

## Jakso 2: Erotta vai ei? – mitä eroa pohtiva tarvitsee

Podcastissa mukana:

Päivi Hietanen, Ensi- ja turvakotien liiton Ero lapsiperheessä -asiantuntija

Kaisa Humaljoki, Parisuhdekeskus Katajan asiantuntija

Laura Huuskonen, Parisuhdekeskus Katajan asiantuntija

[Äänite alkaa]

[Musiikkia]

Intro: Kuuntelet turvallista perhe-elämää. Tämä on podcast-sarja perheille, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi, nuori tai vanhempi. Sarjan on tuottanut Pähkinänsärkijät-verkosto.

Päivi Hietanen: ”Väsyttää. Kotona on kireä tunnelma. Turhia riitoja, ja puhumattomuutta toisillemme. Erimielisyyksiä kasvatustapaista. Koti on sekaisin, en jaksa siivota. Taloudelliset huolet painavat mieltä. Parisuhde hukkuu arkeen. Meillä ei ole toisillemme yhteistä aikaa, vaikka kaipuu toisen lähelle. Ei ole voimavaroja hoitaa parisuhdetta, eikä tukiverkostoa, joka voisi olla meidän apuna. Olemme kasvamassa parisuhteessa erillemme. Kumppania kiinnostaa enemmän kodin ulkopuolinen elämä, kuin koti. Olen miettinyt eroa.”

[Musiikkia]

Päivi Hietanen: Tervetuloa kuuntelemaan podcastia Erotta vai ei? – mitä eroa pohtiva tarvitsee. Aiheesta ovat keskustelemassa tänään parisuhdekeskus Katajan Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta -työn asiantuntijat Laura Huuskonen ja Kaisa Humaljoki.

Kaisa Humaljoki: Ja kolmantena täällä on paikalla Päivi Hietanen, Ensi- ja turvakotien liiton Ero lapsiperheessä -tiimin asiantuntija.

Päivi Hietanen: Alussa kuulemme vanhempien kokemuksiin perustuvan kuvauksen erityislapsiperheen arjesta, jossa eroajatukset ovat jo läsnä, ja tässä tarinassa kuvattiin sitä, että mitkä asiat tuottaa pulmia siihen parisuhteeseen, ja millaisia syitä ehkä siellä eroratkaisujen taustalla voi olla. Erityislapsiperheiden arjen kuormittavuudessa voi olla tosiaan riskinä se, että puoliso ajautuu erilleen, ja jotenkin tunneyhteys katoaa. Ja perheissä usein äidit kantaa sitä erityislapsiperheen lasten hoitovastuuta ja vanhemmat kertoo siitä, että isät monesti jää siitä lapsen elämästä sivuun jo yhdessä elämisen aikana. Erityislapsiperheessä eroon liittyvät syyt on kuitenkin aika usein samankaltaisia,

kuin missä tahansa muussakin perheessä tai eroissa. Laura, mä haluaisinkin tähän alkuun lähteä liikkeelle sillä kysymyksellä, että mistä ne eroajatukset siinä parisuhteessa oikeastaan voi kertoa?

Laura Huuskonen: Joo, kiitos, Päivi. Niin kuin sä mainitsitkin, niin varmaan näissä erityislapsiperheissä vanhempien eroon liittyvät ajatukset on hyvin samankaltaisia, kuin muissakin lapsiperheissä, mutta ajattelen myös, että tähän erityislapsen vanhemmuuteen ja erityislapsen vanhempana parisuhteessa olemiseen liittyy ehkä jotain sellaisia tiettyjä piirteitä, mitkä sitten voi olla erilaisia. Mä ajattelen, että tämä elämäntilanne, missä lapsella on erityisiä tarpeita, niin se on tosi kuormittava vanhemmille, ja herättää monenlaisia erilaisia tunteita, tosi vaikeita tunteita. On varmasti huoli lapsesta ja lapsen tulevaisuudesta ja pärjäämisestä. Oma surua herättää kanssa tietty ehkä vanhempana tietynlaisesta vanhemmuudesta luopuminen. Tällaisia tunteita. Ne on sellaisia hankalia tunteita, minkä kanssa meidän on tosi vaikea olla ja voi helposti käydä ehkä niin, että jos meillä on pitkään, tai usein, tai jopa jatkuvasti hankala olo, niin sitten me helposti kyllä katsotaan ympärille, että mikäs tähän oikeastaan on syynä. Se kumppani on usein aika lähellä, kun lähetään etsimään syytä näihin hankaliin tunteisiin. Tavallaan heijastetaan meidän hankalia tunteita siitä parisuhteesta tai kumppanista johtuvaksi. Tämä voi olla yks sellainen syy. Sitten tämä erityislapsen kanssa arjen eläminen on, niin kuin me tiedetään, tosi, tosi kuormittavaa, ja aikaa ja muita resursseja on näillä vanhemmilla huomattavasti vähemmän, kuin muissa perheissä. Ja silloin, kun ajasta on pulaa, voi myöskin käydä niin, että joudutaan vähän priorisoimaan, että mihin sitä aikaa käytetään. Usein parisuhde jää sen priorisoinnin jalkoihin, ei olekaan sitten aikaa kumppanin kanssa vaihtaa ajatuksia tai jakaa tunteita ja kokemuksia. Voi käydä niin, että aletaan pikkuhiljaa etäännyttää arjessa, se sellainen parisuhteeseen kuuluva intiimi yhteys katoaa. Ei enää kohdata toisiamme tunnetasolle, kun ei ole aikaa eikä jaksamista jakaa niitä omia tunteita ja kokemuksia. Voi olla myös, ettei ole aikaa fyysiselle läheisyydelle, mikä kuitenkin erottaa parisuhteen muista ihmissuhteista ja on niin hirveän tärkeätä, jo vaan sellainen hellyys ja kosketus itsessään. Voi olla, ja tämä kyllä koskee mun mielestä kaikkia pareja, että ei tiedetä miten tämä muuten enää ratkaisisi, kun lähtemällä eri suuntiin. Ei ole muita keinoja lähteä ratkomaan niitä ongelmia. Joko ne ongelmat on kasvanut liian isoiksi, tai sitten vaan omat keinot ei enää siinä kohtaa riitä.

Päivi Hietanen: Aivan, yksi eroamisen tapa on juuri se, tai eroamisen syy on siinä, että tavallaan ei löydetä enää keinoja ulospäin, niin haetaan ratkaisua erolla. On ehkä hyvä juuri muistaakin se, että lähes kaikissa parisuhteissa ehkä on vaihteita, joiden aikana joko itse, tai yhdessä kumppanin kanssa miettii siihen tilanteeseen eroa ratkaisuna, että vaikuttaa siltä, että se voisi olla yksi tapa päästä umpikujasta eteenpäin. Ehkä voidaan ajatella kuitenkin niin, että eroajatusten ilmaantumiset suhteeseen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että pitäisi varsinaisesti siihen eroratkaisuun päätyä, vaan se on ehkä juuri se kriittinen

hetki asioille vielä tehdä jotakin. Kaisa, sulta voisikin kysyä tähän väliin, että mihin parisuhteessa ja perhe-elämässä kannattaisi kiinnittää huomiota?

Kaisa Humaljoki: Joo, tähänpä on onneksi kertoa tutkimustuloksia, ihan tutkittua tietoa. On nimittäin tutkittu perheitä, joilla on juurikin erityislapsi tai sairas lapsi, eli sen kaltainen haastava elämäntilanne. Ja mä neljä pointtia nostan, jota näistä pareista on löydetty, jotka selviää tällaisen elämänvaiheen, tai tässä elämässä. Heillä on kokemus siitä, että työnjako ja vastuunjako menee tasan. Tasaisuus ei tarkoita sitä, että yhtä paljon tuntimääräisesti tehdään hommia, tai yhtä monta lääkärinkäyntiä molemmilla, tai jotain terapeuttikäyntiä, vaan se tarkoittaa sitä, että molemmat on hengessä mukana. Molemmat tietävät, että mitä suurin piirtein tapahtuu, molemmilla on vastuun näkökulma hoitokuvioista. Sitten nämä parit kyllä juttelevat paljon, tämä on tämä perusvastaus, että jutelkaa, jutelkaa. He rakentavat itse asiassa tällaista narratiivia, kertomusta: ”Mitä meille on tapahtunut, mitä on nyt ja mitä ehkä tulevaisuus tuo tullessaan.” Se ei tarkoita sitä, että tarvisi olla yhteiset, samanlaiset muistot ja ajatukset, mutta sitä, että ollaan tietoisia: ”Mitä sä muistat, miten sä sen koit ja miten mä?” että ”meillä” on yhteinen kertomus. Ja se tulevaisuudensuunnittelu, toivottavasti se sisältää myös unelmointia ja haaveilua, että olisi semmoistakin näkyä siellä tulevaisuudessa, vaikka haasteita siihen mahdollisesti myös sisältyy. Kolmas mitä näillä pareilla on, on yhdessä sellainen me-henki. Se taas tarkoittaa sitä, että lähtökohtaisesti on ajatus, että on ”meidän taidot, meidän voimat” käytössä, eikä vaan niin, että ”mun yksin tarvii jaksaa ja osata”, vaan ”me yhdessä selvitään”. Se on sellaista paritietoisuutta, parimielen tilaa, koko ajan se parisuhde olemassa. Ja vika, neljäs juttu, on se, että näillä kumppaneilla, vaikka elämä haastaisi ihan tosi kovastikin, heillä on myös lupa iloita. Eli he haluavat pitää, tai pystyvät pitämään, varmaan siitäkin välillä on kyse, tällaisen mukavan, onnellisen puolen. Se tarkoittaa käytännössä yhteistä huumoria, hyvien asioiden jakamista, halua kertoa vaikka töissä sattunutta hauskaa hommaa, halua kertoa, että ”ihanaa ruokaa olet tehnyt, maistuu hyvälle, sun sylissä on hyvä olla, tuoksuppa hyvälle”, mitä ikinä onkaan, mutta halutaan jakaa sellaisia hyviä kokemuksia toisen kanssa. Tässä on nyt sellaista konkreettista. Jos joku näistä kolahti, että ”ei ihan sovi meidän suhteeseen”, niin ei muuta kuin buustia siihen suuntaan.

Päivi Hietanen: Aivan, just näin. Kaisa, sä aika hyvin kuvasit juuri konkreettisia keinoja, mitkä ei oikeastaan vaadi, kuin juuri arjessa pysähtymistä, ja avoimuutta toista kohtaan: ”Mitä mä tarvitsen ja toivon suhteelta? Mikä on hyvin meidän perhe-elämässä?” Usein juuri eroajatustenkin kohdalla on tämä sama asia, eli olisi tärkeää pysähtyä sen äärelle. Jos ne eroajatukset alkaa olla usein mielessä, niin siihen hetkeen pitäisi pysähtyä ja sitä tilannetta pitäisi ehkä tietoisesti lähteä pohtimaan: ”Mistä nää kertoo? Mihin mä oon tyytyväinen tai tyytymätön tässä tilanteessa?” On tärkeää ottaa nämä ajatukset avoimesti keskusteluun myös kumppanin kanssa, että hänkin tietää, että päästäisiin keskusteluyhteyteen. Se varmaan tarkoittaa sitä, että haastavissa tilanteissa

ehkä tarvitaan joskus myös ulkopuolista apua tai tukea, ei ole aina niin helppoa kipupisteistä puhua. Nimenomaan vanhemmat voivat kokea keskusteluyhteyden haastavassa tilanteessa vaikeana, ja keskinäinen kommunikointi saattaa rakoilla. Mä tiedän, Kaisa, että sulla olisi tähänkin varmaan hyviä vinkkejä edeltävien lisäksi, niin mitä sä ajattelisit? Jos vanhempi tällä hetkellä pohtii mielessään eroa, mitä olisi hyvä huomioida tai tehdä?

Kaisa Humaljoki: Ihan ensiksi, pohtia, joo, mutta reilua on siitä myös toiselle kertoa. Toki pohdinnat lähtevät ensin omassa mielessä, mutta sitten tarvitaan rohkeutta ottaa asia puheeksi. Ne on surullisia tarinoita, kun kuulee, että toinen on mielessään rakentanut jo pitkälle uutta, omaa elämää, ja suunnilleen jättää lapun pöydälle, ja sanoo ”heippa”. Se ei ole reilua, varsinkin jos ja kun on yhteisiä lapsia, se ei ennusta hyvää yhteistyövanhemmuutta. Mutta se että kertoo toiselle, mitä pohtii, ja miksi pohtii sitä, toisen on paljon helpompi päästä samalle levelille ja ymmärtää, kun siihen tulee myös sitä miksi-vastausta. Toinen tärkeä juttu on se, että erolla ei taas saa uhkailla, tai jos on ihan hirveän raivoissaan, toivottavasti sellaisia sammakoita ei suusta tule, että uhataan suuttumisen hetkellä eroamisesta, ja todellisuudessa ei sitä tarkoiteta, nimittäin sellaiset puheet rikkoo perusturvallisuutta ja luottoa toista ja suhdetta kohtaan. Vaikka toisaalta tietää, että huomenna tilanne on jo ohi, ollaan lepytty ja ei enää mitään ole, mutta jos tällaista joka tapauksessa joutuu kuuntelemaan, se nakertaa, kuin hiiri juustonreunasta, se nakertaa sen suhteen luottamusta. Eli jutella siitä, että tällaisia pohdintoja on, jos tosissaan näin pohtii. Sitten kommunikointi, mitä, Päivi, tuossa sanoitkin, niin se on tärkeitä. Jos näitä omassa mielessä miettii, ja joskus voi olla vaikea tietenkään kumppanin kanssa siitä puhua, sitten jutella ehkä ystävän kanssa, tai jonkun ammattilaisen kanssa, ja sitä kautta saa työkaluja siitä, kuinka lähestyä omaa kumppania. Kyllä tiedän joitain pariskuntia, jotka aloittanut tällaisen vaikean viestin kommunikoinnin kirjoittamalla. Se voi olla joskus helpompaa. Ihan perinteinen paperille rustattu kirje, tai tietysti nykypäivänä se voi olla jotain WhatsApp-viestittelyä. Mutta se voi olla helpompi tapa myös lähestyä. Joka tapauksessa mykkäkoulu, tai että lähtee pois, tai välttelee tilannetta, ei helpota. Se voi tuoda siihen minuuttiin helpotuksen, ”en mä nyt jaksa, en mä nyt pysty” -fiilis tulee, sehän helpottaa, mutta kaikenkaikkiaan se pahentaa tilannetta. Se siirtää asiaa eteenpäin ja usein mutkistaa ja tuo siihen kierroksia lisää. Kyllä aikuisen pitäisi pystyä kantamaan vastuu myös tällaisista asioista. Se on vastuuta tulevaisuudesta sitten myös, että näistä lähtee juttelemaan ja ottaa oman roolinsa tässä kohtaa. Ja taas tosinpäin, jos on se kumppani, joka kuulee toiselta näitä eroajatuksia, myös pystyisi olemaan paikalla ja kuuntelemaan niitä, eikä hermostua ja sulkea sen myötä toisen suuta, tai ottaa ja lähtee pois. Ja ihan puheenparsi, kun puhuu tälle kumppanille, niin minä-puhe on aina paljon toimivampaa kuin se, että lähtisi osoittelemaan ja syyttelemään. Jos osoittelee ja syyttelee, niin saman tien kuulijan korvat napsahtavat kiinni, ja silloin puhuu tyhjille seinille, se on merkityksetöntä, siitä ei tule kuin riitaa. Mutta jos lähtee tällä minä-puheella liikkeelle, mikä konkreettisesti on sitä, että kertoo omista kokemuksista, tunteista

ja ajatuksista, niin senpä pystyy vastaanottamaan ihan toisella tavalla, ja se lisää sitä ymmärrystä, mitä näissä tilanteissa tarvitaan.

Päivi Hietanen: Näin juuri, kommunikaatio ja vuorovaikutus on parisuhteen ytimessä myös niissä hankalissa tilanteissa. On toki muistettava, että on tilanteita, joissa vanhemmat ei ehkä avun hakemisesta riippumattakaan, tai ovat ehkä hakeneet apua, mutta silti näyttää siltä, että eron ratkaisu on väistämätön, tai se on paras vaihtoehto siihen perheen tilanteeseen. Sekin on myös tilanne, jossa vanhempien olisi hyvä yhdessä keskustella siitä, miten he yhteisvastuullisesti ja hyvässä yhteistyössä huolehtivat ja hoitavat lasten asioita ja miten molemmat vanhemmat kantaisivat vastuunsa juuri siitä erityislapsen hoidosta ja huolenpidosta, niihin liittyvissä asioissa niin, että molemmat vanhemmat voisivat säilyä lasten elämässä mahdollisesta erosta huolimatta. Tämä vanhempien välinen yhteistyövanhemmuus, johon, Kaisa, tuossa äsken jo viittasitkin, tarkoittaa juuri sitä, että vanhemmat pyrkivät sellaiseen asialliseen ja toisiaan kunnioittavaan keskusteluyhteyteen, ja he pitävät kiinni sovituista asioista ja asettavat lapset tietoisesti etusijalle. Eli vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä, eletään sitten yhdessä tai mahdollisen eron jälkeen, sillä on iso merkitys, ja juuri lapsille, miten heidän elämänsä järjestyy, että vanhemmat eivät riitelisi eron jälkeen. Eron alkumetreillä voi vanhemman omat tunteet monesti yllättävät, ja erokriisistä selviäminen tarkoittaa juuri eroon liittyvien tunteiden kohtaamista ja käsittelyä. Tunne-ero ja luopuminen ehkä ovat juuri suurin kriisin ja surun, ehkä pettymyksenkin, paikka. Eron tosiasian hyväksyminen auttaa myös omaa toipumista ja elämässä eteenpäin suuntaamista.

[Musiikkia]

Laura Huuskonen: Monille pariskunnille on tosi silmiä avaavaa silloin, kun astutaan ekaa kertaa, tai ei ehkä ihan ekaa, mutta vaikka toista ja kolmatta kertaa, kun astutaan terapeutin huoneeseen, tai päästään parineuvojan luokse: ”Ahaa!” Kun istutaankin vierekkäin tai istutaan kasvokkain: ”Tällaisia ajatuksia meillä on ollut, molemmilla samankaltaisia ajatuksia koko ajan tästä meidän tilanteesta.” Toisaalta voi tulla yllätyksenä: ”Näinkö sä olet koko aika ajatellutkin?” Se on tosi voimakas kokemus, kun päästäänkin rauhoittumaan molempien tunteiden ja ajatusten äärelle, sen oman parisuhteen äärelle. Vaikka usein tuntuukin, että on tullut seinä vastaan: ”tätä me ei enää yhdessä selvitetä”, ammattilaisen apu on sellainen, että löydetäänkin se yhteinen päämäärä, oli se sitten hyvä ero koko perheen kannalta, tai se, että ”me halutaan vielä jatkaa ja me halutaan samoja asioita tälle meidän parisuhteelle”, niin ammattilaisen kautta sen kyllä löytää.

[Musiikkia]

Laura Huuskonen: Meillä onkin koottu tähän lähetyksen loppuun erityislapsen vanhempien antamia vinkkejä siitä, miten hankalassa tilanteessa voi selvitä ja

mikä voi auttaa myös huolehtimaan omasta parisuhteesta. Mä luen nyt ne vinkit ääneen.

”Kannattaa muistaa, ettei ole yksin. Vaikka tuntuu vaikealta, aina voi löytyä korvapari, joka kuuntelee, ja olkapää, jota vasten itkeä. Asioilla on tapana järjestyä, vaikkei se todellakaan siltä aina tunnu. Vertaistuki on uskomaton voimavara.”

”Olet juuri oikea vanhempi lapsellesi ja olet riittävä. Sinulla on oikeus olla väsynyt ja sinulla on oikeus pitää huolta omista tarpeistasi. Pyydä apua rohkeasti, kun tuntuu, ettet jaksaa. Älä vertaa lastasi tai itseäsi muihin perheisiin. Kaikella on tarkoitus.”

”Uskaltakaa sanoa, kun ette jaksaa, ja pyytäkää ja saakaa apua, joka auttaa juuri teitä, ja pitäkää kiinni niistä oikeuksista, jotka teille kuuluvat ja joihin teillä on oikeus. Vaalikka parisuhdetta ja kahdenkeskistä aikaa ja omaa aikaa. Ottakaa enemmän niitä.”

Laura Huuskonen: Mä vielä lopuksi tähän vinkkaisiin meiltä Parisuhdekeskus Katajan palveluista. Mä esittäisin sellaisen vilpittömän toiveen, että parisuhteessa elävät, ja erityislasten vanhemmat erityisesti, uskaltautuisi hakemaan apua mieluummin aikaisemmin kuin liian myöhään. Meillä on Katajassa esimerkiksi tällaisia matalan kynnyksen parisuhdepalveluita. Meillä on päivystys-chat joka tiistaista torstaihin kymmenestä yhteen, löytyy meidän nettisivujen kautta, ja parisuhdepuhelin, siellä psykoterapeutti vastaa joka maanantai-iltapäivä kello kahdesta neljään. Näihin voi täysin nimettömästi lähteä eka asiantuntijoiden kanssa ratkomaan niitä pulmia, mitkä mietityttää. Sieltä saa varmasti tukea ja apua eteenpäin.

Päivi Hietanen: Kiitos, Laura. Ehkä mä voin vinkata tähän loppuun vielä sitten siihen tilanteeseen, jos ero on ikään kuin jo toteutumassa, ja päätös on tehty, tai olet eronnut vanhempi, niin tähän kohtaan on olemassa apua: eroon-chat, jossa on myös kahdenkeskisen keskustelun mahdollisuus eroauttamisen ammattilaisen kanssa. Chat löytyy sivustolta [apuaeroon.fi](http://apuaeroon.fi), jossa on myös mahdollisuus saada tietoa eroon liittyvistä asioista, käytännön järjestelyistä, sopimukseen liittyvistä asioista. Siellä on myös palveluhakemisto, mistä voi tarkastella lähemmin, mitä kaikkia tukimuotoja on olemassa ja ehkä mitä tukimuotoja juuri omalta alueelta löytyy. Lisäksi meillä on myös lapsille ja nuorille oma chat kyseisellä sivustolla, ja se on tarkoitettu niille lapsille ja nuorille, joiden vanhemmat on eronnut. Jos lapsella tai nuorella on jotain siihen asiaan liittyvää huolta tai kysymystä, heille on myös apua ja tukea tarjolla. Me laitetaan nämä vinkit lähetyksen tekstiosaan, ja sinne tulee myös muita kanavia, mistä apua ja tukea voi itselleen ja parisuhteelle perhe-elämään etsiä. Tässä vaiheessa me kiitämme kuuntelusta. Toivon, että kuuntelette myös muut Pähkinänsärkijät-podcast-sarjan jaksot. Kiitos oikein paljon kuuntelusta!

Kaisa Humaljoki: Kiitos munikin puolesta!

Laura Huuskonen: Mun puolesta myös kiitos! Kiitos, kun saatiin olla mukana.

Outro: Kuuntelit Turvallista perhe-elämää, jonka on tuottanut Pähkinänsärkijät-verkosto. Löydät sarjan muut jaksot Spotifysta ja yleisimmistä podcast-alustoista.

[Musiikkia]