

# Erosta Elossa – miesten eroryhmät

PETER PEITSALO



MISSAKIT RY

Miessakit ry Raportteja 2 / 2010  
Peter Peitsalo  
Miessakit ry  
Annankatu 16 B 28 00120 Helsinki

## SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	1
EROSTA ELOSSA – MIESTEN ERORYHMÄT.....	2
RYHMIIN HAKEUTUMINEN .....	3
VUOROVAIKUTUKSELLINEN TYÖSKENTELY RYHMÄSSÄ EROKRIISIN KÄSITTELYN APUNA.....	5
ERORYHMÄN TOIMINTA .....	8
YHTEENVETO .....	14



## Johdanto

Tässä raportissa kuvataan Miessakit ry:n ylläpitämän Erosta Elossa -palvelun suunnittelemaa ja toteuttamaa miesten eroryhmätoimintaa. Kuvaus perustuu vuosien 2007–2009 välisenä aikana kerättyihin eroryhmien palautelomakkeisiin, joita oli yhteensä 132 kappaletta. Lomakkeet jaettiin eroryhmien jäsenille ryhmäprosessin viimeisellä tapaamiskerralla, jonka aikana osallistujat täyttivät ja palauttivat ne. Varmaa tietoa lomakkeiden palautusprosentista ei ole, mutta arvion mukaan palautusprosentti liikkuu jossain 65-80 % välillä.

Lomakkeiden kysymyksenasettelua on muutettu kerran vuosien 2007–2009 välisenä aikana. Muutokset eivät kuitenkaan olleet niin suuria, että vanhan ja uuden lomakkeen kysymykset olisi yhteen sovitettavissa. Esimerkkinä muutoksesta voidaan mainita eroryhmän toimintaa haittaavia tekijöitä kartoittava kysymys, joka muuttui kysymyksestä ”Mitkä kolme asiaa haittasivat ryhmän toimintaa?” kysymykseksi ”Mitkä asiat haittasivat ryhmän toimintaa?”.

Tässä raportissa kuvatut tulokset osoittavat, että Miessakit ry:n järjestämät miesten eroryhmät ovat toimiva tapa niin erokriisin kuin eroprosessinkin käsittelyyn. Miehet hyötyvät vastausten mukaan erittäin paljon vertaisryhmämuotoisesta toiminnasta, joka perustuu keskinäiselle luottamukselle ja avoimuudelle. Vaikeaksi koetun ja emotionaalisesti haastavan elämäntilanteen läpikäyminen toisten vastaavaa kokeneiden kanssa auttaa ryhmään osallistuvia miehiä sekä kasvattamaan tietoa ja ymmärrystä niin omasta itsestä kuin sen hetkisestä prosessistakin. Lisäksi omien kysymysten jakaminen ja toisten kokemusten kuuntelu vähentää sekä yksinäisyyden että ahdistuksen tunteita, jotka puolestaan edistävät eroprosessin läpikäyntiä ja yksilön hyvinvoinnin kasvua.

**ASIASANAT:** avioero, eroryhmä, miesryhmä, vertaisryhmä, eroauttaminen

## Erosta Elossa – miesten eroryhmät

Miessakit ry:n Erosta Elossa -toimintamuodon järjestämässä miesten eroryhmissä miehellä on vapaus kertoa ja jakaa luottamuksellisessa 5-8 hengen ryhmässä eroonsa liittyviä kokemuksia ja tunteja. Ryhmien tarkoituksena on auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä sekä tarjota kokemus, ettei ole yksin tunteidensa tai vaikeuksiensa kanssa. Eroon usein liittyvä kriisi on verrannollinen elämäntilanteeseen, jossa on menettänyt läheisen ihmisen kuolemalle. Eteenpäin jaksamisessa, vanhasta irtipäästämisessä ja menetyksen suremisessa, miesten keskinäinen tuki ja ymmärrys luovat edellytyksiä kriisin läpi elämiselle.<sup>1</sup>

Eroryhmät koostuvat kymmenestä kaksi tuntia kestävästä tapaamisesta, jotka toteutetaan pääsääntöisesti kerran viikossa. Ryhmätapaamiset 2-8 sisältävät kuulumiskierroksen, edellisellä kerralla annettujen kotitehtävien purun, alustuksen päivän aiheeseen sekä tästä keskustelua. Ensimmäinen tapaamiskerta on varattu tutustumiselle ja kunkin miehen elämäntilanteen kuulemiselle. Viimeisellä tapaamiskerralla toteutetaan parisuhteen ”rituaaliset hautajaiset”, täytetään eroryhmien palautelomake ja sovitaan mahdollisista jatkotapaamisista. Eroryhmien tapaamisten teemat ovat:

1. Ensimmäinen tapaaminen (tutustuminen)
2. Sopimusasiat ja käytännönjärjestelyt
3. Erokriisin eri vaiheiden tunnistaminen
4. Suhteen historia
5. Ilmaisemattomat tunteet ja tarpeet – kommunikaation merkitys parisuhteessa
6. Seksuaalisuus ja läheisyys parisuhteessa
7. Itsetunto
8. Mitä olet oppinut itsestäsi ja parisuhteesta? Yhteisen vanhemmuuden hoittaminen eron jälkeen
9. Tulevaisuus
10. Rituaaliset hautajaiset - päätös

Eroryhmätoiminta on tarkoitettu erokriisissä painiskeleville miehille, mutta myös jo pidempään eronneena olleille, jotka kokevat eron jälkimaininkien yhä koettelevan tavalla tai toisella itseään. Eroryhmätoiminnan juuret ovat miesten kasvuryhmissä, joiden kuvaukseksi sopii erinomaisesti Riitta Mustajärven kuvaus ihmissuhderyhmistä:

*Tällaisessa ryhmässä on mahdollista käsitellä asioita, joista yleensä ihmisten tavallisessa kanssakäymisessä vaietaan, joiden olemassaoloa ei tuoda julki, mutta jotka kuitenkin koko ajan ovat vaikuttamassa siihen, mitä tapahtuu.<sup>2</sup>*

Miesten eroryhmätoimintaa on toteutettu valtakunnallisesti vuodesta 2008 lähtien. Syksyllä 2010 käynnistyy 11 eroryhmää ympäri Suomea seuraavilla paikkakunnilla: Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Järvenpää, Lahti, Oulu, Pori, Tampere ja Turku.

---

<sup>1</sup> Miessakit ry Internet-sivut

<sup>2</sup> Mustajärvi R. 1998, 54

## Ryhmiin hakeutuminen

### Mistä osallistuja sai tiedon ryhmistä

69 henkilöltä kysyttiin, mistä he olivat saaneet tiedon eroryhmistä. Vastaajista 55 % oli saanut tiedon median kautta. Media-vastaukset sisältävät sekä Internetin (38 %) että painetun median (17 %), kuten eroryhmien lehti-ilmoitukset ja eroryhmiä käsittelevät lehtijutut. 17 % vastaajista oli saanut tiedon eroryhmistä hyvinvointialojen eri ammattilaisilta, kuten työterveyspsykologilta, perhetyöntekijältä sekä psykiatrian poliklinikan työntekijältä.

*"Netistä löysin oma-aloitteisesti, google: ero + vertaisryhmät"*

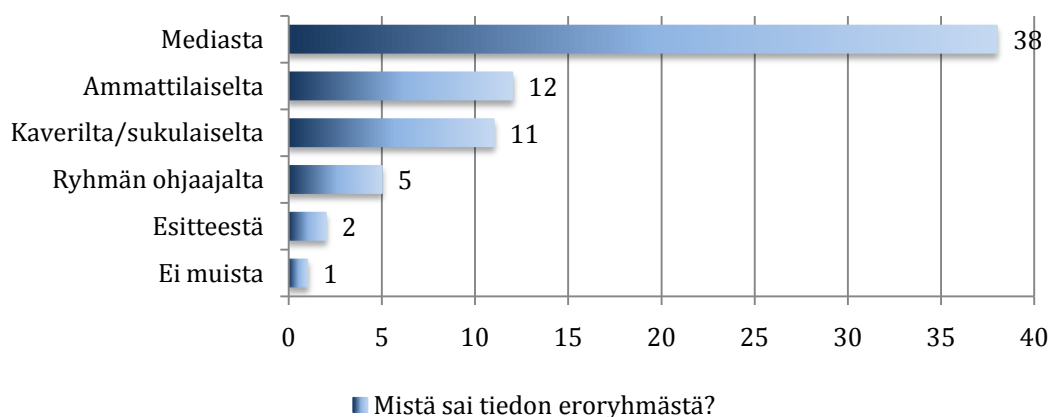
*"Psykiatrian poliklinikalta"*

16 % vastaajista nimesi tietolähteekseen kaverin (9 %) tai sukulaisen (7 %), jotka vastausten perusteella olivat kuulleet joko Miessakeista tai paikallisesta eroryhmätoiminnasta. Suoraan eroryhmän ohjaajalta tiedon sai 7 % vastaajista. Kaksi vastaajaa kertoi ryhmänohjaajan ottaneen yhteyttä ja loput kolme vastasivat neutraalisti saaneensa tiedon ohjaajalta. Ohjaajien yhteydenoton selittänee se, että osa miehistä on ollut yhteydessä suoraan Miessakit ry:n toimistoon, josta yhteystiedot on välitetty paikalliselle ryhmänohjaajalle.

*"Hyvältä kaverilta, joka oli ollut vastaavassa eroryhmässä n. 1 v. sitten."*

*"Kaveri vinkkas Miessakkeja esitelleestä lehtiartikkelista, jossa oli yhteystiedot eroryhmään."*

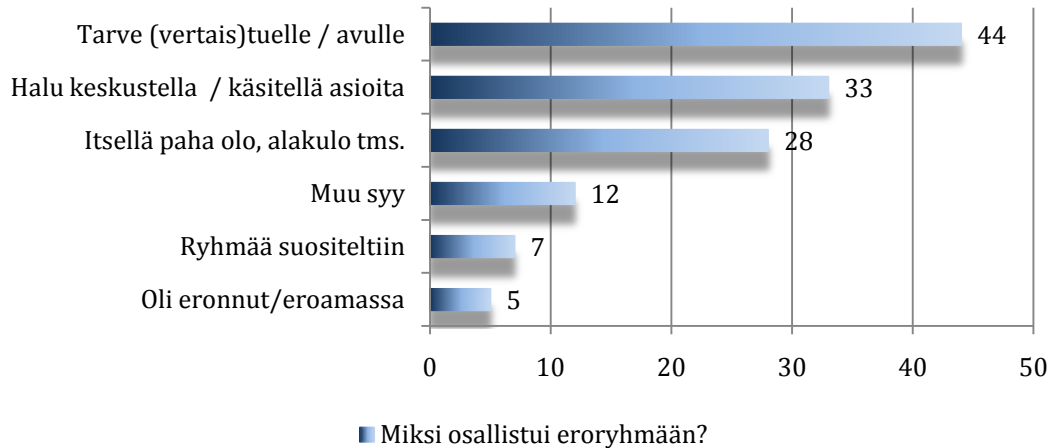
Ainoastaan kaksi vastaajaa nimesi ensisijaiseksi tiedonlähteekseen esitteen. Toki on myös mahdollista, että vastaaja on kuullut ammattilaiselta eroryhmästä ja saanut tästä esitteen. Kuitenkin yhdeksi Miessakkien tiedotukseen liittyväksi haasteeksi voidaan katsoa eroryhmätoimintaa kuvaavien esitteiden saatavuuden kasvattaminen.



Kuva 1 Mistä mies sai tiedon eroryhmistä (N=69)

## Miksi eroryhmään osallistuttiin

Osallistumista eroryhmään motivoi ensisijaisesti mahdollisuus (vertais)tuen ja avun saantiin, eroon liittyvän keskustelun ja asioiden käsittelyn mahdollisuus sekä eroon liittyvät vaikeat tunteet, kuten alakulo ja paha olo (kts. kuva2). Olennaista ryhmämuotoisen toiminnan kannalta on se, että (vertais)tukea ja apua korostavista 44 henkilöstä, 29 (66 %) korosti erityisesti vertaistuen merkitystä.



**Kuva 2 Mikä motivoi eroryhmään osallistumista (N=129)**

Eroryhmään liittymistä motivoivat keskeisesti miesten kokema yksinäisyys, halu puhua ja kuulla muita sekä avun ja tuen saamisen mahdollisuus. Miesten yksinäisyys erotilanteessa korostui vastausten mukaan erityisesti siinä, että miehillä ei ollut ketään, kenelle jutella omasta erostaan ja tähän liittyvistä kokemuksista. Erityisesti miespuolisten kavereiden kanssa erosta puhuminen koettiin haastavaksi, mikä liittyy laajemminkin miesten emotionaalisen tuen mahdollistavien kaverisuhteiden vähyyteen<sup>3</sup>.

*"Miehille tyypilliseen tapaan tukiverkostoni on mitätön, kun vaimo lähtee tuntuu että kaikki hajoaa."*

*"Erostatkin voi selvitä; etten ole yksin."*

Monet vastaajista korostivat myös haluavansa puhua ja kuunnella sekä saada peilausta omaan elämäntilanteeseensa. Toisten erokokemuksien kuuntelu sekä oman elämäntilanteen peilaus näihin mahdollistuu ainoastaan saman kokeneiden ihmisten kanssa. Kuuntelun ja peilauksen mahdollisuuden tukemiseksi olisi tärkeätä miettiä nykyistä enemmän muun muassa keinoja, joilla edistää ammatillisesti ohjatun vertaisryhmätöinnin yleistymistä.

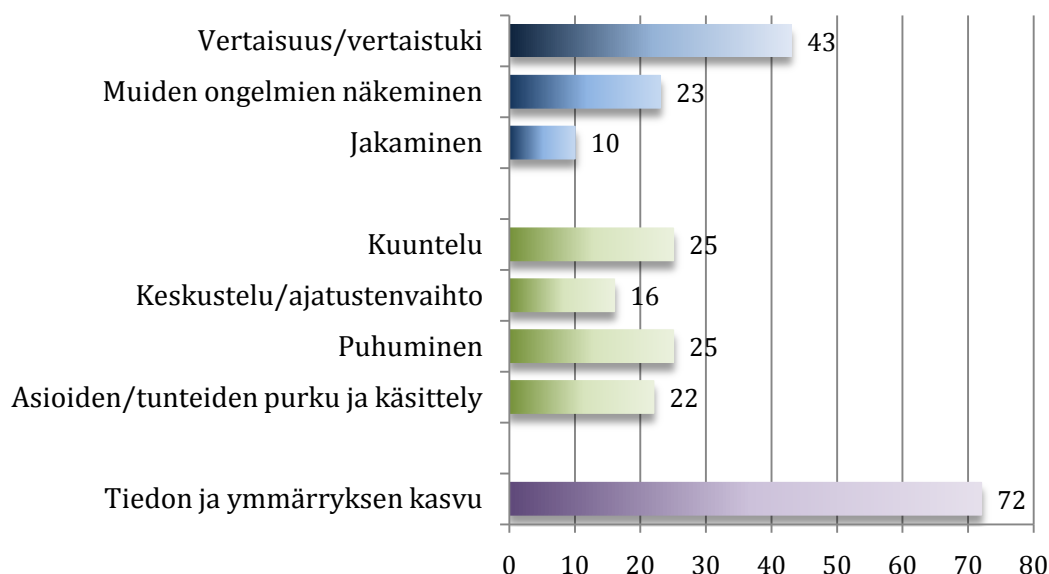
*"Kuulla toisista heidän tuntemuksistaan eron syistä, eron jälkeisestä elämästä, lasten tapaamisista."*

*"Terve perspektiivi/vertailukohdat omaan eroon, oman syyllisyydentunteen väheneminen -> itsetunnon, itsenäisyyden paraneminen."*

<sup>3</sup> Peitsalo 2008, 16

## Vuorovaikutuksellinen työskentely ryhmässä erokriisin käsittelyn apuna

Tulosten mukaan dialogille perustuva vuorovaikutuksellinen vertaisryhmätyöskentely soveltuu hyvin miesten erokriisin käsittelyyn. ”Minulle kolme hyödyllisintä asiaa ryhmässä olivat”-kysymyksestä saadut vastaukset tuovat monipuolisesti esille sen, mitkä asiat ryhmässä koettiin auttaviksi. Koska vertaisryhmätoiminnasta ja sen vaikuttavuudesta ei ole kovinkaan paljoa tutkittua tietoa, vastauksien luokittelussa on pyritty säilyttämään monimuotoisuus. Tästä johtuen kuvassa 3 esitettävät seitsemän ylintä teemaa on ryhmitelty siten, että näistä kolme ylintä (siniset palkit) muodostavat vertaisuus/vertaistuki ryhmän ja neljä seuraavaa (vihreät palkit) keskustelu-ryhmän.



Kuva 3 Mikä eroryhmässä auttoi? (N=340)

Kuvan 3 lisäksi muita eroryhmien auttavia elementtejä olivat ryhmän rakenteet<sup>4</sup> (25 vastausta), kokemus vaikeuksien (mm. ahdistus, heikko itsetunto) helpottumisesta ja toivon heräämisestä (25 vastausta), seura/uusien ihmisten tapaaminen (12 vastausta), kotitehtävät ja ohjattu työskentely (10 vastausta), kuulluksi tuleminen (5 vastausta), peilaus (5 vastausta). Sekalaisia vastauksia, joita ei näihin luokitteluihin mahtunut, oli yhteensä 22.

**Vertaisuus/vertaistuki.** Miesten eroryhmässä kaikkia miehiä yhdistää kokemus avioerosta tai tämän uhkasta. Näitä molempia voidaan hyvällä syyllä pitää usein menetyksen ja turvattomuuden tunteita sisältävänä emotionaalisena kriisinä, jotka luovat edellytyksiä vahvalle yhteiselle ja vertaisuutta lisäävälle, kokemukselle<sup>5</sup>. Miessakit ry:n Miesryhmät – teoista sanoihin julkaisussa vertaisuutta on kuvattu seuraavasti: ”*Vertaisuus muodostuu samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpikäyneiden ihmisten kohdatessa. Samansuuntaiset kokemukset mahdollistavat yhteisen tulkinnan erilaisille ajatuksille, tunteilla ja ongelmille. Vertaisuus mahdollistaa myös vaikeiden asioiden jakamisen eri tavoin kuin asiakas-auttaja -suhteessa.*”<sup>6</sup>

Tässä yhteydessä vertaisuus/vertaistuki ryhmään on sijoitettu myös toisten ongelmien näkeminen sekä mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan toisten kanssa. Varsinaisen eroprosessin käsittelyn lisäksi nämä vähentävät myös yksinäisyyden-, ahdistuksen- ja

<sup>4</sup> Tähän sisältyy mm. avoimuus, luottamus, asiallisuus, ryhmän kesto, tapaamisten väli jne.

<sup>5</sup> Kts. Linnankoski J. & Valtonen M. 2008, 41–42

<sup>6</sup> Peitsalo P. 2008, 21

masennuksentunteita. Kuten eräs miesryhmänohjaaja on todennut *”Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden liittymiseen ja sen myötä esim. irrallisuuden tai yksinäisyyden lieventymiseen”*<sup>7</sup>.

Vertaisuuden kokemusta ja vertaistuen saaminen edistää yksinäisyyden tunteiden lieventymisen ohella myös omien kokemusten normalisoitumista. Vaikeiksi koettujen tunteiden (erotilanteessa usein epäonnistuminen, yksinäisyys ja ahdistus) normalisoituminen eli niiden näkeminen luonnolliseksi osaksi eroprosessia, vaikuttaa myönteisesti sekä kykyyn ihmisen käsitellä näitä tunteita että laajemminkin hänen itsetuntoonsa. Miesten kohdalla tämänkaltaisten tunteiden normalisoituminen on erityisen tärkeää, jotta eroon liittyvien kokemusten rakentava käsittely mahdollistuisi.<sup>8</sup>

*”Ongelmien samankaltaisuuden havaitseminen, oli helpompi antaa anteeksi itselle kun tunsikin että muillakin on sama tilanne”*

*”Sain tavata kohtalotovereita”*

*”Tunne että on ryhmä, joka jaksaa ja haluaa kuunnella.”*

*”Omien huolien jakaminen auttoi omaa tilannetta (helpotti oloa)”*

**Keskustelu.** Miehillä näyttäisi olevan taipumus pyrkiä välttämään vaikeiksi koettujen emotionaalisten kysymysten käsittelyä toisten miesten kanssa. Syitä tähän voidaan hakea niin perinteisestä puhumattomuudesta suosivasta mieskuvasta ja sen myötä kehittyneistä miesten välistä vuorovaikutusta sääntelevistä normeista kuin miesten emootioiden verbalisointiin liittyvistä kysymyksistä<sup>9</sup>. Eräs keskeisimmistä haasteista miesten kanssa tehtävässä auttamistyössä onkin vaikeiksi ja henkilökohtaisiksi koettujen tunteiden käsittelyn tukeminen nimenomaan dialogiin pohjautuvien vuorovaikutuksellisin keinoin.

Yksi tapa edistää tunnetason työskentelyä keskustelun keinoin on Nyqvistiä siteeraten vahvistaa kohtaamisen ”terapeuttista kontekstia”<sup>10</sup>. Tämän voidaan katsoa liittyvän asiakastyön rakenteisiin, kuten esimerkiksi asiakasprosessin selkeään kuvaukseen, asiakaskohtaamiseen (tähän varattu aika ja tila sekä käytettävät työmenetelmät) ja konkreettiseen tavoitteenasetteluun. Saadut tulokset näyttäisivät tukevat tätä, sillä 26 % eroryhmien auttavista elementeistä liittyi nimenomaan keskusteluun. Olennaista on huomata se, kuinka miehet painottavat keskustelusta hieman eri puolia, yhden korostaessa puhumisen, toinen kuuntelun ja kolmas keskustelun mahdollisuutta.

*”Sain puhua vaikeista asioista luottamuksellisessa porukassa.”*

*”Että miesten kanssa on näinkin helppo keskustella.”*

*”Sain kuulla miesten näkökulmia eroasioista, aikaisemmin olen kuullut vain naisten.”*

*”Mahdollisuus purkaa omia tunteita...”*

*”Kun minua kuunneltiin (ei ole muualla miespuolisia).”*

---

<sup>7</sup> Em. 2008, 30

<sup>8</sup> Addis M.E. & Mahalik J.R. 2003, 10

<sup>9</sup> Em. 2008, 17–19

<sup>10</sup> Nyqvist L. 2009

**Tiedon ja ymmärryksen kasvu.** Monet vastaajista kokivat saaneensa ryhmästä lisää tietoa ja ymmärrystä. Tiedon saanti liittyi lähinnä eroprosessiin sekä asioihin, joita miehen olisi hyvä ottaa tässä huomioon. Ryhmään osallistuminen lisäsi ymmärrystä sekä omasta itsestä että myös edellisestä parisuhteesta. Tähän ryhmään kuuluneista vastauksista kymmenessä tuotiin esiin myös uuden asian oppiminen (yleensä joko itsestä tai erosta).

*"Opin tuntemaan itseäni; kohtasin heikkouksiani, opin näyttämään tunteeni ja puhumaan niistä."*

*"Sain paljon tietoa viranomaisasioista."*

*"Sain perspektiiviä, laajempaa kuvaa asioista, tietoa."*

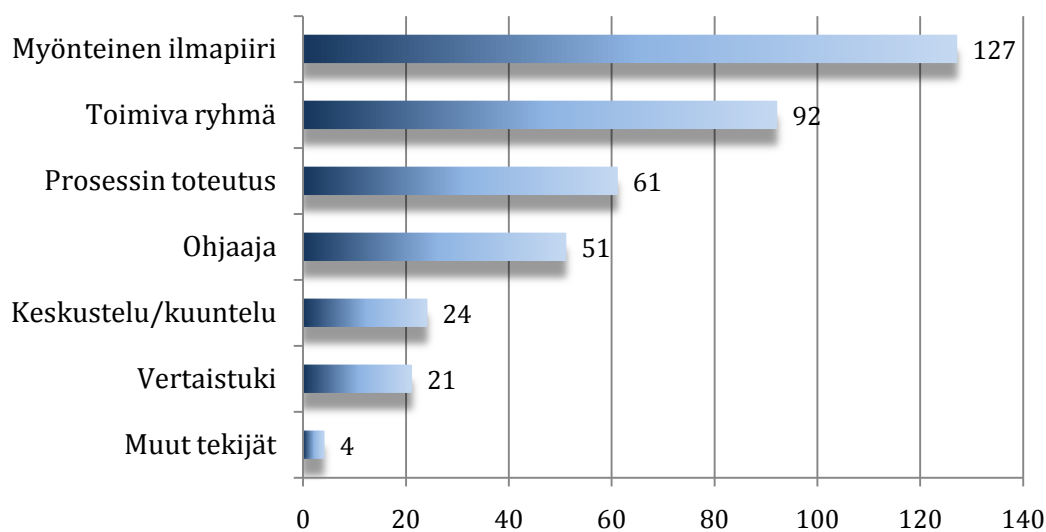
*"Ohjaajan tuomat uudet näkökulmat."*

## Eroryhmän toiminta

### Ryhmän toimintaa edistävät asiat

Ryhmään osallistuneilta miehiltä kysyttiin, kolmea ryhmän toimintaa edistävää asiaa. Vastauksia saatiin yhteensä 380 kappaletta 126 mieheltä kuuden jättäessä kysymyksen vastaamatta. Vastausprosentiksi muodostui 95, mitä voidaan pitää erittäin kattavana tuloksena.

Ryhmän toimintaa edistivät kuvassa 4 esitetyt asiat. Myönteinen ilmapiiri nimettiin ylivoimaisesti eniten ryhmän toimintaa edistäväksi tekijäksi (127 vastausta). Seuraavaksi yleisimmät vastaukset liittyivät hyvin toimivaan ryhmään (92 vastausta), ryhmäprosessin toteutukseen (61 vastausta) sekä ohjaajaan (51 vastausta). Myös keskustelu ja kuuntelu sekä vertaistuki mainittiin ryhmään myönteisesti vaikuttavina tekijöinä.



Kuva 4 Ryhmän toimintaa edistävät asiat (N=380)

**Myönteinen ilmapiiri.** Oikeanlaisen ilmapiirin luominen on keskeisessä asemassa ryhmän onnistumisen kannalta<sup>11</sup>. Ryhmän myönteinen ilmapiiri koostui kuvassa viisi esitetyistä osa-alueista, joista avoimuus nostettiin selkeästi merkittävimmäksi yksittäiseksi tekijäksi. Useissa vastauksissa, joissa avoimuuden merkitystä korostettiin, nostettiin esiin myös luottamus. Miesryhmät – teoista sanoihin kirjassa todetaankin, että avoimuus on sidoksissa luottamukseen, jota ilman se ei voi toteutua<sup>12</sup>.

*”Ryhmässä hyvin nopeasti syntynyt hyvä henki.”*

*”Hyvä keskinäinen kemia.”*

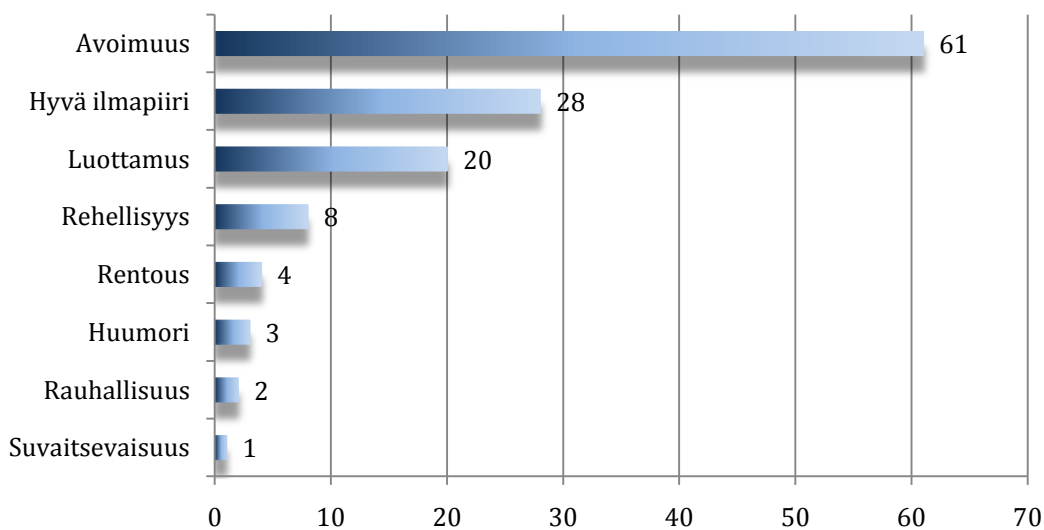
*”Mielettömän hieno ryhmähenki.”*

Avoimuuden laajempi merkitys korostuu pohdittaessa perinteistä näkemystä miesten puhumattomuudesta liittyen omiin henkilökohtaisiin vaikeuksiin sekä vaikeudesta käsitellä toisten miesten kanssa haastaviksi koettuja emotionaalisia kokemuksia. Ny-

<sup>11</sup> Peitsalo 2008, 37

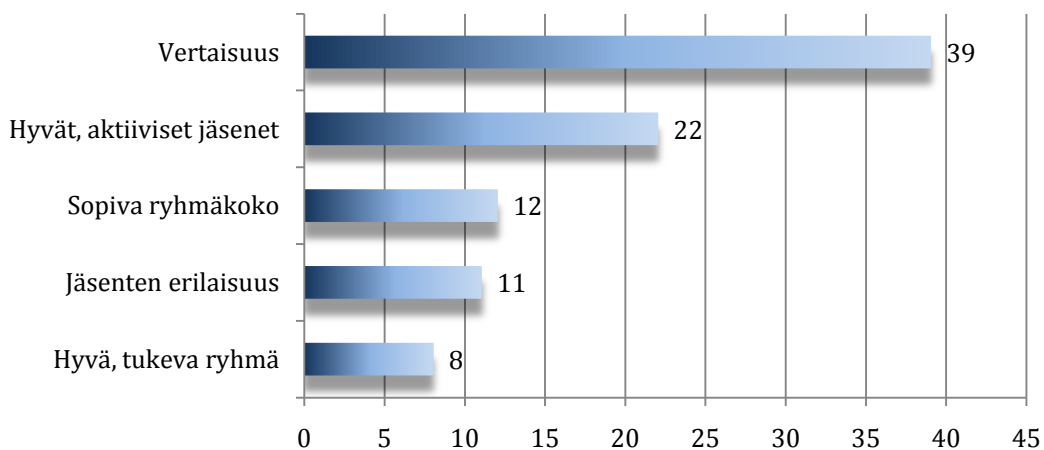
<sup>12</sup> Em. 2008, 36

qvistin toteamus, miesten hyötyessä ”terapeuttisesta kontekstista” emotionaalisten kysymysten käsittelyssä, saa vahvistusta siitä, että (ero)ryhmän avoimella ilmapiirillä voidaan edistää miesten mahdollisuuksia käsitellä eroprosessiin liittyviä psykologisia kysymyksiä<sup>13</sup>.



Kuva 5 Myönteisen ilmapiirin elementit Miesten eroryhmissä

**Toimiva ryhmä.** Toimivan ryhmän ominaisuuksiksi luokiteltiin saatujen vastausten perusteella jäsenten keskinäinen vertaisuus, hyviksi ja aktiivisiksi koetut ryhmän jäsenet, sopiva ryhmäkoko sekä jäsenten erilaisuus ja hyvä tukeva ryhmä<sup>14</sup>. Mielenkiintoista on, että monissa vertaisuus-vastauksissa korostettiin jäsenten samankaltaisuutta, kun taas 11 vastaajaa nosti eriin jäsenten erilaisuuden (kokemukset ja elämäntilanteet) toimintaa edistävinä tekijöinä.



Kuva 6 Toimivan ryhmän ainekset

<sup>13</sup> Ryhmässä vallitsevaa avointa ilmapiiriä voidaan pitää osana terapeuttista kontekstia, sillä avoimuus edellyttää usein ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta (sekä muihin ryhmän jäseniin että ryhmään yksikkönä) ja sisäistä turvallisuuden tunnetta, joka mahdollistaa rehellisen puhumisen omista vaikeuksista.

<sup>14</sup> Tässä yhteydessä kirjoittaja katsoo, että vastauksissa hyvällä ja tukevalla ryhmällä tarkoitettiin nimenomaan ryhmää yhtenä yksikkönä (vrt. group-as-whole), joka miellettiin hyväksi ja kantavaksi kohteeksi, jota on mahdollista hyödyntää omien kysymysten käsittelyssä.

*"Samantaustaiset elämäntilanteet."*

*"Samankaltaiset tarinat jäsenillä."*

*"Erilaisia ryhmäjäseniä."*

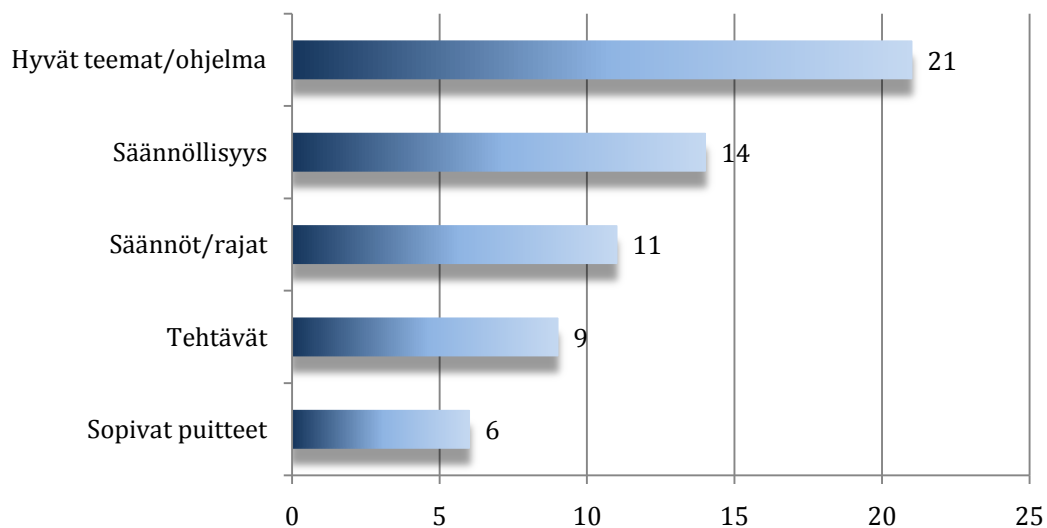
*"Erilaisten kokemusten vaihto."*

Ryhmää sopivan kokoisena pitäneet henkilöt nostivat pääsääntöisesti esiin riittävän pienen ryhmän merkityksen toimintaa edistävänä tekijänä. Eräässä ryhmässä, jossa jäseniä oli jostain syystä vain kolme, jokainen ryhmäläinen (3 vastausta) ilmoitti pienen ryhmäkoon edistäneen ryhmän toimintaa.

*"Ryhmän pieni koko."*

*"Ryhmä oli sopivan kokoinen (3 henkeä)."*

**Prosessin toteutus.** Eroryhmän toteutuksessa keskeisimmiksi aiheiksi nostettiin hyvät teemat / ohjelma, tapaamisten säännöllisyys sekä ryhmän säännöt ja toiminnan rajat. Myös prosessiin kuuluvia kotitehtäviä pidettiin hyvinä ja ryhmän toteutuksen kannalta tarpeellisina. Kuusi vastaajaa nimesi myös puitteet (lähinnä fyysiset tilat) myönteisiksi asioiksi.



**Kuva 7 Eroryhmän prosessin toteutuksen elementit**

Eroryhmän ohjelmaa pidettiin kokonaisuudessaan selkeänä ja hyvänä. Osa vastaajista nosti esiin myös yksittäisten teemojen / aihealueiden merkityksen eroprosessin työstämisessä. Ryhmäprosessia pidettiin myös kiinnostavana, mikä varmasti madalsi ryhmään hakeutumisen kynnystä ja lisäsi halukkuutta osallistua toimintaan.

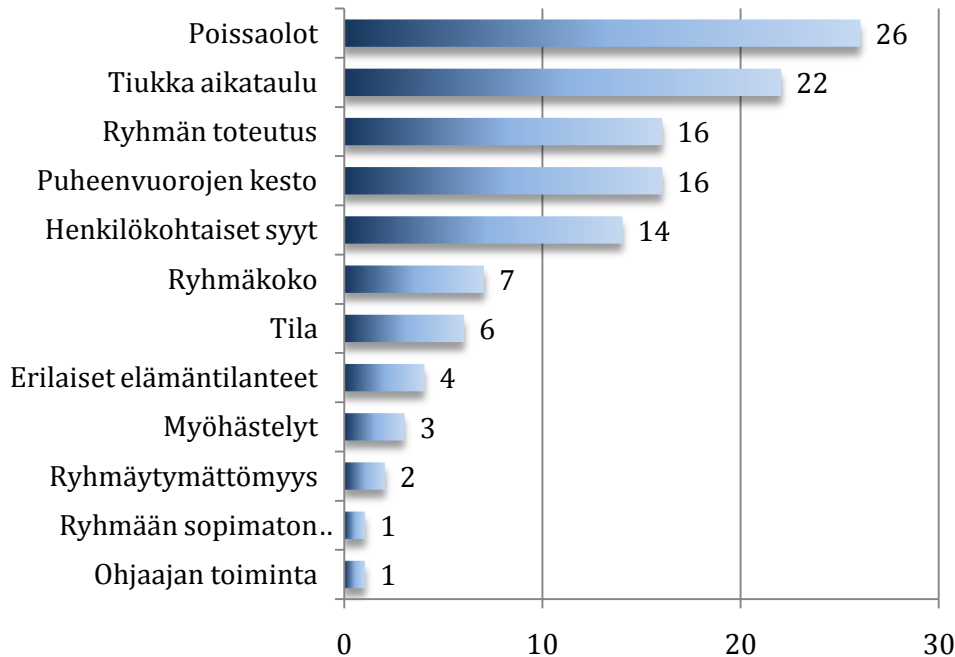
*"Selvä ohjelma."*

*"Hyvät aihealueet, joita käsiteltiin."*

*"Toimiva, kiinnostava runko."*

## Ryhmän toimintaa haittaavat asiat

Eroryhmien palautelomakkeessa kysyttiin myös ryhmän toimintaa haittaavista asioista. 132 vastaajasta 79 kirjasi yhdestä kolmeen ryhmän toimintaa haitannutta tekijää. 53 henkilöä, jotka eivät vastanneet tähän, jättivät kohdan joko tyhjäksi tai kirjoittivat ”minkään ei haitannut”-tyyppisen vastauksen. Siitä, että 40 % vastaajista ei tuo esiin ryhmän toimintaa haittaavia tekijöitä, voidaan vetää varovainen johtopäätös, että he eivät kokeneet minkään erityisesti haittaavan ryhmän toimintaa.



Kuva 8 Eroryhmän toimintaa haittaavia tekijöitä (N=119)

**Poissaolot.** Ylivoimaisesti yleisimmäksi ryhmän toimintaa haittaavaksi tekijäksi nimettiin ryhmän jäsenten (ja myös omat) poissaolot ryhmäistunnoista. Poissaolojen negatiivinen vaikutus korostuu erityisesti ryhmissä, joissa on vähän osallistujia ja ryhmissä, joissa poissaoloja tapahtuu runsaasti.

*”Ehkä hiukan liian pieni ryhmä. Kärsi poissaoloista.”*

*”Jäsenten poissaolot osasta istuntoja (itse mukaan lukien)”*

**Tiukka aikataulu.** Toiseksi yleisin haittaava tekijä oli istunnon tiukka aikataulu. Yksi aikatauluun vaikuttava tekijä on ryhmäistunnon rakenteellinen sisältö (kts. sivu 2), jonka jouheva läpivienti edellyttää ohjaajalta jämakkaa otetta aikataulun suhteen. Tiukkaa aikataulua ei kuitenkaan voida pitää eroryhmien yleisenä ongelmana, sillä vastaukset kasaantuivat melko paljon muutamaaan ryhmään.

*”Ajan puute, keskustelulle olisi pitänyt olla enemmän aikaa. 10 kertaa on liian lyhyt ajanjakso.”*

*”Joskus tuntui, että aikaa oli liian vähän tai käsiteltäviä asioita liian paljon / tapaamiskerta.”*

**Ryhmän toteutus.** Tähän luokkaan sisältyy useita erilaisia ryhmäprosessin läpivientiin liittyviä näkemyksiä. Suurimmaksi osaksi vastaukset käsittelivät istuntojen alkamisai-  
kaa tai yksittäisten istuntojen välistä aikaa. Kaksi vastaajaa esitti, että ryhmäprosessin  
alussa olisi ollut hyvä tavata hieman tiiviimmin ja yhden mielestä kahden viikon välein  
järjestetyt tapaamiset olivat liian harvoin.

*"Ainoa mieleen tuleva asia on se, että viimeisen kerran saunan suunnittelu  
vei turhan aikaa usean tapaamiskerran alusta. Selkeintä olisi, että asia olisi  
ennalta suunniteltu ja enemmän tai vähemmän vain ilmoitettaisiin ryhmäl-  
le."*

*"Alussa olisi saattanut olla hyvä tavata kaksi kertaa viikossa."*

**Puheenvuorojen kesto.** Puheenvuorojen keston osalta suurinta haittaa aiheuttivat  
vastausten perusteella ylipitkät puheenvuoro (63 %), mistä johtuen hiljaisemmat eivät  
saaneet samalla tavalla ääntään kuuluviin. Toisaalta vastauksissa nostettiin esiin myös  
joidenkin ryhmäläisten passiivisuus osallistua keskusteluun (19 %). Yleisestä palautet-  
ta puheenvuorojen epätasaisesta jakautumisesta antoi 18 % vastaajista.

*"Suuri persoonallisten piirteiden ero - hiljaiset-puheliaat."*

*"Joidenkin ylipitkät puheenvuorot."*

**Henkilökohtaiset syyt.** Henkilökohtaisiksi syiksi nimettiin usein muun muassa kiire  
sekä kotitehtävien tekemättä jättäminen. Myös omien työasioiden järjestäminen ja  
vuorotyö sekä oman yksityisyyden säilyttäminen koettiin ryhmää haittaaviksi tekijöik-  
si.

*"Oma kiire."*

*"Omat työkiireet, itsekeskeisyyteni ja huoleni."*

**Ryhmäkoko.** Seitsemän henkilöä ilmoitti ryhmäkoon haitanneen ryhmän toteutusta.  
Kahden vastaajan mielestä ryhmä oli ollut liian suuri ja viiden mielestä liian pieni.

*"Ryhmä oli ehkä hiukan liian suuri. Max 5 olisi hyvä."*

*"Ryhmän pieni koko."*

**Tila.** Ryhmän kokoontumistilan tulisi mahdollisuuksien mukaan olla ryhmätoimintaan  
soveltuva jonne jäsenten on helppo tulla. Ryhmätoimintaan soveltuvuus pitää sisällään  
muiden tekijöiden ohella vastauksissakin kuvatut ilmanvaihdon sekä lämpötilan, joiden  
ongelmat vaikuttavat yleensä jollakin tasolla myös ryhmän toimintaan ja sen kykyyn  
keskittyä perustehtävänsä mukaiseen toimintaan.

*"Ilmanvaihto."*

*"Viileä lattia."*

*"Ulko-ovet saisi olla auki.. Tai joku muu tapa, jolla varmistetaan, että tilaan  
pääsee jatkuvasti sisälle."*

**Erilaiset elämäntilanteet.** Neljä vastaajaa koki ryhmän jäsenten erilaiset elämäntilanteet ja ikään liittyvät erot toimintaa hankaloittaviksi tekijöiksi. Yksilöllisten erojen lisäksi eroprosessin eri vaiheisiin liittyvät erilaiset kysymykset saatetaan kokea itselle vieraiksi ja vaikeiksi hyödyntää oman eroprosessin käsittelyssä.

*"Eroprosessit olivat eri vaiheessa, välillä toisilla paljon sanottavaa."*

*"Ryhmäläisten eri vaiheissa olevat prosessit."*

**Myöhästelyt.** Myöhästelyt koettiin kolmen henkilön toimesta ryhmää haittaavaksi tekijäksi. Ottaen huomioon sen, mikä vaikutus ryhmän jäsenten myöhästelyllä yleensä on ryhmien toimintaan, olisi tähän voinut olettaa useampia vastauksia. Mahdollista tosin myös on se, että ryhmistä ei välttämättä myöhästellä kovinkaan yleisesti, mutta tässä yhteydessä ei vastausta tähän ole saatavilla.

*"Myöhästelyjä."*

**Ryhmäytymättömyys.** Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä että ryhmä ei ryhmäytynyt riittävästi, mikä koettiin ryhmäprosessia häiritseväksi tekijäksi.

*"Läheisyyden puute ryhmään osallistuneiden kesken."*

*"Jotenkin sellainen lopullinen yhteensulautuminen jäi uupumaan."*

**Ryhmään sopimaton henkilö.** Yksi vastaajista koki toisen ryhmäläisen käsittelevän ongelmia, jotka eivät kuuluisi eroryhmään. Se, että tämän suuntaisia vastauksia saatiin vain yksi, kertoo siitä, että ryhmiin hakeudutaan nimenomaan käsittelemään erokriisiä tai eroon liittyviä kokemuksia.

*"Eräällä ryhmäläisellä henkilökohtaisia traumoja, jotka ei mielestäni ollut eroprosessia."*

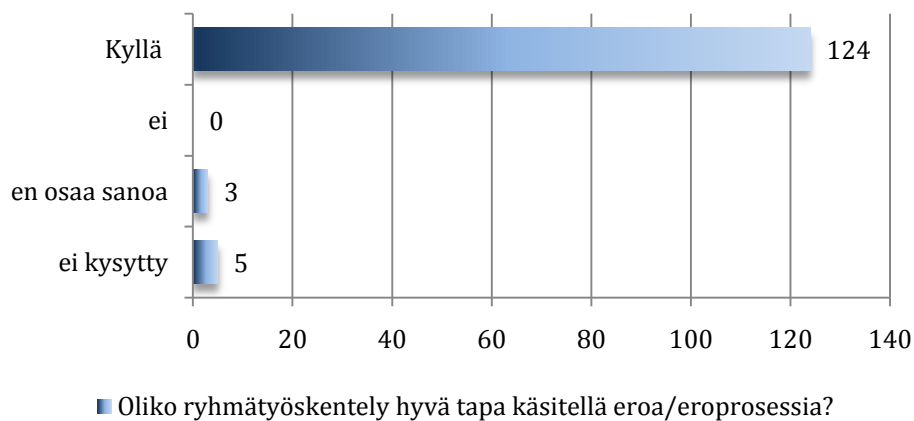
**Ohjaajan toiminta.** Yksi henkilö mainitsi ryhmän toimintaa häiritseväksi tekijäksi ohjaajan toiminnan. Huolimatta siitä, että kyse on yhdestä ainoasta palautteesta, eikä saman ryhmän muut jäsenet olleet asiaa kommentoineet, on eroryhmien ohjaajien kuitenkin syytä muistaa, vastuunsa hankalia tunteita ja kokemuksia käsiteltäessä.

*"Ohjaajan asenteellisuus naisia ja varsinkin sosiaaliviranomaisia kohtaan."*

## Yhteenveto

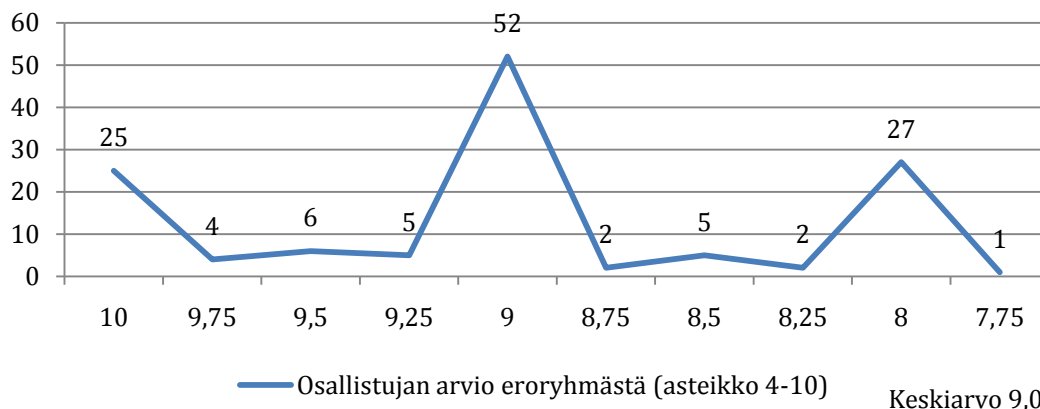
Saatujen vastausten perusteella voidaan todeta että Miessakit ry:n Erosta Elossa yksikön toteuttama miesten eroryhmätoiminta on tuloksellista ja vastaa sille asetettuja tarpeita. Koska palautteet on kerätty ryhmän päätöksen yhteydessä, olisi erittäin tärkeää kartoittaa myös toiminnan pitkäkestoista vaikuttavuutta. Tämän selvittäminen edellyttää kuitenkin uusien rakenteiden (muun muassa ryhmiin osallistuneiden miesten yhteystietojen säilyttämistä) luomista.

Merkittävä tieto eroryhmätoiminnan jatkoon kannalta on se, että palautelomakkeen jättäneistä miehistä 94 % oli sitä mieltä, että eroryhmätyöskentely oli hyvä tapa käsitellä eroa / eroprosessia (kts kuva 9). Tämä on luonnollisesti tieto, jota tulisi hyödyntää eroryhmätoiminnan tiedotuksessa.



**Kuva 9 Ryhmätoiminnan soveltuvuus eron / eroprosessin käsittelyssä (N=132)**

Ryhmän päättyessä osallistujia pyydettiin antamaan arvosana eroryhmälleen asteikolla 4-10. Vastaukset jakautuivat 8:n ja 10:n välille muodostaen keskiarvoksi tasan 9. Myös tästä voidaan vetää johtopäätös siitä, että miehet kokevat eroryhmät sekä erittäin myönteisiksi että myös hyödyllisiksi oman eron käsittelyssä (kts. kuva 10). Eroryhmän merkitystä kuvaa myös se, että hyvin useat ryhmät sopivat viimeisellä tapaamiskerralla ainakin yhden epävirallisen tapaamisen, jossa ryhmäläiset joko vaihtavat kuulumisia tai jatkavat omatoimisesti (ilman ohjaajaa) erosta keskustelua.



**Kuva 10 Osallistujien arvio eroryhmästä (N=129)**

## Raportin keskeisimmät tulokset pähkinäkuoressa

### **Tieto ryhmistä saatiin ensisijaisesti**

- Mediasta (internet, sanomalehdet) 55 %
- Hyvinvointialojen ammattilaisilta 17 %

### **Syy osallistua eroryhmään**

- Vertaistuen / avun tarve 34 %
- Halu keskustella / käsitellä eroon liittyviä asioitaan 26 %
- Itsellä paha olla 22 %

### **Eroryhmässä eniten hyödyttänyt asia**

- Vertaisuus / vertaistuki 22 %
- Keskustelu 26 %
- Tiedon ja ymmärryksen kasvu 21 %

### **Eroryhmän toimintaa eniten edistävät asiat**

- Myönteinen ilmapiiri 33 %
- Hyvin toimiva ryhmä 24 %
- Ryhmäprosessin toteutus 16 %
- Ryhmän ohjaaja 13 %

### **Eroryhmän toimintaa eniten haittaavat asiat**

- Poissaolot 22 %
- Tiukka aikataulu 18 %
- Ryhmän toteutus 13 %
- Puheenvuorojen kesto 13 %

## LÄHTEET

- Addis M. & Mahalik J. 2003. *Men, masculinity and the context of help seeking. American psychologist. Vol 58, no. 1, 5-14*
- Linnankoski J. & Valtonen M. 2008. *Erosta Elossa – ero-opas miehille. Helsinki: Miessakit ry*
- Miessakit ry:n Internet-sivut. [http://www.miessakit.fi/fi/erosta\\_elossa/eroryhmat](http://www.miessakit.fi/fi/erosta_elossa/eroryhmat) Luettu: 12.8.2010
- Mustajärvi R. 1998. *Ryhmä oman itsen löytämistä tukemassa. Teoksessa: Julin T, Karttunen M, Lahtinen T. & Mustajärvi R. (Toim.) Ryhmän voima ja viisaus – 40 vuotta ihmissuhdetaitojen opiskelua ryhmätyömenetelmin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy. 54–55.*
- Nyqvist L. 2009. *Miestapaiset ongelmat – mieserityinen apu. Luento: Miestyön foorumi II Hankasalmi: 25.5.2009*
- Peitsalo P. 2008. *Miesryhmät – teoista sanoihin. Helsinki: Miessakit ry*

**ERORYHMÄ -PALAUTELOMAKE**

Täydentämällä seuraavat virkkeet ja vastaamalla kysymyksiin voit antaa arvokasta palautetta eroryhmien kehittämiseksi. Jatka lauseita ja kuvaa omin sanoin tuntemuk-  
siasi ryhmästä ja siinä käsitellyistä asioista.

1. Mistä sain tiedon eroryhmästä?

---

2. Tulin ryhmään mukaan, koska

---

---

---

3. Mitkä kolme asiaa edistivät ryhmän toimintaa?

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

4. Mitkä asiat häiritsivät ryhmän toimintaa?

---

---

---

5. Ryhmätyöskentely oli hyvä tapa käsitellä eroa / eroprosesssia

kyllä                       ei                       en osaa sanoa

Miksi?

---

---

---

6. Ryhmän ilmapiiri oli mielestäni

---

---

---

7. Harjoitukset / tehtävät olivat

---

---

---

8. Yleisarvosana ohjaajalle (4-10):

---

9. Miksi annoit tämän arvosanan(?). Kerro mitä myönteisiä puolia/vahvuuksia ohjaajalla mielestäsi oli? Mikä vaikutus niillä oli ryhmään tai sinuun?

---

---

---

**10.** Mikä ohjaajan toiminnassa oli mielestäsi häiritsevää/kehitettävää?

---

---

---

---

**11.** Kolme minulle hyödyllisintä asiaa ryhmässä olivat:

- a. 

---
- b. 

---
- c. 

---

**12.** Miten ryhmän toimintaa voisi kehittää?

---

---

---

**13.** Ryhmän kesto, kokoontumisvälit ja -ajat olivat mielestäni

---

---

**14.** Muita ryhmään liittyviä asioita ja terveisiä:

---

---

---

**15.** Yleisarvosana eroryhmälle (4-10):

---

**KIITOKSET VAIVANNÄÖSTÄSI!**