne on koottu ja valittu sen pohjalta, millaisten kysymysten äärellä useimmat eroavat ihmiset ovat. Voit soveltaa kirjan tehtäviä omien mieltymystesi mukaisesti.

Tämä kirja ei ole yksilöterapiaa, eikä yksilötukea, vaan omatoimiseen eroprosessin käsittelemiseen omatoimisesti tehtävää materiaalia. Työkirjan tehtäviä voi tehdä oman aikataulun ja omien mahdollisuuksien mukaan, jos tarvitset enemmän keskusteluapua ja tukea, kirjan lopusta löydät erilaisia yhteistyötahoja, jotka auttavat eroprosessissa.

On hyvä varata tarpeeksi aikaa eroprosessin käsittelemiseen. Tehtäviin ja teemoihin voi aina palata myöhemminkin. Suosittelemme varaamaan vähintään kymmenen viikkoa tai enemmän kirjan läpikäymiselle.

Toivomme, että tämä itseapukirja antaa sinulle voimaa ja tukea eron keskellä.

ALKUSANAT.....	7
EROSTA	11
EROKERTOMUS	12
MITEN ERO HAETAAN	14
SOPIMUSASIAAT	14
ASUMISESTA JA MUUTOSTA OLISI HYVÄ SOPIA.....	14
OMAISUUS.....	16
KÄYTÄNNÖN ASIAAT	17
VERTAISTUKI JA AMMATTIAPU	17
EROKRIISIN VAIHEET	21
EROKRIISIN ERI VAIHEIDEN TUNNISTAMINEN.....	21
ASIOIDEN KOHTAAMISEN TÄRKEYS.....	21
SUHTEEN HISTORIA	22
SELVIITYMISSTRATEGIAT:	26
KOMMUNIKAATION MERKITYS	31
VUOROVAIKUTUKSEN TUTKIMINEN.....	31
ITSETUNTO	32
TUNTEIDEN KÄSITTELY.....	35
MITÄ ON AHDISTUS?	38
MITÄ SURU ON?.....	39
MITÄ VIHA ON?	40
AHDISTUKSIA LAUKAISEVAT.....	41
AJATUSTEN HAASTAMINEN	43
ENSIMMÄINEN ASKEL: TUNNISTA TILANNE.....	43
TOINEN ASKEL: TUNNISTA MIELIALASI.....	43
AJATUSTEN REFLEKTOINTI JA TUTKIMINEN	44
LÄHEISYYS	45
MITÄ OLEN OPPINUT PARISUHTEESTA.....	52
YHTEINEN VANHEMMUUS	55
YHTEISTYÖN TÄRKEYS	55
VANHEMPAINKOLMIO	56
LAPSEN TUKEMINEN	56
PELISÄÄNNÖT JA KOMMUNIKAATIO	57
LAPSISTA SOPIMINEN.....	58
SUUNNITELMAT JA LAPSEN MIELIPITEEN SELVITTÄMINEN	58
VANHEMPIEN KESKINÄINEN SOPIMUS LAPSEEN / LAPSIIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA	58
LASTA / LAPSIA KOSKEVIEN SOPIMUSTEN TEKEMINEN LASTENVALVOJALLA	59

SOSIAALILAUTAKUNNAN VAHVISTAMAAN SOPIMUKSEEN TAI TUOMIOISTUIMEN	
PÄÄTÖKSEEN PERUSTUVAT TAPAAMISET.....	59
SOVITTELUT JA TUOMIOISTUIN.....	59
LAPSEN ASIAT.....	60
TUET.....	60
KOHTI TULEVAISUUTTA.....	65
TULEVAISUUS.....	65
JÄÄHYVÄISET VANHALLE SUHTEELLE	67
RUTIINIEN JA FYYSISEN AKTIVITEETIN MERKITYS	69
SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNNAN MERKITYS ON VALTAVA.	69
HARJOITUS.....	69
TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN ARJESSA	70
POSITIIVISIA ITSEHOITOVAHVISTUKSIA	71
ÄMPÄRIN TASAUSKEINOT	72
OMAN ELOKUVAN LEIKKAUS.....	73
ROHKEUS SANOA ASIOITA, JOITA EN OLE VIELÄ SANONUT:.....	74
PALVELUT JA YHTEISTYÖTAHOT.....	77
KIRJALLISUUTTA.....	78
LASTEN KIRJALLISUUTTA	78
TAHOJA, JOISTA LÖYTYY TUKEA EROTILANTEESSA:	79
VÄKIVALTA JA UHKATILANTEISSA.....	79
LAPSIPERHEIDEN TUET EROTILANTEESSA.....	81
EROON LIITTYVÄT AVAINSANAT	83
LOPPUSANAT	86



ERO-TYÖKIRJA

ERO EI OLE LOPPU – SE ON ALKU.

Kun parisuhde päättyy, elämä ei pysähdy – se muuttuu.

Erokäsikirja on käytännönläheinen ja empaattinen opas sinulle, joka haluat selviytyä erosta ehjänä, ymmärtää itseäsi paremmin ja rakentaa tulevaa askel askeleelta.

Kirjan ovat kirjoittaneet Margita Söderling ja Sari Närvä, sosiaaliohjaajat, joilla on pitkä kokemus eroauttamisen työstä perheoikeudellisissa palveluissa.

Erokäsikirja on syntynyt heidän työnsä pohjalta – konkreettisena ja lempeänä työkaluna sinulle, joka etsit keinoja käsitellä eroa sosiaaliohjauksellisin keinoin.

Tämä kirja ei ole terapiaa, vaan mahdollisuus – mahdollisuus pysähtyä, oivaltaa ja ottaa askel kohti omannäköistä tulevaisuutta.

Kirjan tehtävät ja pohdinnat auttavat sinua jäsentämään ajatuksiasi, käsittelemään tunteitasi ja löytämään oma äänesi eron keskellä.

Olitpa erosi alkuvaiheessa tai jo matkalla eteenpäin, Erokäsikirja kulkee rinnallasi – lempeästi, asiantuntevasti ja toivoa rakentaen.

Tartu kynään, avaa sivu - omaan ero matkaasi.

