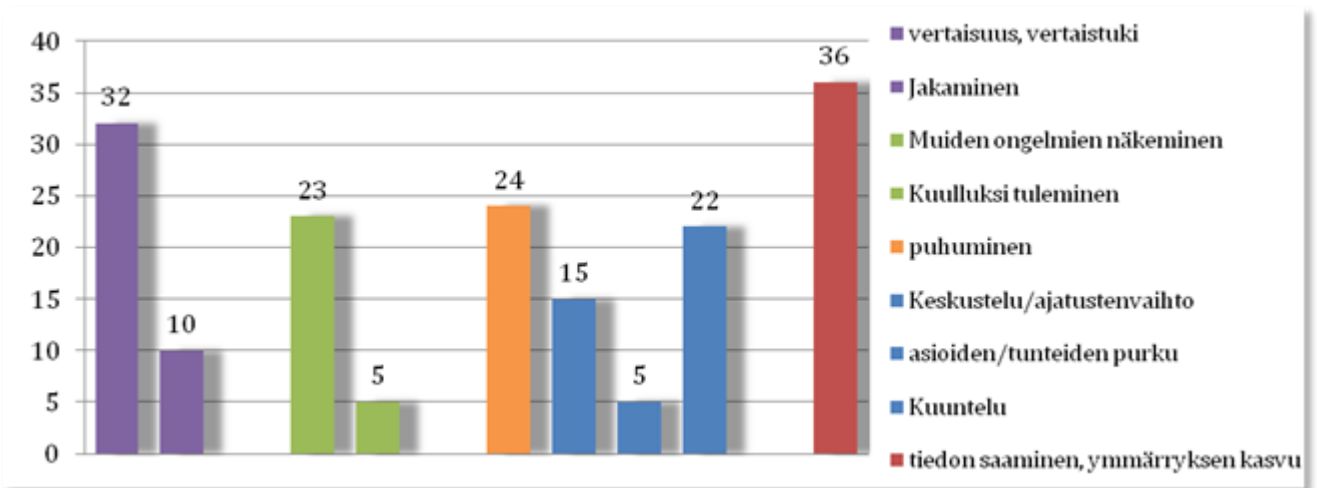


Miesten eroryhmät – toimiva tapa käsitellä eroa

Vuosien 2007–2010 aikana eroryhmiin osallistuneilta miehiltä kerätty palaute osoittaa miesten eroryhmien olevan toimiva tapa käsitellä eroa. Raportti palautteista julkaistaan kuluvan kesän aikana Miessakit ry:n Internet-sivuilla www.miessakit.fi

Saadut tulokset antavat **Erosta Elossa** – miesten eroryhmistä erittäin myönteisen kuvan niin ryhmiin hakeutumisen helppoudesta kuin myös ryhmätoiminnan vaikutuksista eroprosessin käsittelyn keino-na. Kouluarvosana-asteikolla (4-10), eroryhmätoiminta sai arvosanaksi 9, jota voidaan hyvällä syyllä pitää erittäin hyvänä tuloksena.

Lähes kaikki vastaajat kokivat eroryhmän olevan hyvä tapa käsitellä eroa tai eroprosessia. Keskeisimiksi tuloksissa nousivat mahdollisuus puhua omasta erotilanteesta, kuunnella toisten miesten tarinoita, kokea vertaisuutta ja saada lisää tietoa ja ymmärrystä omien kysymysten käsittelyyn.



Syksyn 2010 eroryhmät paikkakunnittain

Syksyllä 2010 järjestetään miesten eroryhmiä seuraavilla paikkakunnilla: Helsingissä, Järvenpäässä, Lahdessa, Tampereella, Turussa, Oulussa, Porissa ja Joensuussa. Uutena paikkakuntana mukana on Jyväskylä. Vaasassa, Sastamalassa ja Keravalla seuraavat ryhmät alkavat helmikuussa 2011. Viestin lopussa ovat kunkin paikkakunnan tarkemmat tiedot.

Lisätietoja Erosta Elossa -palvelusta:

Jouni Linnankoski (vastaava erotyöntekijä) jouni.linnankoski@miessakit.fi / 044 751 1333

Lisätietoja tutkimuksesta:

Peter Peitsalo (kehittämispäällikkö) peter.peitsalo@miessakit.fi / 044 751 133

Miessakit ry pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Eroryhmät paikkakunnittain:

- **Helsinki** 2.9.–4.11.2010, eroryhmäohjaaja Jarmo Lius, 0400 817 692
- **Helsinki** 21.9.–7.12.2010, eroryhmäohjaaja Jouni Linnankoski, 044 7511333
- **Joensuu** 28.11.2010–18.1.2011, eroryhmäohjaajat Onni Voutilainen, 050 365 6138 ja Juhani Alakönni
- **Jyväskylä** 7.10.–9.12.2010, tiedustelut ja ilmoittautumiset Jouni Linnankoski 044 751 1333
- **Järvenpää** 27.9.–13.12.2010, eroryhmäohjaaja Risto Salovaara, 040 537 2038
- **Lahti** 1.9.–3.11.2010, eroryhmäohjaaja Timo Tikka, 050 511 3360
- **Lahti** 27.9.–29.11.2010, eroryhmäohjaaja Ilmo Saneri, 050 113361
- **Oulu** 29.9.–1.12.2010, eroryhmäohjaaja Ville Pahkin, 050 403 1344
- **Pori** 2.9.–4.11.2010, eroryhmäohjaaja Tuomo Vanhatalo, 044 701 7130
- **Turku** 15.9.–17.11.2010, eroryhmäohjaaja Pekka Anttila, 041 533 5741
- **Tampere** 27.9.–29.11.2010, eroryhmäohjaaja Simo Ollila, 045 676 6873

Ryhmät kokoontuvat kaksi tuntia kerrallaan arki-iltaisain kerran viikossa. Poikkeuksena tähän on Joensuun eroryhmä, joka kokoontuu kerran kahdessa viikossa.

Ryhmän tavoitteet

Kukin määrittelee omat tavoitteensa. Sen lisäksi tavoiteltavaa on

- tosiasioiden kohtaaminen ja niiden hyväksyminen
- erilaisille tunteille kuten surulle tai pettymykselle tilan antaminen ja tunteiden kohtaaminen
- itsestään välittäminen
- lapsistaan välittäminen
- oikeuksistaan huolehtiminen
- eroon johtaneiden syiden analysointi
- tukiverkoston luominen
- omaa hyvinvointia edistävien selviämistrategioiden löytäminen
- irtipäästäminen ex-kumppanista ja uudelleen suuntautuminen

Kasvuryhmässä voi vapaasti kertoa ja jakaa eroon liittyviä kokemuksia ja tunteita. Toisten miesten vastaavien ja ehkä myös erilaisten kokemusten kuuleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä. Ryhmässä voi myös saada kokemuksen, että ei ole yksin tunteidensa tai vaikeuksiensa kanssa. Eroon liittyy usein myös kriisi, jonka rankkuutta voi verrata elämäntilanteeseen, jossa on menettänyt läheisen ihmisen kuolemalle. Eteenpäin jaksamisessa, vanhasta irtipäästämisessä ja menetyksen suremisessa, miesten keskinäinen tuki ja ymmärrys luovat edellytyksiä kriisin läpi elämiselle.