

Vertaisryhmä tukee lasta vanhempien eron jälkeen

Minna Jaakkola

TM, Perhetyön asiantuntija Väestöliitto

”Äidin ja isin välisen riidan on loputtava”, kirjoittaa 8-vuotias poika hatarin tikkukirjaimin vanhemmille suunnattuun yhteiseen kirjeeseen, jota lasten erovertaisryhmässä kokoamme. Sitten me ohjaajat kysymme ryhmäläisiltä, onko joku toinen samaa mieltä. Moni on.

Vuonna 2018 avioeroon päättyi 13 145 avioliittoa. Määrä on pysynyt viime vuosina suunnilleen samana. Suomalaislapsista vanhempien eron kokee lähes 40 prosenttia (vuosittain noin 40 000 lasta). 60 prosenttia lapsista on eron tapahtuessa pieniä, korkeintaan alakoululaisia. Jopa yli 70 prosentilla niistä lapsista, joiden vanhemmilla on parisuhdeongelmia tai erotilanne, on havaittu psyykkistä oireilua.

Vanhemmille on tarjolla erilaisia eroon liittyviä kriisi- ja terapiapalveluita. Useissa seurakunnissa ja kirkon perheneuvonnassa on tarjolla eroryhmiä aikuisille. Yhteistyövanhemmuuden kannalta onkin tärkeää, että vanhemmat pystyisivät käsittelemään eronsa hyvin. Tärkeää olisi kuitenkin myös se, että lapsi saa tukea erohuoliensa käsittelyyn.

Vuosien saatossa useissa eri hankkeissa ja muun muassa Kasper – Kasvatus- ja perheneuvonta ry:ssä on kehitetty ammattilaisten ohjaama lasten erovertaisryhmämalli. Sen tavoitteena on, että ero asettuu osaksi lapsen elämäntarinaa ja tulee sitä kautta helpommin hyväksyttäväksi. Erovertaisryhmämalli koostuu kuudesta tapaamisesta vanhempien eron kokeneille lapsille. Se soveltuu erityisesti alakouluikäisille lapsille (soveltuvin osin myös nuorille), joilla on valmiudet osallistua ryhmätoimintaan. Ryhmä ei ole terapiaa vaan ammattilaisen ohjaamaa vertaistoimintaa. Erovertaisryhmä on lapselle yksi mahdollisuus käsitellä vanhempien eroa. Usein se täydentää muita tukitoimia, kuten perheneuvola-asiakkuutta. Muutamalla paikkakunnalla lasten erovertaisryhmiä toteutetaan seurakunnan, kunnan tai järjestöjen työntekijöiden yhteistyönä.

Tarjolla vertaisuutta ja osallisuutta

Vanhempien ero on usein lapsen ensimmäinen vaikea elämäntapahtuma tai kriisi. Se aiheuttaa muutoksia arkeen. Lapsen hyvinvoinnin kannalta onkin oleellista, miten vanhempien eroa käsitellään lapsen näkökulmasta. Lapsen on tärkeää kokea osallisuutta muuttuvassa perhetilanteessa ja jakaa kokemaansa.

Lapset eivät käsittele vanhempiensa eroa lainkaan samasta näkökulmasta kuin perheen aikuiset. Vanhemmat useimmiten surevat tavalla tai toisella päättynyttä parisuhdetta, ja he voivat olla huolissaan lapsen kiintymyssuhteiden muodostumisesta. Lasta kiinnostaa se, missä on hänen paikkansa uuden kodin ruokapöydässä, kuka vie ensi viikolla harrastuksiin tai tulevatko molemmat vanhemmat koulun joulujuhlaan.

Eron käsittelyyn eri tahoilla liittyy myös eriaikaisuus: lapsi alkaa usein käsitellä asiaa vasta, kun vanhemman pahin kriisi on ohi tai kun arki on eron jälkeen käytännössä asettunut. Vaikka kaveritkin olisivat kokeneet vanhempien eron, voi lapsi erotilanteessa tuntea olevansa ainut, jolle käy näin. Vertaisryhmässä lapsi saa kokemuksen, että moni muukin on samassa tilanteessa, ero on tavallinen asia ja siitä voi puhua. Tästä huolimatta se on lapsen maailmassa aina iso asia, eikä siihen liittyviä kokemuksia saa aliarvioida.

Erovertaisryhmä tarjoaa lapsille tilan ja paikan käsitellä vanhempien eroa ja auttaa heitä tunnistamaan ja käsittelemään eroon liittyviä tunteita ja sen tuomia muutoksia – omista lähtökohdista käsin ja omaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Monelle tunteiden sanoittaminen on vaikeaa, mutta ryhmä rohkaisee kertomaan omista kokemuksista tai tarjoaa mahdollisuuden liittyä toisten mietteisiin, jotka ovat samoja kuin itsellä. Merkittävää antia on tunteiden löytäminen, sanoittaminen ja hyväksyminen.

Vertaisryhmässä lapset kuulevat toistensa ajatuksia, saavat vahvistusta omille tunteilleen ja ajatuksilleen sekä vahvistavia kokemuksia siitä, että erosta voi selvitä ja siitä voi seurata myös hyviä asioita. Ryhmä toimii osaltaan myös tulkkina lasten ja vanhempien välissä, jotta perheenjäsenten olisi mahdollisuus kuulla ja ymmärtää toisiaan paremmin. Vertaisuuden merkityksellisyys ja tarve korostuu niin lasten kuin vanhempien palautteissa. Lapset kertovat erohuolen pienentyneen ryhmän aikana, vanhempien mukaan erosta puhuminen myös kotona helpottuu.

Tilaa lapsen näkökulmalle

Vertaisryhmässä lapsi voi käsitellä eroa ilman lojaliteettiristiriitaa; hänen ei tarvitse olla kenenkään puolella. Lähtökohtana tälle on, että molemmat vanhemmat antavat lapselle luvan osallistua ryhmään – mieluiten antamalla konkreettisesti luvan puhua ryhmässä eroon liittyvistä asioista. Ryhmissä huomataan usein, että lapsen oma mielipide ja kokemus erosta voi poiketa paljonkin vanhempien käsityksestä asiasta.

Ryhmä antaa mahdollisuuden uuden oivaltamiseen vertaistarinoiden ja eri menetelmien kautta. Ohjaajan tehtävänä on hyödyntää ja nostaa näkyville vertaisuutta myönteisesti. Ryhmäkertojen myötä vertaisuus vahvistuu, ja sitä hyödynnetään keskusteluissa ja tehtävien teossa. Kun lapsi kysyy tai pohtii jotain, aikuisen ei tarvitse heti rientää vastaamaan. Voi kysyä, miten ryhmän toiset lapset ovat asian kokeneet. Mitä vinkkejä voisitte antaa kysyjälle? Mikä teitä tuolloin auttoi?

Vertaisryhmässä lapsi voi pohtia eroasiaa omin sanoin, toiminnallisilla keinoilla ja juuri niin konkreettisesti kuin hänelle luontevaa. Jokainen kohdataan yksilöllisesti, jokaisen oma tarina ja kokemus tulee kuulluksi. Ryhmässä luotetaan siihen, että lapsi osaa itse kertoa, mitä hän asioista ajattelee. Ohjaaja tukee lasta tähän rohkaisemalla sanoin, elein ja sopivilla tehtävillä. On myös oikeus olla kertomatta asioistaan, jos niin haluaa. Lapselle käsittelytavan täytyy olla riittävän yksinkertaisia, selkeitä ja ikätasoon sopivia. Yksinkertaisuus tuo voimaa.

Ohjaavana periaatteena voimavarakeskeisyys

Kun lasten kanssa puhutaan eron tuomasta uudesta tilanteesta, esille nousevat useimmiten suru, ikävä ja kaipaus siihen aikaan, kun vanhemmat olivat vielä yhdessä. Ammatillaisen on luontevaa tarttua vaikeisiin asioihin ja puhua niistä. Usein on kuitenkin löydettävissä myös monia asioita, jotka ovat muuttuneet paremmaksi eron myötä. Kun lapsilta kysyy, mitä hyvää ero toi mukanaan,

he löytävät aina myös jonkin hyväksi kokemansa muutoksen. *"Se hyvä puoli erossa on, että riitoja on nyt vähemmän."* *"Ensin ero tuntui minusta aivan kamalalta, mutta sitten totuin siihen. Näin isää ja äitiä usein, ei ne mihinkään hävinneet. Nyt keksin asiasta jo hyviäkin puolia."*

Hyvän vahvistaminen ja voimavarojen tukeminen kulkee kaikkien ryhmäkertojen ohjaavana periaatteena. Ryhmässä halutaan keskittyä lapsen ja perheen vahvuuksiin. Tämä ei tarkoita, ettei vaikeista asioista puhuta, vaan että löydetään myös uusia vaihtoehtoja ja näkökulmia, jotka auttavat jaksamaan ja tuovat voimaa. Lähtökohtana on, että lapsi voi elää ihan tavallista ja täyttä koululaisen elämää erosta huolimatta.

Aikuisen ja lapsen ajantaju on hyvin erilainen. Lapselle voikin luoda lohtua ja toivoa myös ajantajun hahmottamisella. *"Kaikki aikuiset aina lohduttavat, että kyllä se siitä, kun aikaa kuluu. Mikä se aika oikein on? Opettaja selitti sen niin, että kun on satanut monta kertaa lunta ja lumi on monta kertaa sulanut ja on tullut taas uusi kesä ja uusi talvi – sitten ero tuntuu erilaiselta."* Ohjaajan tehtävänä on tukea lapsen toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. Mitkä asiat ovat muuttuneet parempaan suuntaan? Mitä pieniä edistyksiä on jo tapahtunut? Mitkä asiat toimivat nyt hyvin?

Lapsen omien voimavarojen löytymistä tuetaan lapsen toimijuuden vahvistamisen kautta. Ohjaaja ei voi tarjota lapselle valmiita vaihtoehtoja tai kertoa, mikä kaikki asiat ovat hänen mielestään hyvin. Mutta häntä voi auttaa havahtumaan itse siihen, mistä hän tällä hetkellä pitää ja mitkä asiat tuovat hänelle voimaa ja hyvää mieltä. Lapsi saa tunteen, että hän osaa itse pohtia ratkaisuja. Ohjaajan myönteisyys, luovuus, leikillisuus ja huumori voivat auttaa lasta löytämään näitä puolia.

Ryhmän kulku

On hyvä, jos ryhmään osallistuvalla lapsella on erosta sen verran aikaa, että vanhemmilla on jo selvästi eri kodit ja lapsi on ehtinyt nähdä uuden tilanteen tuomaa arkea. Mitään tarkkaa aikarajaa osallistumiselle ei ole, vaan se pitää pohtia yhdessä perheen kanssa. Yleensä minimi on noin 4–6 kuukautta vanhempien erilleen muutosta. Ryhmään voi osallistua, vaikka vanhempien erosta olisi jo useampi vuosi.

Jos lapsella on samaan aikaan käynnissä monta hoitokontaktia, kannattaa pohtia, jaksako lapsi osallistua ryhmään juuri nyt vai olisiko osallistumisesta hyvä siirtää myöhemmäksi. Usein osallistumisesta suositellaan koulusta tai perheneuvolasta, ja tällöin ryhmään tulo voi olla luonteva jatko jo aloitetulle eroauttamiselle.

Alkutapaamisissa perheelle kerrotaan ryhmästä ja kartoitetaan perheen ja lapsen tilannetta, jotta lapsi voi saada parhaan mahdollisen hyödyn vertaisryhmään osallistumisesta. Lapsi osallistuu alkutapaamiseen molempien vanhempiensa kanssa. Jos vanhemmat eivät voi tulla yhdessä, tapaaminen voi olla myös eri aikaan tai toiselle vanhemmalle voidaan soittaa. Tapaamisen on hyvä olla vapaamuotoinen, jotta kaikilla on mahdollisimman luonteva olo. Tarjolla voi olla kahvia, mehua ja pientä purtavaa; lapset ilahtuvat pillimehusta ja kekseistä.

Se, että lapsi tapaa ohjaajat etukäteen ja saa hyvän kokemuksen heidän kohtaamisestaan, poistaa jännitystä ryhmään osallistumisesta. Jos mahdollista, alkutapaaminen on myös hyvä pitää samassa

tilassa, jossa ryhmä kokoontuu. Tilanteessa, jossa pohditaan, sopiiko ryhmä lapselle, alkutapaaminen kannattaa esitellä tutustumistilanteena, jolloin mietitään vaihtoehtoja lapsen ja perheen tukemiseen. Lapsen ei haluta kokevan, ettei hän kelpaakaan ryhmään.

Ensimmäinen ryhmäkerta jännittää aina kaikkia, myös ohjaajia. Millainen juuri tästä ryhmästä muotoutuu? Löytävätkö kaikki paikkansa ryhmässä? Tulevatko kaikki paikalle? Lapsen jännitystä hälventää tuttuuden tunne, kun ohjaajat muistavat hänen nimensä alkutapaamisesta. Vanhemmat tuovat lapsensa ensimmäiseen ryhmäkertaan usein hyvissä ajoin. Onkin hyvä valmistella ryhmätila ajoissa, että jää aikaa ottaa lapsi ja vanhemmat rauhassa vastaan. Ryhmään tulevan lapsen rauhallinen ja aito kohtaaminen luo hänelle tunteen, että hän on tervetullut ja odotettu tulija.

Ensimmäinen ryhmäkerta ei saa olla liian tunnepitoinen. Lapsi saattaa puhua vanhempien erosta ensimmäistä kertaa. Silti hän odottaa, että myös puhutaan erosta. Meneminen liian syvälle liian nopeasti voi kuitenkin aiheuttaa vastareaktion. Tunnelman pitää jäädä sellaiseksi, että ryhmään on helppo tulla uudelleen. Ensimmäisen kerran jälkeen poisjäämisen riski on suurin. Toisella ryhmäkerralla pyritään siihen, että lapsi hahmottaa paremmin muuttunutta perhetilannettaan. Miten paljon hänen elämänsä on eron myötä muuttunut ja miten paljon pysynyt ennallaan? Tällä kerralla myös palataan muistelemaan eron hetkeä ja siihen liittyviä ajatuksia. Samalla vahvistetaan käsitystä siitä, ettei vanhempien ero ole lapsen syytä.

Kolmas ja neljäs ryhmäkerta keskittyvät eroon liittyviin tunteisiin. Tunteita tunnustetaan ja niitä pohditaan yhdessä. Mitä tehdä silloin, kun on ikävä tai ero suututtaa? Erilaisin toiminnallisin menetelmin lapsia autetaan nimeämään tunteita ja keksitään tunteille purkukeinoja. Tunteiden tunnistaminen ei ole aina helppoa. Ne voivat tuntua epämääräisenä möykkynä vatsassa, väsymyksenä, haluttomuutena, kiukkuna. Kun lapselta kysyy, miltä sinusta tuntuu, vastaus voi olla ”ei mitään”. Toisaalta lapset osaavat myös viisaasti auttaa toisiaan tunteiden käsittelyssä ja kertoa, miten itse toimivat vaikeiden tunteiden kanssa. Tunteiden käsittely lasten kanssa vie aikaa, ja jotkut harjoitukset sopivat toisille paremmin kuin toisille – siksi käsittelyyn on hyvä käyttää reilusti aikaa.

Viidennellä kerralla lasten kanssa pohditaan sitä, ketkä kaikki ovat lapsen tukena erotilanteessa, keille lapsi voi puhua huolistaan sekä millaisista asioista lapsi saa iloa. Pohditaan myös, mitä lapsi toivoisi läheisiltään. Vanhemmille lapsen käymästä ryhmästä jää usein vahvimpana muistijälkenä kirje, jonka lapset viidennellä kerralla kirjoittavat yhdessä vanhemmille. Tuo kirje sisältää toiveita, pyyntöjä ja kiitoksia, jotka lapset haluavat vanhempiensa tietävän. Toiveet eivät juuri koskaan ole maailmanympärysmatkoja, vaan lähes aina toiveena on yhteinen aika vanhemman kanssa. Muut läheiset, kuten isovanhemmat, kummit, opettajat tai valmentajat voivat olla lapselle todella tärkeässä roolissa silloin, kun vanhemmilla on eron takia vaikeaa. Lasta voi rohkaista puhumaan myös tällaiselle luotettavalle aikuiselle. Vanhemmillekin viestitään sen tärkeydestä, ettei lapsen ole hyvä kadottaa eron myötä elämästään muita tärkeitä ihmisiä.

Viimeisellä ryhmäkerralla etsitään ja löydetään niitä asioita, jotka tuovat lapselle myönteisiä tunteita ja voimavaroja. Ohjaajat rohkaisevat lapsia näkemään itsessään hyviä puolia ja vahvuuksia. Yhdessä vahvistetaan ryhmäläisten tulevaisuuden haaveita ja niihin uskomista: elämä tuo mukanaan vaikeita vaiheita, mutta niistä voi selvitä. Viimeisellä kerralla on toki myös tärkeää juhlistaa yhteistä matkaa. Monet ovat voineet saada ryhmästä uuden kaverin, ja erohuolen

huomataan useimmiten pienentyneen. Ryhmän jälkeen ohjaajat tapaavat vanhempia yhdessä lapsen kanssa. Lapsi saa esitellä ryhmässä tekemiään töitään siten kuin hän itse haluaa niistä kertoa. Yhdessä pohditaan perheen voimavaroja ja mahdollista tuen tarvetta.

Kaikkien eduksi

Monet vanhemmat toivovat erotilanteessa lapsille matalan kynnyksen palveluita. Erovertaisryhmä on yksi tarjolla olevista. Ryhmässä perhe saa välineitä käsitellä erotilannetta lapsen kannalta, lapsi saa sanoja ja keinoja ilmaista eroon liittyviä ajatuksia ja tunteita vapautuneemmin. Vahvistamalla voimavarakeskeisesti kaikkien hyvää voidaan perheen muutoksissa toimia ennalta ehkäisevästi. Palaute sekä lapsilta että vanhemmilta on ollut rohkaisevaa.

Työntekijälle ryhmä on mahdollisuus havaita perheen mahdollinen tarve lisätukeen. Monet käytetyistä menetelmistä toimivat myös yksilötyössä lasten tai perheen kanssa työskenneltäessä. Kasper – Kasvatus ja perheneuvonta ry:n lasten erovertaisryhmän ohjaajakoulutus antaa hyvät valmiudet ohjata ryhmää. Ryhmäkertoihin sisältyviä menetelmiä käsitellään laajasti. Seurakunta on juuri se paikka, josta perheet toivoisivat saavansa tarvitsemaansa tukea silloin, kun asiat eivät mene suunnitellusti. Siksi kannattaa vakavasti pohtia lasten erovertaisryhmien järjestämistä – ja toki järjestää eroon liittyviä ryhmiä myös vanhemmille, mikäli niitä ei vielä ole. Ryhmätoiminta on myös hyvä mahdollisuus yhteistyöhön kuntien ja järjestöjen työntekijöiden kanssa.

Laatikkoon tms.

- * 40 prosenttia suomalaisista lapsista kokee vanhempien eron. Valtaosa eroista tapahtuu lasten ollessa alakouluikäisiä.
- * Lasten erovertaisryhmä on ammattilaisen ohjaamaa vertaisryhmätoimintaa.
- * Lasten eroryhmämalli sisältää kuusi erillistä tapaamista sekä tapaamiset perheen kanssa aluksi ja lopuksi.
- * Lasten kanssa vanhempien eroa käsitellään monipuolisten ja toiminnallisten menetelmien myötä. Harjoitukset tukevat lapsia jakamaan kokemuksiaan, tunnistamaan ja käsittelemään tunteita sekä vahvistavat lapsen voimavaroja.
- * Ohjaajakoulutus kestää 2,5 päivää ja sisältää ryhmänohjauksen. Ryhmä ohjataan ohjaajaparin kanssa.
- * Lisätietoja www.suomenkasper.fi

Artikkeli perustuu Minna Jaakkolan ja Miian Lehtosen kirjaan Lasten erovertaisryhmä vanhempien eron jälkeen – Ohjaajan opas.