



**Tere,  
hea lapse-  
vanem!**

## Igas suhtes

võib ette tulla olukordi, kus ollakse eri meelt. Olenemata erimeelsuse põhjustest või sellest, kas ennast väljendatakse valjuhäälselt või vaikides, on tähtis mõista, kui olukord muutub lootusetuks. Näiteks teine ei kuula mind, käitub halvasti või me ei saa omavahel kontakti ning see jätkub ja jätkub, vaatamata pingutustele ja püüdlustele olukorda muuta.

## Et mõista, kas suhet saab tervendada, soovitame:

Lugeda tarkvanem.ee lehelt [tarkvanem.ee/paarisuhe](http://tarkvanem.ee/paarisuhe)

Pöörduda pereterapeutide ja vaimse tervise toetajate poole näiteks [pereterapeudid.ee](http://pereterapeudid.ee) [www.peasi.ee](http://www.peasi.ee)

## Kui oled jõudnud

oma lapse teise vanemaga punkti, kus edasine kooselu näib võimatu, on tarvis otsustada, kas minna lahku ja õppida, kuidas seejuures lapsele heaks lapsevanemaks jääda.

Sõltumata lahkuminekut peavad vanemad jääma endiselt suhtlema ja olema valmis leidma laste kasvatamisel kompromisse. Neil on siiski vanemlikud kohustused ka pärast lahkuminekut.

## Kõige olulisem lahkumineku protsessis on:

- 1 Ära heida meelt. Parem minna rahu-meelselt lahku, kui püsida suhtes, mis ei röömusta ei sind, kaaslast ega lapsi.
- 2 Lahkuminek on raske protsess tervele perele. Küsi tuge lähedastelt ja oma ala spetsialistidelt. Pöördu julgelt kõigi küsimustega lasteabitelefoni 116 111 ja tarkvanem.ee nõustajate poole.
- 3 Ka peale lahkuminekut on lapsel kaks lapsevanemat, kes mõlemad täidavad lapse jaoks olulist rolli enda mõistmisel. Kindlusta lapse heaolu ja turvalisus suhtes teise vanemaga.
- 4 Õiguslikud küsimused on keerulised ja aeganõudvad. Eelista võimalusel kohtuväliseid kokkuleppeid nagu näiteks perelepitusteenus. Aitame teil neid ellu viia. Perelepituse eesmärk ei ole taasühendada lahku läinud elukaaslast, vaid vanemateks olemise õigused ja kohustused omavahel jagada.
- 5 Pea silmas ja hoia südames, et lapsed on prioriteet ka lahkumineku protsessis. Laps ei pruugi teada, mida lahkuminek tähendab või kuidas see tema elu mõjutab. Seetõttu on rääkimine eriti oluline. Ära kahjusta last, sundides tal pooli valima või ülemääraseid tunnistusi andma. Ka temal on väga raske ning pane tema märguandeid tähele, kui ta samuti vajab spetsialistide abi.

## Loe lähemalt

[sotsiaalkindlustusamet.ee/lahkuminek](http://sotsiaalkindlustusamet.ee/lahkuminek)  
[tarkvanem.ee/paarisuhe/lahkuminek](http://tarkvanem.ee/paarisuhe/lahkuminek)

[info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee)



Sinu jaoks olemas

Sotsiaalkindlustusamet



[sotsiaalkindlustusamet.ee](http://sotsiaalkindlustusamet.ee)



**perelepitus**



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



**tarkvanem.ee**

**Lasteabi.ee**  
**116 111**