



Parisuhteen tuen ja eroauttamisen palveluja

Etelä-Savossa

Etelä-Savon
hyvinvointialue



ETELÄ-SAVON
PERHEKESKUS

Johdanto

Parisuhde on monelle elämän tärkeimpiä ihmissuhteita. Hyvinvoiva parisuhde tukee sekä aikuisten että lasten arkea, vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja luo pohjaa yhteiselle tulevaisuudelle. Jokaisessa suhteessa on kuitenkin vaiheita, joissa tarvitaan tukea. Myös toimiva parisuhde tarvitsee hoitamista ja monista haasteistakin on mahdollista selviytyä.

Mikäli perheen vanhemmat päätyvät eroon, eroauttamisen palvelujen tarkoituksena on tukea lapsiperheitä eroprosessissa. Palvelujen avulla pyritään myös takamaan riittävä tuki vanhemmuuteen sekä lapsen kehityksen ja kasvun turvaamiseen. Kun ero tulee ajankohtaiseksi, oikea-aikainen apu voi helpottaa prosessia ja vähentää sen kuormittavuutta.

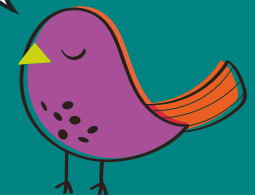
Lapselle on tärkeää, että arki jatkuu eron jälkeen mahdollisimman tasapainoisena. Vanhempien lisäksi muiden luotettavien aikuisten merkitys lapsen elämässä korostuu. Lasta helpottaa myös se, jos vanhemmat pystyvät toimimaan yhteistyökykyisesti ja kunnioittamaan toisiaan erosta huolimatta. Lapsen tulee saada rakastaa molempia vanhempiaan vielä eron jälkeenkin.

Tähän oppaaseen on koottu parisuhteen tuen ja eroauttamisen palveluja Etelä-Savossa. Oppaasta löydät palveluja niin toimivan parisuhteen ylläpitämiseksi, kuin tukea haastaviin tilanteisiin. Lisäksi löydät palveluja tilanteeseen, jossa harkitsette eroa tai olette jo tehneet eropäätöksen. Oppaan lopusta löydät apua tilanteisiin, joissa parisuhteessa on väkivaltaa.

SISÄLTÖ

Johdanto.....	2
Parisuhteen tuen ja eroauttamisen palveluja Etelä-Savossa.....	3
Toimiva parisuhde.....	4
Palveluja parisuhteen haasteisiin.....	5
Palveluja parisuhteen tukemiseksi.....	6
Haasteita parisuhteessa.....	8
Palveluja parisuhteen haasteisiin.....	9
Ero parisuhteessa.....	14
Palveluja erotilanteeseen.....	15
Väkivaltaa parisuhteessa.....	23
Palveluja suhteisiin, joissa on tai on ollut väkivaltaa.....	24

Vanhempien välinen suhde
on lapsen koti.



Parisuhteen tuen ja eroauttamisen palveluja Etelä-Savossa

Toimiva parisuhde

Palvelut

- [Kasvatus- ja perheneuvonta](#)
- [Varhaisen tuen pysäkki](#)
- [Perheasiain neuvottelukeskus Savonlinna](#)
- [Lapsiperheiden avoimet kohtaamispaikat](#)
- [Opiskeluhuoltopalvelut](#)
- [Ohjaamo-toiminta](#)

Tietoa ja vinkkejä

- [Parisuhteen tuen kortti](#)
- [Omaperhe: Miten hoidan parisuhdettani](#)

Haasteita parisuhteessa

Palvelut

- [Kasvatus- ja perheneuvonta](#)
- [Eron ensiapupiste](#)
- [Miesten asema](#)
- [VIOLA - väkivallasta vapaaksi ry.](#)
- [Pieksämäen seurakunta](#)
- [Perheasiain neuvottelukeskus Savonlinna](#)
- [Perheasiain neuvottelukeskus Mikkeli](#)
- [Opiskeluhuoltopalvelut](#)
- [Ohjaamo-toiminta](#)
- [Kotoutumisen edistämisen ja maahanmuuton palvelut](#)
- [Monikulttuurikeskus Mimosa](#)

Tietoa ja vinkkejä

- [Omaperhe: Pulmat parisuhteessa](#)
- [Parisuhteen tuen ja eroauttamisen palveluopas](#)



Ero parisuhteessa

Palvelut

- [Kasvatus- ja perheneuvonta](#)
- [Perheasioiden sovittelu, Eloisa](#)
- [Eron ensiapupiste](#)
- [Perheasiain neuvottelukeskus Savonlinna](#)
- [Perheasiain neuvottelukeskus Mikkeli](#)
- [Lastenvalvoja](#)
- [Käräjäoikeus](#)
- [Miesten asema](#)
- [MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo](#)
- [Opiskeluhuoltopalvelut](#)
- [Ohjaamo-toiminta](#)
- [Kotoutumisen edistämisen ja maahanmuuton palvelut](#)
- [Monikulttuurikeskus Mimosa](#)

Tietoa ja vinkkejä

- [Erokahvila Jatkumo](#)
- [Kuka huomaa mut?-hanke](#)
- [Suomalainen eroseminaari](#)
- [Lasten erovertaisyryhmä](#)
- [Omaperhe: Eropolku](#)
- [Vanhempien vertaistukiryhmät](#)

Väkivaltaa parisuhteessa

Palvelut

HÄTÄTILANTEESSA SOITA 112!

- [Sosiaalipäivystys](#)
- [Turvakoti](#)
- [Seri-tukikeskus](#)
- [VIOLA - väkivallasta vapaaksi ry.](#)
- [Tukikeskus Varjo](#)
- [Rikosuhripäivystys](#)
- [MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo](#)
- [Lastensuojelu](#)

Tietoa ja vinkkejä

- [Eloisan www-sivut lähisuhdeväkivallasta](#)
- [www.violary.fi](#)
- [Omaperhe: Väkivalta perheessä](#)

Oma
Helfperi

Omaperhe

Etelä-Savon
hyvinvointialue



Perheneuvo
Palveluluukku

www.etelasavonha.fi/perhekeskus

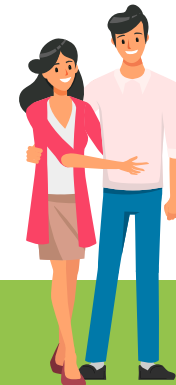


Vanhempien välinen
suhde on lapsen koti.





Meillä on hyvä parisuhde ja haluamme säilyttää sen.



Toimiva parisuhde

Hyvä parisuhde ei synny itsestään – se rakentuu arjen pienistä teoista, avoimesta vuorovaikutuksesta ja yhteisestä halusta huolehtia suhteesta. Toimiva parisuhde tarjoaa turvaa, iloa ja voimavaroja elämän eri vaiheissa. Se ei tarkoita täydellisyyttä, vaan kykyä kohdata haasteet yhdessä ja löytää ratkaisuja, jotka vahvistavat yhteyttä.

Hyväkin parisuhde kaipaa hoitoa ja sen hoitaminen onkin investointi hyvinvointiin. Kun kumppanit kuuntelevat toisiaan, arvostavat ja jakavat tunteitaan, suhde voi kasvaa ja syventyä. Pienetkin muutokset – kuten yhteinen aika, kiitoksen sanominen tai toisen huomioiminen – voivat tehdä suuren eron.

Palveluja parisuhteen haasteisiin

Perheneuvo

Perheneuvo tarjoaa maksutonta neuvontaa ja ohjausta lapsiperheille suunnatuista sosiaalipalveluista.

Perheneuvon voit olla yhteydessä, kun jokin asia lapsesi, nuoresi tai perheesi tilanteesta huolestuttaa, etkä tiedä mihin ottaa yhteyttä ja toivot tukea perheellesi sekä tietoa tarjolla olevista vaihtoehdoista.

Perheneuvo palvelee kaikkia eteläsavolaisia lapsiperheitä, joissa on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Perheneuvon voi ottaa yhteyttä lapsi, nuori tai vanhempi. Perheneuvon kautta lapsiperhe voi ohjautua tarvittavien palveluiden äärelle.

Perheneuvon chat- ja puhelinpalvelussa työskentelee sosiaalihuollon ammattilaisia.

PERHENEUVO:

p. 015 411 4120

Puhelin ja chat avoinna arkisin klo 9-14

etelasavonha.fi/chat/

Kiireetön yhteydenottopyyntö: eloisa.suomisote.fi/

Palveluluukku

Lasten, nuorten ja perheiden palveluluukku.

Palveluluukussa yhdistyy neuvoloiden, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä lasten ja nuorten mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiointikanavat.

Palveluluukku tarjoaa maksutonta neuvontaa ja ohjausta. Ottamalla yhteyttä palveluluukkuun voit saada ohjausta, keskusteluapua ja tukea lapsen, nuoren tai perheen tilanteeseen myös eroasioissa.

PALVELULUUKKU:

p. 015 744 7744

Puhelin ja chat avoinna arkisin klo 9-15

etelasavonha.fi/chat/

Palveluja parisuhteen tukemiseksi

Kasvatus- ja perheneuvonta

Kasvatus- ja perheneuvonta on kaikille eteläsavolaisille perheille tarkoitettu ilmainen ja vapaaehtoinen sosiaalihuollon palvelu. Kasvatus- ja perheneuvonnassa tuetaan vanhemmuutta, yhteistyövanhemmuutta, pari- ja perhesuhteita, sekä lapsen kasvua ja kehitystä.

Ohjautuminen Perheneuvon kautta:

Puhelin arkisin klo 9-14 015 411 4120

Chat arkisin klo 9-14 etelasavonha.fi/chat/

Yhteydenottopyyntö: eloisa.suomisote.fi/

Opiskeluhoolto ja kuraattoripalvelut

Ottamalla yhteyttä koulun kuraattoriin tai muuhun opiskeluhoollon toimijaan voit saada ohjausta, keskusteluapua ja tukea lapsen ja perheen tilanteeseen.

Ohjaamot

Ohjaamot tarjoavat nuorille luottamuksellista tietoa, neuvontaa ja tukea. Ohjaamon palvelut on tarkoitettu alle 30-vuotiaille.

MIKKELIN SEUDUN OHJAAMO

Otavankatu 4, Mikkeli. Esedun kiinteistö.

Avoinna ke-to klo 13-16, muina aikoina ajanvarauksella.

Lisätiedot ja yhteydenottolomake verkkosivuilla:

ohjaamot.fi/web/ohjaamo-mikkeli

Instagramissa ja Facebookissa: @ohjaamomikkeli

OHJAAMO SAVONLINNA

Taitoteknologia-talo: Heikinpohjantie 33, 57100 SAVONLINNA, ohjaamo@savonlinna.fi

Instagramissa ja facebookissa: @ohjaamosavonlinna

www.ohjaamosavonlinna.fi

OHJAAMO PIEKSÄMÄKI

Kauppakatu 5-7, 2.krs, 76100 PIEKSÄMÄKI

ohjaamo@pieksamaki.fi

Instagramissa ja Facebookissa: @ohjaamopieksamaki

ohjaamot.fi/web/pieksamaki

po1nt.fi/pieksamaki/ohjaamopieksamaki/

Palveluja parisuhteen tukemiseksi

Lapsiperheiden avoimet kohtaamispaikat

Perhekeskustoiminnan mukaisissa lapsiperheiden avoimissa kohtaamispaikoissa on avointa toimintaa, vertaistukea sekä palveluiden jalkautumista.

Lapsiperheiden avoimet kohtaamispaikat ovat nimensä mukaisesti kaikille tarkoitettuja. Kohtaamispaikoissa on monipuolista toimintaa omien viikko-ohjelmien mukaisesti.

Etelä-Savon lapsiperheiden avoimet kohtaamispaikat löydät Omaperheen aluesivulta lueteltuna omaperhe.fi/aluesivu/Etel%C3%A4-Savon%20hyvinvointialue

Varhaisen tuen pysäkki

Tuemme sinua elämäsi pohdinnoissa, erilaisissa elämän käännekohdissa sekä yksinäisyyden, parisuhteen, arjen, vanhemmuuden ja eron kysymyksissä. Tutustu vanhemmuuden tuen sekä Miesten aseman eri toimintoihin.

violary.fi/toimintaamme/varhainen-tuki

Varhaisen tuen pysäkki, Mikpoli, löytyy ammattikorkeakoulun kampusalueelta (Mikkeli) M-rakennuksesta, Patteristonkatu 2 C, ensimmäinen kerros.

Perheasiain neuvottelukeskus, Savonlinna

PARISUHTEEN PALIKAT -PARISUHDERYMÄ

Ryhmä on suunnattu pareille, jotka ovat kiinnostuneita vahvistamaan parisuhteensa hyvinvointia ja syventämään keskinäistä tunneyhteyttä. Kurssi soveltuu pareille, joilla ei ole akuuttia kriisiä suhteessaan.

Lisätietoja: perheneuvonta.savonlinna@evl.fi

PARISUHDEPYSÄKKI

Parisuhteen kuntokartoituksen tekemiseen ja virkistämiseen viiden käyntikerran Parisuhdepysäkki. Parisuhdepysäkiltä voi saada keinoja suhteen hyvinvoinnin ylläpitoon. Pysäkille voi hakeutua olipa parisuhde kestänyt vuosia tai lyhyemmän aikaa.

Ilmoittautuminen: ma-pe klo 11–12

p. 044 776 8032 tai perheneuvonta.savonlinna@evl.fi

Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Perheasiain neuvottelukeskus toimii Savonlinnan seurakuntakeskuksella osoitteessa Kirkkokatu 17.



Onko tää tän arvoista?

Pitäiskö vaan erota?



Haasteita parisuhteessa

Jokainen parisuhde kohtaa haasteita – ne kuuluvat elämään ja voivat olla osa suhteen kasvua. Muutokset arjessa, kiire, erilaiset odotukset tai vuorovaikutuksen vaikeudet voivat kuormittaa suhdetta ja heikentää yhteyttä. Haasteet eivät kuitenkaan tarkoita epäonnistumista, vaan ne voivat olla mahdollisuus oppia uutta ja vahvistaa suhdetta.

Tärkeintä on tunnistaa ongelmat ajoissa ja hakea apua, ennen kuin ne kasvavat liian suuriksi. Keskustelu kumppanin kanssa, vertaistuki ja ammatillinen apu voivat auttaa löytämään ratkaisuja ja palauttamaan luottamuksen ja läheisyyden. Kenenkään ei tarvitse selvitä yksin – apua on saatavilla.

Palveluja parisuhteen haasteisiin

Perheneuvo

Perheneuvo tarjoaa maksutonta neuvontaa ja ohjausta lapsiperheille suunnatuista sosiaalipalveluista.

Perheneuvon voit olla yhteydessä, kun jokin asia lapsesi, nuoresi tai perheesi tilanteesta huolestuttaa, etkä tiedä mihin ottaa yhteyttä ja toivot tukea perheellesi sekä tietoa tarjolla olevista vaihtoehdoista.

Perheneuvo palvelee kaikkia eteläsavolaisia lapsiperheitä, joissa on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Perheneuvon voi ottaa yhteyttä lapsi, nuori tai vanhempi. Perheneuvon kautta lapsiperhe voi ohjautua tarvittavien palveluiden äärelle.

Perheneuvon chat- ja puhelinpalvelussa työskentelee sosiaalihuollon ammattilaisia.

PERHENEUVO:

p. 015 411 4120

Puhelin ja chat avoinna arkisin klo 9-14

etelasavonha.fi/chat/

Kiireetön yhteydenottopyyntö: eloisa.suomisote.fi/

Palveluluukku

Lasten, nuorten ja perheiden palveluluukku.

Palveluluukussa yhdistyy neuvoloiden, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä lasten ja nuorten mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiointikanavat.

Palveluluukku tarjoaa maksutonta neuvontaa ja ohjausta. Ottamalla yhteyttä palveluluukkuun voit saada ohjausta, keskusteluapua ja tukea lapsen, nuoren tai perheen tilanteeseen myös eroasioissa.

PALVELULUUKKU:

p. 015 744 7744

Puhelin ja chat avoinna arkisin klo 9-15

etelasavonha.fi/chat/

Palveluja parisuhteen haasteisiin

Kasvatus- ja perheneuvonta

Kasvatus- ja perheneuvonta on kaikille eteläsavolaisille perheille tarkoitettu ilmainen ja vapaaehtoinen sosiaalihuollon palvelu. Kasvatus- ja perheneuvonnassa tuetaan vanhemmuutta, yhteistyövanhemmuutta, pari- ja perhesuhteita, sekä lapsen kasvua ja kehitystä.

Ohjautuminen Perheneuvon kautta:

Puhelin arkisin klo 9-14 015 411 4120

Chat arkisin klo 9-14 etelasavonha.fi/chat/

Yhteydenottopyyntö: eloisa.suomisote.fi/

Opiskeluhoolto ja kuraattoripalvelut

Ottamalla yhteyttä koulun kuraattoriin tai muuhun opiskeluhoollon toimijaan voit saada ohjausta, keskusteluapua ja tukea lapsen ja perheen tilanteeseen.

Ohjaamot

Ohjaamot tarjoavat nuorille luottamuksellista tietoa, neuvontaa ja tukea myös ero-tilanteisiin liittyen.

Ohjaamon palvelut on tarkoitettu alle 30-vuotiaille.

MIKKELIN SEUDUN OHJAAMO

Otavankatu 4, Mikkeli. Esedun kiinteistö.

Avoinna ke-to klo 13-16, muina aikoina ajanvarauksella.

Lisätiedot ja yhteydenottolomakke verkkosivuilla:

ohjaamot.fi/web/ohjaamo-mikkeli

Instagramissa ja Facebookissa: @ohjaamomikkeli

OHJAAMO SAVONLINNA

Taitoteknologia-talo: Heikinpohjantie 33, 57100 SAVONLINNA, ohjaamo@savonlinna.fi

Instagramissa ja facebookissa: @ohjaamosavonlinna

www.ohjaamosavonlinna.fi

OHJAAMO PIEKSÄMÄKI

Kauppakatu 5-7, 2.krs, 76100 PIEKSÄMÄKI

ohjaamo@pieksamaki.fi

Instagramissa ja Facebookissa: @ohjaamopieksamaki

ohjaamot.fi/web/pieksamaki

po1nt.fi/pieksamaki/ohjaamopieksamaki/

Palveluja parisuhteen haasteisiin

Eron ensiapupiste

Eron ensiapupisteelle voit tulla, kun haluat keskustella omaan tai perheenjäsenesi parisuhteeseen ja eropohdintaan liittyvistä asioista.

Eron ensiapupisteellä tulet kuulluksi ja kohdatuksi, halutessasi myös anonymisti. Voit varata ajan ennakkoon lähi- tai etätapaamiseen. Sinua kohtaamassa Eron ensiapupisteellä on alan ammattilaisia Etelä-Savon perhekeskusverkostosta kuten Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisalta, Mieli Etelä-Savon mielenterveys ry:ltä, Savonlinnan kaupungilta, Savonlinnan seurakunnalta ja VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry:ltä.

Voit valita haluatko asioida Mikkelin, Pieksämäen vai Savonlinnan Eron ensiapupisteellä vai haluatko varata ajan etätapaamiseen. Ajanvaraus tapahtuu VIOLA -väkivallasta vapaaksi ry:n ajanvarauskalenterin kautta, mutta käymällä Eron ensiapupisteellä et tule Viola ry:n etkä minkään muun palvelun tai organisaation asiakkaaksi.

Eron ensiapupisteelle ovat tervetulleita kaikki eteläsavolaiset asuin-kunnasta riippumatta. Tarkemmat tiedot paikasta ja ajankohdista sekä ajanvarauksen löydät osoitteesta: etelasavonha.fi/eronensiapu

Miesten Asema

Miesten aseman toiminta on tarkoitettu miehille ja heidän läheisilleen. Voit tulla yksin tai kumppanin kanssa keskustelemaan parisuhteesta, erosta, lasten huoltajuudesta tai mistä vaan mieltä painavasta asiasta.

Patteristonkatu 2, 50100 Mikkeli (Mikpoli, C-sisäänkäynti)

p. 050 414 3651

p. 050 372 5222

p. 044 336 5332

www.miestenasema.fi

VIOLA - Väkivallasta vapaaksi Ry

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan avopalveluyksikkö. Matalan kynnyksen tukea lähisuhdeväkivaltaa kokeneille, väkivaltaa käyttäneille tai sen käyttöä pelkääville tai väkivallalle lähipiirissään altistuneille. Palvelut ovat tarkoitettu lapsille ja aikuisille ja ovat maksuttomia.

Tarkk'ampujankuja 1, Mikkeli

Puhelin 015 365 330 Ma-Pe 10-12

tai yhteydenottolomakkeen ja sähköisen ajanvarauksen kautta.

www.violary.fi

Palveluja parisuhteen haasteisiin

Pieksämäen seurakunta

Parisuhteen kysymyksissä keskusteluapua, johon voi tulla yksin tai yhdessä puolison kanssa.

SOLMUJA PARISUHTEESSA- TYÖSKENTELY

Parisuhdekriisissä olevan parin on mahdollista hakeutua Solmuja parisuhteessa -työskentelyyn. Se tarjoaa kriisin selvittämiseen prosessin, joka etenee vaiheittain menneisyydestä kohti tulevaisuutta.

Matkan aikana katsotaan solmua useista näkökulmista ja muodostetaan kokonaisymmärrys tilanteesta. Solmuja parisuhteessa -neuvontaprosessi sisältää 8 x 2 h tapaamista. Lisätietoja antaa Parisuhdekeskus Katajan kouluttama Solmuja parisuhteessa® -parineuvoja, diakoni Virpi Sarenius.

Perheasiain neuvottelukeskus

Perheasiain neuvottelukeskuksen perheneuvonnan tavoitteena on luoda tasaveroinen, turvallinen ja avoin keskustelutila, jossa molemmat osapuolet tulevat kuulluiksi, ja jossa kumpikin voisi paremmin ymmärtää keskinäistä suhdettaan ja tapaansa olla suhteessa.

Perheneuvontaan voi hakeutua myös silloin, kun jo harkitaan eroa. Joskus perheneuvonta auttaa löytämään motivaation jatkaa yhdessä. Eron ollessa vaihtoehto, voidaan pyrkiä mahdollisimman hyvään eroon.

Perheasiain neuvottelukeskuksessa tarjoamme sinulle luottamuksellista ja ammatillista keskusteluapua parisuhteen, perheen ja henkilökohtaisen elämän solmujen aukomiseen sekä eroauttamista ja perheasioiden sovittelua (Savonlinnassa), jos yhteinen polku puolison kanssa on kuljettu loppuun. Voit tulla asiakkaaksi yksin tai yhdessä kumppanin kanssa. Palvelumme on asiakkaille maksutonta riippumatta siitä, kuuluuko kirkkoon vai ei.

MIKKELIN SEUTU

Mikkelin, Puumalan, Hirvensalmen, Juvan, Kangasniemen, Mäntyharjun ja Pieksämäen asukkaille
Savilahdenkatu 20, p. 040 014 3260
ma, ti ja pe klo 11-12

SAVONLINNAN SEUTU

Enonkosken, Juvan, Rantasalmen, Savonlinnan ja Sulkavan asukkaille
Väinönkatu 2 krs. 3, p. 044 776 8032
ma-to klo 11-12, perheneuvonta.savonlinna@evl.fi

Palveluja parisuhteen haasteisiin

Kotoutumisen edistämisen ja maahanmuuton palvelut

Eroasioihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Asiakasryhminä ovat kiintiöpakolaiset, oleskeluluvan (kuntapaikan) saaneet turvapaikanhakijat, tilapäisen suojelun perusteella kuntapaikan saaneet henkilöt ja muut maahanmuuttajat palvelutarpeen mukaan.

Asiointi vain ajanvarauksella

MIKKELI

Hirvensalmi, Mäntyharju, Pertunmaa, Puumala, Kangasniemi, Juva
Raviradantie 8-10
p. 044 794 2310

SAVONLINNA

Rantasalmi, Sulkava, Enonkoski
Olavinkatu 40 A, 2.kerros, Savonlinna
p. 044 417 4143

PIEKSÄMÄKI

Tapparakatu 1-3, 76100 Pieksämäki
p. 040 674 4751

Kulttuurikeskus Mimosa

Maksutonta ohjausta, neuvontaa sekä keskusteluseuraa suomeksi, englanniksi, venäjäksi, dariksi, farsiksi, ja pastuksi.

MIKKELI

Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli,
mimosa@mimosa.fi
www.mimosa.fi/yhteystiedot/

Vaikka parisuhde päättyy, niin meidän on osattava olla yhdessä vanhempia.



Ero parisuhteessa

Parisuhteen päättyminen on yksi elämän suurista muutoksista, joka koskettaa sekä aikuisia että lapsia. Ero voi herättää monenlaisia tunteita – surua, helpotusta, pelkoa ja epävarmuutta – ja sen vaikutukset ulottuvat arkeen, talouteen ja ihmissuhteisiin. Vaikka ero on usein vaikea päätös, se voi myös avata mahdollisuuden uuteen alkuun ja hyvinvointiin.

Erotilanteessa on tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta ja lasten turvallisuuden tunteesta. Avoin keskustelu, rakentavat ratkaisut ja oikea-aikainen tuki voivat helpottaa prosessia ja vähentää ristiriitoja. Apua on saatavilla, jotta kukaan ei jää yksin muutoksen keskellä.

Palveluja erotilanteeseen

Perheneuvo

Perheneuvo tarjoaa maksutonta neuvontaa ja ohjausta lapsiperheille suunnatuista sosiaalipalveluista.

Perheneuvon voit olla yhteydessä, kun jokin asia lapsesi, nuoresi tai perheesi tilanteesta huolestuttaa, etkä tiedä mihin ottaa yhteyttä ja toivot tukea perheellesi sekä tietoa tarjolla olevista vaihtoehdoista.

Perheneuvo palvelee kaikkia eteläsavolaisia lapsiperheitä, joissa on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Perheneuvon voi ottaa yhteyttä lapsi, nuori tai vanhempi. Perheneuvon kautta lapsiperhe voi ohjautua tarvittavien palveluiden äärelle. Perheneuvon chat- ja puhelinpalvelussa työskentelee sosiaalihuollon ammattilaisia.

PERHENEUVO:

p. 015 411 4120

Puhelin ja chat avoinna arkisin klo 9-14

etelasavonha.fi/chat/

Kiireetön yhteydenottopyyntö: eloisa.suomisote.fi/

Palveluluukku

Lasten, nuorten ja perheiden palveluluukku.

Palveluluukussa yhdistyy neuvoloiden, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä lasten ja nuorten mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiointikanavat.

Palveluluukku tarjoaa maksutonta neuvontaa ja ohjausta. Ottamalla yhteyttä palveluluukkuun voit saada ohjausta, keskusteluapua ja tukea lapsen, nuoren tai perheen tilanteeseen myös eroasioissa.

PALVELULUUKKU:

p. 015 744 7744

Puhelin ja chat avoinna arkisin klo 9-15

etelasavonha.fi/chat/

Palveluja erotilanteeseen

Kasvatus- ja perheneuvonta

Kasvatus- ja perheneuvonta on kaikille eteläsavolaisille perheille tarkoitettu ilmainen ja vapaaehtoinen sosiaalihuollon palvelu. Kasvatus- ja perheneuvonnassa tuetaan vanhemmuutta, yhteistyövanhemmuutta, pari- ja perhesuhteita, sekä lapsen kasvua ja kehitystä.

Ohjautuminen Perheneuvon kautta:

Puhelin arkisin klo 9-14 015 411 4120

Chat arkisin klo 9-14 etelasavonha.fi/chat/

Yhteydenottopyyntö: eloisa.suomisote.fi/

Opiskeluhoolto ja kuraattoripalvelut

Ottamalla yhteyttä koulun kuraattoriin tai muuhun opiskeluhoollon toimijaan voit saada ohjausta, keskusteluapua ja tukea lapsen ja perheen tilanteeseen.

Eron ensiapupiste

Eron ensiapupisteelle voit tulla, kun haluat keskustella omaan tai perheenjäsenesi parisuhteeseen ja eropohdintaan liittyvistä asioista.

Eron ensiapupisteellä tulet kuulluksi ja kohdatuksi, halutessasi myös anonymisti. Voit varata ajan ennakkoon lähi- tai etätapaamiseen. Sinua kohtaamassa Eron ensiapupisteellä on alan ammattilaisia Etelä-Savon perhekeskusverkostosta kuten Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisalta, Mieli Etelä-Savon mielenterveys ry:ltä, Savonlinnan kaupungilta, Savonlinnan seurakunnalta ja VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry:ltä.

Voit valita haluatko asioida Mikkelin, Pieksämäen vai Savonlinnan Eron ensiapupisteellä vai haluatko varata ajan etätapaamiseen. Ajanvaraus tapahtuu VIOLA -väkivallasta vapaaksi ry:n ajanvarauskalenterin kautta, mutta käymällä Eron ensiapupisteellä et tule Viola ry:n etkä minkään muun palvelun tai organisaation asiakkaaksi.

Eron ensiapupisteelle ovat tervetulleita kaikki eteläsavolaiset asuin-kunnasta riippumatta. Tarkemmat tiedot paikasta ja ajankohdista sekä ajanvarauksen löydät osoitteesta: www.etelasavonha.fi/eronensiapu

Palveluja erotilanteeseen

MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo

Kriisikeskukset tarjoavat ammatillista keskusteluapua elämän kriisitilanteissa vastaanotolla, puhelimitse tai videovälitteisesti.

Ajanvarauksella:

Sähköinen ajanvaraus: pro.vello.fi/mieli-ry/location

kriisikeskus@mielies.fi

www.mielenterveysseurat.fi/etela-savo/

MIKKELI JA PIEKSÄMÄKI

p. 015-214 401 (ark klo9-16)

Porrassalmenkatu 19 B31, Mikkeli

Tapparakatu 1-3, Pieksämäki

SAVONLINNA

p. 0440 273 700 ark klo 9-16

Olavinkatu 24, Savonlinna

Palveluja erotilanteeseen

Perheasiain neuvottelukeskus

Ero on elämän suurimpia kriisejä. Eroprosessin läpikäyminen on tärkeää oman hyvinvoinnin turvaamiseksi eron jälkeen. Eroauttaminen perheneuvonnassa voi olla yksilötyöskentelyä, jossa ammattilaisen kanssa voi pohtia eroa, sen syitä ja seurauksia, sekä omaa jaksamista ja selviytymistä.

Eron läpikäyminen on tunneprosessi, jossa tyypillisesti ihminen käy läpi erilaisia tunteita ja jossa tavoitteena on eron hyväksyminen osaksi omaa elämäntarinaa.

Eroava tai eronnut pari voi myös yhdessä tulla keskustelemaan siitä, miten rakennetaan mahdollisimman hyvä ero.

MIKKELIN SEUTU

Mikkelin, Puumalan, Hirvensalmen, Juvan, Kangasniemen, Mäntyharjun ja Pieksämäen asukkaille
Savilahdenkatu 20, p. 040 014 3260
ma, ti ja pe klo 11-12

SAVONLINNAN SEUTU

Enonkosken, Juvan, Rantasalmen, Savonlinnan ja Sulkavan asukkaille
Väinönkatu 2 krs.3, p. 044 776 8032
ma-to klo 11-12, perheneuvonta.savonlinna@evl.fi

Perheasioiden sovittelu

Perheasioiden sovittelussa eronneet vanhemmat voivat kahden koulutetun sovittelijan avulla neuvotella lapsen asioiden järjestämisestä erotilanteessa.

Sovittelussa vanhempia tuetaan yhteistyöhön, sovinnollisuuteen ja lapsen aseman, edun ja tarpeiden huomioimiseen vanhempien tekeissä lasta koskevilla ratkaisuisilla. Sovitteluun voi hakeutua, vaikka erosta olisi aikaa.

ELOISA

etelasavonha.fi/perheasioiden-sovittelu/

Yhteydenottopyyntö: eloisa.suomisote.fi

Yhteydenottopyynnön voit tehdä OmaEloisan kautta tunnistautumatta tai tunnistautuneena käyttäjänä.

SAVONLINNAN PERHEASIOIDEN NEUVOTTELUKESKUS

Väinönkatu 2 krs.3, p. 044 776 8032
ma-to klo 11-12, perheneuvonta.savonlinna@evl.fi

Palveluja erotilanteeseen

Lasten erovertaisryhmät

Vanhempiensa eron kohdanneilla lapsilla on mahdollista saada vertaistukea. Vertaistukiryhmistä ilmoitetaan erikseen esimerkiksi varhaiskasvatuksen, neuvolan ja opiskeluhuollon kautta.

Seuraa myös Omaperheen tapahtumakalenteria:

omaperhe.fi/events

Vanhempien vertaistukiryhmät

Vanhempien tukea ja vertaisuutta tarjotaan alueen järjestöissä, seurakunnassa sekä perheasiain neuvottelukeskukseen. Seuraa alueesi toimijoiden ilmoituksia.

Löydät kattavaa tietoa tarjottavista palveluista:

omaperhe.fi/perhe-elama/kriisilapsiperheessa/ero

Löydät tietoa tarjottavista palveluista ja ryhmätoiminnoista myös osoitteesta:

omaperhe.fi/events

Erokahvila Jatkumo

Erokahvila Jatkumo kokoontuu kolmen viikon välein Mikkelissä Tarkk'ampujankuja 1:ssä ja on vapaaehtoisten erotukihenkilöiden ohjaama avoin vertaisryhmä, mihin voit tulla matalalla kynnyksellä pohtimaan eroa ja eron herättämiä ajatuksia.

<https://www.facebook.com/Jatkumokahvila>

Suomalainen eroseminaari

Vertaistukiryhmä eronneille ja eroamassa oleville.

MIKKELI

Perheasiain neuvottelukeskus

Savilahdenkatu 20

040 014 3260 ma, ti ja pe 11-12

SAVONLINNA

Perheasiain neuvottelukeskus

Väinön katu 2, 3.krs

044 776 8032 ma-to klo 11-12

Palveluja erotilanteeseen

Ohjaamot

Ohjaamot tarjoavat nuorille luottamuksellista tietoa, neuvontaa ja tukea myös erotilanteisiin liittyen.

Ohjaamon palvelut on tarkoitettu alle 30-vuotiaille.

MIKKELIN SEUDUN OHJAAMO

Otavankatu 4, Mikkeli. Esedun kiinteistö.

Avoinna ke-to klo 13-16, muina aikoina ajanvarauksella.

Lisätiedot ja yhteydenottolomakke verkkosivuilla:

ohjaamot.fi/web/ohjaamo-mikkeli

Instagramissa ja Facebookissa: @ohjaamomikkeli

OHJAAMO SAVONLINNA

Taitoteknologia-talo: Heikinpohjantie 33, 57100 SAVONLINNA, ohjaamo@savonlinna.fi

Instagramissa ja facebookissa: @ohjaamosavonlinna

www.ohjaamosavonlinna.fi

OHJAAMO PIEKSÄMÄKI

Kauppakatu 5-7, 2.krs, 76100 PIEKSÄMÄKI

ohjaamo@pieksamaki.fi

Instagramissa ja Facebookissa: @ohjaamopieksamaki

ohjaamot.fi/web/pieksamaki

po1nt.fi/pieksamaki/ohjaamopieksamaki/

Miesten Asema

Miesten aseman toiminta on tarkoitettu miehille ja heidän läheisilleen. Voit tulla yksin tai kumppanin kanssa keskustelemaan parisuhteesta, erosta, lasten huoltajuudesta tai mistä vaan mieltä painavasta asiasta.

Patteristonkatu 2, 50100 Mikkeli (Mikpoli, C-sisäänkäynti)

p. 050 414 3651

p. 050 372 5222

p. 044 336 5332

www.miestenasema.fi

VIOLA - Väkivallasta vapaaksi Ry

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan avopalveluyksikkö. Matalan kynnyksen tukea lähisuhdeväkivaltaa kokeneille, väkivaltaa käyttäneille tai sen käyttöä pelkääville tai väkivallalle lähipiirissään altistuneille. Palvelut ovat tarkoitettu lapsille ja aikuisille ja ovat maksuttomia.

Tarkk'ampujankuja 1, Mikkeli

Puhelin 015 365 330 Ma-Pe 10-12

tai yhteydenottolomakkeen ja sähköisen ajanvarauksen kautta.

www.violary.fi

Palveluja erotilanteeseen

Lastenvalvoja

Apua lasten huolto-, tapaamis- ja elatussopimusten valmistelussa ja vahvistamisessa.

Lastenvalvoja vahvistaa vanhempien välisen sopimuksen. Lastenvalvoja ei päättä sopimusten sisällöstä, vaan hänen tehtävänä on avustaa vanhempia sopimusten laadinnassa ja valvoa, etteivät sopimukset ole lapsen edun vastaisia.

Mikäli vanhemmat eivät kykene sopimaan lapsen asioista keskenään tai lastenvalvojan luona, kyseiset asiat on mahdollista viedä tuomioistuimen ratkaistavaksi. Tarjolla on myös perheasioiden sovittelua.

PUHELINASIointi LASTENVALVOJALLE

ma-pe klo 9-10

Mikkeli lapsen sukunimen kirjaimet A-L ja Kangasniemi

p. 040 129 4290

Mikkeli lapsen sukunimen kirjaimet T-Ö ja Pieksämäki

p. 040 129 4544

Mikkeli lapsen sukunimen kirjaimet M-S

p. 044 351 2372

Savonlinna ja Sulkava

p. 044 417 4122

Juva, Puumala, Mäntyharju, Pertunmaa, Hirvensalmi, Enonkoski ja Rantasalmi sekä Savonlinnan alueelta Kerimäen, Savonrannan ja Punkaharjun alueella asuvat

p. 040 489 3009

Käräjäoikeus

avioerohakemuksen jättö käräjäoikeuksien kansliaan

MIKKELIN KANSLIA

Raatihuoneenkatu 5

029 564 7902

ETELÄ-SAVON OIKEUSAPUTOIMISTO

<https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/yhteystiedot/>

Palveluja erotilanteeseen

Kotoutumisen edistämisen ja maahanmuuton palvelut

Eroasioihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Asiakasryhminä ovat kiintiöpakolaiset, oleskeluluvan (kuntapaikan) saaneet turvapaikanhakijat, tilapäisen suojelun perusteella kuntapaikan saaneet henkilöt ja muut maahanmuuttajat palvelutarpeen mukaan.

Asiointi vain ajanvarauksella

MIKKELI

Hirvensalmi, Mäntyharju, Pertunmaa, Puumala, Kangasniemi, Juva
Raviradantie 8-10
p. 044 794 2310

SAVONLINNA

Rantasalmi, Sulkava, Enonkoski
Olavinkatu 40 A, 2.kerros, Savonlinna
p. 044 4174143

PIEKSÄMÄKI

Tapparakatu 1-3, 76100 Pieksämäki
p. 040 6744 751

Kulttuurikeskus Mimosa

Maksutonta ohjausta, neuvontaa sekä keskusteluseuraa suomeksi, englanniksi, venäjäksi, dariksi, farsiksi, ja pastuksi.

MIKKELI

Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli,
mimosa@mimosa.fi
www.mimosa.fi/yhteystiedot/

Minä pelkään..



Väkivaltaa parisuhteessa

Parisuhteessa esiintyvä väkivalta on piinallinen ja vaarallinen ilmiö, johon on apua saatavilla. Lähisuhdeväkivalta (kutsutaan myös perhe- tai parisuhdeväkivalta) voi olla fyysistä, henkistä, taloudellista, seksuaalista tai digitaalista. Myös eron jälkeinen väkivalta ja vaino ovat lähisuhdeväkivaltaa. Väkivallan vaikutukset ulottuvat syvälle uhrin ja koko perheen hyvinvointiin. Väkivalta on aina sen tekijän vastuulla, eikä kukaan ikinä ansaitse väkivaltaa.

Koska väkivalta voi olla monimuotoista, väkivallan tunnistaminen läheisissä ihmissuhteissa ei ole aina helppoa. Ammatilaisen kanssa kannattaa keskustella läheisten ihmissuhteiden turvallisuudesta ja pohtia yhdessä tilannetta.

Alueellamme on lähisuhdeväkivaltaan apua saatavilla ja valtakunnallisiakin avun tarjoajia on useita. Apua on saatavilla niin kriisitilanteessa kuin pidemmällä aikavälillä. Alueellamme autetaan sekä väkivallan kokijoita, tekijöitä sekä väkivallalle altistuneita.

Älä jää yksin. Ammatilaisen kanssa keskusteluissa huomaat, että haastavaankin tilanteeseen on mahdollista löytää ratkaisuja. Kootusti tietoa lähisuhdeväkivallasta löydät Eloisan lähisuhdeväkivallan tietosivuilta

etelasavonha.fi/lahisuhdevakivalta/

Palveluja suhteisiin, joissa on tai on ollut väkivaltaa

Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystys koko Etelä-Savon alueella p. 044 794 2394

Voit soittaa Eloisan sosiaalipäivystykseen, kun

- on tapahtunut äkillinen ja vakava sosiaalinen kriisi- tai hätätilanne, esimerkiksi onnettomuus, läheisen kuolema tai muu vakava tilanne
- olet joutunut väkiva lian kohteeksi
- ilmenee akuutti huoli lapsen, perheen tai iäkkään henkilön tilanteesta

Turvakoti

Turvakoti 24/7 Mikkeliissä p. 040 129 4799

turvakoti@etelasavonha.fi

- Turvakotiin voit hakeutua, kun pelkää olla kotona lähisuhdeväkivallan tai sen uhan vuoksi. Turvakotiin et tarvitse lähetettä ja se on tarkoitettu kaikille asuinpaikasta riippumatta. Jos mahdollista, soita ennen
- saapumista. Olemme paikalla 24/7.
- Turvakotiin voit myös soittaa ja saada puhelimitse ohjausta ja neuvontaa lähisuhdeväkivaltaan ja tilanteeseesi liittyen.
- Turvakoti on tarkoitettu kaiken ikäisille ja sinne voit tulla myös lasten kanssa.
- Turvakoti on maksuton ja esteetön.

Seri-tukikeskus

Seri-lyhenne tulee sanasta seksuaalirikos. Seri-tukikeskus tarjoaa apua seksuaaliväkivaltaa kokeneille yli 16-vuotiaille henkilöille sukupuolesta riippumatta.

Seri-tukikeskuksen palvelut ovat aina asiakkaalle maksuttomia.

etelasavonha.fi/seri-tukikeskus/

Seri-puhelimit ovat avoinna 24/7

MIKKELIN ALUE

p. 040 359 8979

SAVONLINNA

p. 040 353 6682

Palveluja suhteisiin joissa on tai on ollut väkivaltaa

VIOLA - Väkivallasta vapaaksi Ry

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan avopalveluyksikkö. Matalan kynnyksen tukea lähisuhdeväkivaltaa kokeneille, väkivaltaa käyttäneille tai sen käyttöä pelkääville tai väkivallalle lähipiirissään altistuneille. Palvelut ovat tarkoitettu lapsille ja aikuisille ja ovat maksuttomia.

Tarkk'ampujankuja 1, Mikkeli

Puhelin 015 365 330 Ma-Pe 10-12

tai yhteydenottolomakkeen ja sähköisen ajanvarauksen kautta.

www.violary.fi

Tukikeskus Varjo

Lähisuhdeväkivalta ei aina pääty eroon. Tukikeskus Varjo tarjoaa tukea eron jälkeiseen väkivaltaan, vainoon ja pakottavaan kontrolliin liittyvissä tilanteissa.

Meiltä saat tietoa, keskusteluapua ja tukea turvallisuuden vahvistamiseen. Huomioimme myös lasten ja läheisten tuen tarpeen. Palvelumme ovat maksuttomia, matalan kynnyksen tukea, eikä niihin tarvita lähetettä.

Tarkk'ampujankuja 1, Mikkeli

puh. 010 337 8650, ti klo 10-11 ja ke-to klo 12-13

www.varjosta.fi

Rikosuhripäivystys

Rikosuhripäivystyksestä saa maksutonta tukea ja neuvontaa rikoksen uhrit, uhrin läheiset ja rikosasiassa todistavat.

Tarjoamme käytännön neuvoja rikosprosessiin liittyvissä asioissa ja keskusteluapua uhrikokemuksesta selviytymiseen. Palvelupisteeltä voit kysyä tukihenkilöä rikosasiassa poliisikuulusteluun tai käräjäoikeuteen.

ETELÄ-SAVON PALVELUPISTE

Patteristonkatu 2, 50100 Mikkeli

p. 0400 922 310

itasuomi@riku.fi

VALTAKUNNALLINEN PUHELINPÄIVYSTYS

p. 116 006

ma-to klo 9-18 pe 9-16

RIKUCHAT – PALVELU VERKOSSA

ma-to klo 9-18 pe 9-16

JURISTIN PUHELINNEUVONTA

ma-to klo 17-19

p. 0800 161 177

Palveluja suhteisiin joissa on tai on ollut väkivaltaa

MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo

Kriisikeskukset tarjoavat ammatillista keskusteluapua elämän kriisitilanteissa vastaanotolla, puhelimitse tai videovälitteisesti.

Ajanvarauksella:

Sähköinen ajanvaraus: pro.vello.fi/mieli-ry/location

kriisikeskus@mielies.fi

www.mielenterveysseurat.fi/etela-savo/

MIKKELI JA PIEKSÄMÄKI

p. 015-214 401 (ark klo9-16)

Porrassalmenkatu 19 B31, Mikkeli

Tapparakatu 1-3, Pieksämäki

SAVONLINNA

p. 0440 273 700 ark klo 9-16

Olavinkatu 24, Savonlinna

Lastensuojelu

Lastensuojelun tehtävänä on auttaa perhettä ja tukea vanhempia tai huoltajia lapsen hoidossa ja kasvatuksessa silloin, kun lapsen hyvinvointi on uhattuna. Lastensuojelun tarvetta arvioitaessa ja lastensuojelua toteutettaessa huomioidaan ensisijaisesti lapsen etu.

Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, joka havaitsee tai saa tietää sellaisia seikkoja, joiden vuoksi lapsen lastensuojelun tarve on ilmoittajan oman arvion perusteella syytä selvittää.

Lisätietoja Eloisan lastensuojelusta sekä lastensuojeluilmoituksesta löydät:

etelasavonha.fi/lastensuojelu/