

Seppo Pulkkinen

# Miehet ja avioero

Erosta Elossa-ryhmien tarkastelua

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.4.2020

## TIIVISTELMÄ

Tekijä Otsikko	Seppo Pulkkinen Miehet ja avioero. Erosta Elossa – ryhmien tarkastelua
Sivumäärä Aika	28 sivua + 2 liitettä 20.4.2020
Tutkinto	sosionomi
Tutkinto-ohjelma	sosionomi
Suuntautumisvaihtoehto	sosionomi
Ohjaajat	Jyrki Konkka Katja Ihamäki

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin avioeroja miesten näkökulmasta. Ensimmäisenä tutkimuskohteena oli selvittää minkälaisista avioliitoista haastatellut miehet olivat eronneet ja mitkä olivat olleet keskeisiä syitä eroamiseen. Miesten käyttämiä selviytymiskeinoja tarkastellaan Lazaruksen ja Folkmanin tekemän jaottelun mukaisesti.

Kaikki tutkimukseen haastatellut viisi miestä ovat olleet Miessakkien järjestämän Erosta Elossa-vertaisryhmässä, jossa käsitellään parisuhteeseen ja eroamiseen liittyviä kysymyksiä. Tutkittavana oli näiden miesten kokemuksia tuosta ryhmästä ja sitä miten siinä oleminen oli helpottanut heidän omaa eroprosessiaan. Kvalitatiivinen tutkimustapa sisälsi puolistrukturoidut teemahaastattelut aineistonkeruumenetelmänä.

Tuloksena oli, että haastatellut miehet erosivat puolisoistaan useimmiten tunnesuhteen vähenemisen ja kommunikaatio-ongelmien vuoksi.

Miesten käyttämät selviytymiskeinot vaihtelivat riippuen heidän persoonallisista ominaisuuksistaan, mielenkiinnon kohteistaan sekä tarjolla olleen avun saavutettavuudesta. Yleisimpiä selviytymiskeinoja olivat olleet keskustelut läheisten kanssa ja fyysiset aktiviteetit, eritoten luonnossa liikkuminen.

Erosta Elossa – ryhmä auttoi miehiä monin tavoin. Se oli paikka, jossa miehet pystyivät puhumaan omasta erostaan luottamuksellisessa ja supportiivisessa ilmapiirissä. Miehet kokivat saaneensa ryhmästä monipuolisesti apua ja jokainen mies oli tyytyväinen siitä, että oli osallistunut tuon ryhmän toimintaan.

Avainsanat

avioero, miehet, selviytymiskeinot, vertaisryhmä

## ABSTRACT

Author(s) Title Number of Pages Date	Seppo Pulkkinen Men and Divorces. Men ´s Experiences of a Peer Support Group 28 pages + 2 appendices April 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Jyrki Konkka, Principal Lecturer, Social Services Katja Ihamäki, Senior Lecturer, Social Services
<p>I investigated divorces from men ´s point of view. I intended to find out what kind of marriages these men had and what the main reasons were for divorcing from their spouses. I looked into what kind of coping strategies these men had during their divorcing processes according to theory of coping strategies made by Lazarus and Folkman.</p> <p>All my informants participated in a group called Surviving a Divorce (Erosta Elossa). It is a peer group where men discuss their problems concerning the divorce. I studied what kind of experiences they had of this group and how that group work has helped them in their own divorcing processes. I used a qualitative research method and I did a half-structured theme interview to my five informants for collecting the data. As a result I found out that these men were divorced because they didn ´t have any affectionate feelings left much left for their spouses. Another big problem was challenges with communication. Many men said that they didn ´t have any discussions with their wives anymore.</p> <p>I found out that every man had his own coping strategies according to his personality and interests. Some men talked with their friends while others thought that different kinds of sport activities like walking in the forest has helped them a lot.</p> <p>Surviving a Divorce peer group helped these men in many ways. It was a place where men could speak about their divorces in a trustful and supporting atmosphere. Men got versatile support from that group. Every informant was satisfied that he had been a member of that group.</p>	
Keywords	divorce, men, coping strategies, peer group

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Avioero miehen näkökulmasta	2
2.1	Aikaisempia tutkimuksia	2
2.2	Miessakit ja Erosta Elossa - ryhmät	5
3	Selviytymiskeinot	6
3.1	Ongelmasuuntautuneet ja tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot	6
3.2	Merkityskeskeiset selviytymiskeinot	7
3.3	Koherenssin tunne	9
3.4	Resilienssi	10
4	Tutkimuskysymykset	12
5	Tutkimusmenetelmät	13
6	Haastattelut	14
6.1	Eromiesten avioliitoista	14
6.2	Selviytymiskeinojen käyttö	17
6.3	Kokemuksia Erosta Elossa - ryhmistä	21
7	Tulokset	24
8	Johtopäätökset	27
9	Pohdinta	28
	Lähteet	29
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Avioerot ovat nykyään hyvin yleisiä Suomessa; arviolta noin joka toinen avioliitto päättyy eroon. Avioerojen merkitys on erittäin suuri niin yksilön, perheiden kuin yhteiskunnankin kannalta.

Yleinen suhtautumien avioeroja kohtaan on vuosien saatossa muuttunut eikä sitä enää pidetä merkinä ihmisen epäonnistumisesta. Erot aiheuttavat kuitenkin monenlaisia ongelmia. Useissa tapauksissa avioero on kuitenkin parempi ratkaisu kuin eläminen riitaisassa ja epätyytyttävässä suhteessa.

Miehet selviävät eroprosessista nykyään jo lähes yhtä hyvin kuin naiset. Tästä huolimatta miehillä on keskimäärin ottaen vähemmän keinoja eron prosessointiin kuin naisilla. Taustalla on miesten vähäisemmät sosiaaliset verkostot, vajavaiset taidot kriisien käsittelemisessä sekä puutteet itsetuntemuksessa. Nämä kaikki asiat korostuvat kriisitilanteessa. Monet miehet turvautuvat myös alkoholiin erovaiheessa, mistä seuraa vain lisää ongelmia. Avuksi miesten erotilanteisiin Miessakit ry on järjestänyt vuodesta 2005 lähtien "Erosta Elossa"-ryhmiä, joissa miehet voivat keskustella vertaisryhmissä avioeroon liittyvistä asioista. Toiminnan saavuttamat tulokset ovat olleet lupaavia.

Käyn läpi tässä opinnäytetyössä ensin muutamia keskeisiä selviytymiskeinoja, joita voi käyttää kriisitilanteissa. Tämän jälkeen tuon esiin haastattelemieni viiden eronneen miehen kertomusten tulokset. Nostan esille heidän avioeroonsa johtuneita syitä, heidän käyttämiään selviytymiskeinojaan kriisitilanteessa ja Erosta Elossa -ryhmien merkityksellistä osuutta heidän eroprosesseissaan.

## 2 Avioero miehen näkökulmasta

### 2.1 Aikaisempia tutkimuksia

Jari Koskela on tutkinut väitöskirjassaan avioeroja miesten näkökulmasta. Hän toteaa tutkimuksensa perusteella, että avioliitto koetaan nykyään sellaiseksi tunnesuhteeksi, josta haetaan elämyksiä. Tällöin tasainen ja tavallinen elämä, johon sisältyy usein ongelmia keskinäisessä kommunikaatiossa koetaan epätydyttäväksi. (Koskela 2012, 136-137)

Avioeron realisoitumisvaiheessa naisilla on usein valmiina jo jonkinlainen selviytymisstrategia. Miehillä avioero tulee usein täytenä yllätyksenä eikä heillä ole sen varalle mitään suunnitelmia. He putoavat ikäänkuin tyhjän päälle ja työstävät itse eroakin useimmiten yksin eivätkä turvaudu ulkopuoliseen apuun. (ibid, 137)

Koskela katsoo, että avioero on miehille potentiaalinen sosiaalinen ongelma, se on myös uhka tasa-arvolle ja saattaa aiheuttaa syrjäytymistä. (ibid,33)

Koskelan tutkimuksen kohderyhmänä olivat sellaiset miehet, jotka olivat joutuneet eroamaan tahtomattaan. Hänen tutkimuksessaan selvitetään miten tällaiset eroprosessit ovat käynnistyneet, edenneet ja miten miehet ovat niistä selvinneet. (ibid,133)

Koskela käyttää interaktionistista teoriaa tutkimuksessaan. Tällöin miesten avioeroja tarkastellaan toimijoiden kokemuksen ja vuorovaikutuksen näkökulmasta. Näkökulma on siis yksilön eikä yhteiskunnan tasolla. Avioeron seuraukset saattavat vaikuttaa sen kokijan elämää negatiivisesti hyvin monella elämän eri osa-alueella. Ongelmia saattaa esiintyä toimeentulossa, sosiaalisissa suhteissa, terveydessä ja työelämässä. (ibid,133)

Tutkimuksessa keskitytään siihen millaisin prosessein ja millaisin haastein avioerot toteutuvat ja miten miehet selviävät niistä. (ibid,134)

Koskela sai selville, että miehet kokevat avioliiton henkilöiden väliseksi tunnesiteeksi. Jos avioliittoa ei nähdä palkitsevaksi ja elämykselliseksi niin sitä ei pidetä koossa vain

muodon vuoksi. Keskeinen avioeron syy on puolisoitten välisen tunnesiteen väljähtäminen. Elämyksien saaminen kuuluu nykyiseen avioliittokäsitykseen. (ibid, 136)

Puolisoiden käsitykset hyvästä avioliitosta voivat erota toisistaan paljon. Mikäli heillä ei ole yhteistä aikaa ja kommunikaatiossakin on ongelmia riski eroamiseen lisääntyy entisestään. Naisten aloitteesta tehtävät avioerot tulevat usein miehelle yllätyksenä. (ibid,137)

Koskelan tutkimus on lähtökohdiltaan erikoinen, sillä sen kaikki kahdeksan haastateltavaa ovat ”jätettyjä” miehiä, jotka ovat eronneet vasten omaa tahtoaan. Ehkä tästä syystä tutkimuksen tulokset ovat osittain kärjistyneitä. Jokainen avioero on omanlaisensa, mutta Koskelan homogeeninen otos varmastikin lisää vastausten yhteneväisyyttä.

Jouko Kiisken tekemässä väitöskirjassa miesten avioeroista tutkittiin eromotiiveja, avioliiton purkautumiseen liittyviä kokemuksia sekä selviytymiskokemuksia. Kiisken otos oli hyvin laaja, sillä siihen vastasi 224 miestä ja 311 naista. Kysely oli kvantitatiivinen ja sitä täydensivät myös kysymykset, joihin vastattiin sanallisesti.

Kyselyyn vastaajat selviytyivät erosta yleisesti ottaen hyvin, vaikka kokivat sen etenkin psyykkisesti vaikeana. Avioero nähtiin lopulta hyvänä ratkaisuna ja vastaajat olivat tyytyväisiä – he katsoivat kaikenkaikkiaan elämänlaatunsa parantuneen. Yleisimpiä syitä eroon olivat läheisyyden puute ja erilleen kasvu. Keskimäärin naiset löysivät enemmän syitä avioeroon; tämä on loogista, sillä useimmiten naiset ovat hakijoina avioeroissa. (Kiiski 2011, abstrakti)

Sosiaalinen tuki ja tulevaisuuteen suuntautuminen koettiin tärkeimmiksi selviytymiskeinoiksi. Entisten aviopuolisoiden avioerokuvauksissa ja selviytymiskeinoissa oli melko vähän yhteyttä. Miehet selviytyivät erosta lähes yhtä hyvin kuin naiset. (ibid, abstrakti)

Tutkimuksen kvalitatiivinen osuus täydentää numeerisia tuloksia. Kiiski toteaa, että ero on hyvin emotionaalinen kokemus, joten sanalliset kuvaukset antavat hyvin tarvittavaa lisäinformaatiota avioeron syitä ja henkilöiden selviytymiskeinoja tarkasteltaessa (ibid, 77)

Kiiskan tutkimus puoltaa hyvin paikkaansa erittäin laajana otoksena; sen antamat tulokset ovat Koskelan tutkimukseen verrattuna melko erilaiset. Siinä missä Koskela näkee eronneiden miesten tilanteen erittäin synkkänä Kiiski toteaa miesten pärjäävän erossa lähes yhtä hyvin kuin naisten. Varmasti tutkimusotannon laajuus ja valitut haastateltavat vaikuttivat paljon siihen, että tutkimusten lopputulokset erosivat monilta osin toisistaan.

Kiiskan loppupäätelmät siitä, että avioero voi lopulta olla hyvä vaihtoehto osapuolille on lohdullista luettavaa. Tätä edesauttaa varmasti se, että eroajalla on riittävät taidot prosessoida eroa rakentavalla tavalla. Erilaiset eroryhmät auttavat tässä tilanteessa etenkin erovaikeuksien kanssa painiskelevaa miestä oleellisesti, mikäli tälle ei ole tarjolla muulla tavoin sosiaalista tukea ja omat keinot asian käsittelyyn ovat rajalliset tai tilanne on muuten hyvin kuormittava.

Hyvän kuvan erilaisten avioerojen taustoista ja seurauksista saa ”Mies ja ero”-kirjasta, jossa 22 miestä kertoo oman henkilökohtaisen tarinansa. Syitä ja seurauksia on yhtä paljon kuin on tapausiakin - olkoonkin, että joitain yhteneväisyyksiäkin eri tarinoista on myös löydettävissä. (P. Lipponen – P. Wesaniemi 2003)

Ulkomaalaisen näkökulman avioeroihin miesten näkökulmasta tarjoaa Etelä-Afrikassa tehty tutkimus ”Let’s Talk About Divorce...” Kyseisessä tutkimuksessa tutkitaan eronneiden miesten avioeroja, siihen johtavia syitä sekä näiden miesten selviytymiskeinoja. (Mnyango ym. 2018)

Avioerojen syyksi paljastuu tuossa tutkimuksessa useita samoja universaaleja syitä kuin mitä suomalaisissakin tutkimuksissa on tuotu esille. Syiden nimeäminen tapahtuu kuitenkin hieman eri käsittein. Tärkeimmäksi syyksi avioerojen takaa paljastuu tässä tutkimuksessa puolisoitten yhteensopimattomuus (incompatibility). Tämä käsite puuttuu sellaisenaan suomalaisista tutkimuksista. Se on harmi, sillä tähän termiin ei liity mitään arvolatausta ja se on sen takia monella tapaa hyvin käyttökelpoinen.

Yhteensopimattomuus voidaan ymmärtää monella tavalla ja tasolla, keskeistä tuossa käsitteessä on persoonien välinen yhteensopimattomuus sekä erilaiset odotukset ja toiveet elämän suhteen. Näiden asioiden yhteensovittaminen on joissain tapauksissa ylitsepääsemätöntä. Tällöin avioero saattaa olla järkevin ratkaisu.

## 2.2 Miessakit ja Erosta Elossa - ryhmät

Miessakit ry on miesten henkistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua tukeva kansalais- ja asiantuntijajärjestö. Yhdistyksen tarkoituksena on täydentää toiminnallaan miehille jo tarjolla olevia kriisipalveluja sekä edistää miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Miessakeissa miehet muodostavat eri teemoittain ryhmiä ja verkostoituvat. Erilaisten kriisi- ja tukipalvelujen järjestäminen on toiminnan keskiössä. Miessakeilla on koulutusta sekä omaa tutkimus- ja julkaisuutoimintaa. Järjestö toimii miesryhmien valtakunnallisena yhdysseiteenä ja ylläpitää kansainvälisiä suhteita. Miessakkien yhdysmiesten verkosto kartoittaa paikallisesti miehille suunnattuja palveluja maassamme.

Miessakkien Erosta Elossa – palvelu auttaa miehiä eri puolilla Suomea ero-ongelmien käsittelemisessä ja niistä selviämisessä. Miehille on tarjolla henkilökohtaista keskusteluapua, neuvontaa ja vertaistukea. Apua on tarjolla niin parisuhteen päättymisen uhatessa kuin itse eroprosessissa ja ajassa eron jälkeen. Toiminta keskittyy parisuhdeongelmiin ja avioeroprosessiin.

Erosta Elossa - palveluun kuuluu henkilökohtaisen keskustelutuen tarjoaminen sekä ohjaus sähköpostitse ja puhelimitse. Yksilötapaamiset ovat mahdollisia Helsingissä ja Tampereella.

Miessakit järjestää Erosta Elossa – ryhmiä eri puolilla maata. Ammatillisesti ohjatuissa vertaisryhmissä autetaan eroprosessin jäsentämistä. Toisten miesten kokemusten kuunteleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämistä ja työstämistä. Ryhmässä käsitellään sekä eroon liittyviä tunteita että käytännön asioita. Erosta Elossa – toimintaan kuuluu myös tukihenkilötoiminta. Siinä tehtävään koulutettu ja itsekin eron kokenut vertaistukihenkilö (EETU) tukee eromiestä ja neuvoo käytännön asioissa.

Samankaltaisia elämäntilanteita läpikäyneiden ihmisten yhdistävät kokemukset antavat hyvän kasvualustan tunteiden ja ongelmien yhteiseen tarkastelemiseen. Vertaisuus mahdollistaa myös vaikeiden asioiden jakamisen ryhmän kesken. Vertaisryhmän vaikuttavuus perustuu siihen, että vertaissuhde ja ryhmädynamiikka muodostavan yhdessä hedelmällisen maaperän toiminnalle. Keskeistä on kaikille yhteisten asioiden käsittely, tuen saaminen ja hyväksytyksi tuleminen kokemukset. Asioiden jakaminen muiden kanssa ja kokemus osallisuudesta edistävät henkistä hyvinvointia. (Peitsalo 2008:21)

### 3 Selviytymiskeinot

#### 3.1 Ongelmasuuntautuneet ja tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot

Selviytymiskeinot tarkoittavat sellaisia tiedollisia ja toimintaan suuntautuneita pyrkimyksiä, joiden avulla ihminen pyrkii hallitsemaan voimavaroja kuluttavia sisäisiä tai ulkoisia vaatimuksia. Lazaruksen vuonna 1966 julkaisema *Psychological Stress and Coping Process* oli ensimmäinen kognitiivisesta näkökulmasta tehty teos stressin tutkimuksessa. Tässä urauurtavassa kirjassa huomioitiin ihmisen oman aktiivisuuden keskeinen osuus stressin käsittelijänä ja prosessoijana. Esille tuotiin myös yksilön selviytymiskeinojen merkitys stressin prosessoinnissa. (Metsäpelto & Feldt 2009, 94)

Lazaruksen lähestymistavassa korostetaan ihmisen ajattelua ja toimintaa sekä sitä miten ne yhdessä muuttavat arviota tilanteesta prosessin edetessä. Prosessin käynnistyessä yksilö alkaa arvioida tilannetta oman persoonansa kautta sekä tilanteeseen liittyvien asioiden pohjalta. Tämä kognitiivinen arviointi jakaantuu primaariin ja sekundaariin. Ensinmainitusssa yksilö arvioi stressitekijän merkityksellisyyttä itselle ja luokittelee sen joko haitalliseksi, uhkaavaksi tai mahdollisuudeksi. Haitta- ja uhkatulkinnat aiheuttavat kielteisiä tunteita. Tilanteen hahmottaminen mahdollisuudeksi tai haasteeksi aikaansaa sensijaan myönteisiä tuntemuksia. (ibid, 94-95)

<b>Lazarus: selviytymiskeinot (coping strategies)</b>
1. <i>ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot</i> , stressiä aiheuttavan tilanteen aktiivinen ratkaisu
2. <i>tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot</i> , stressitilanteen aiheuttamien epämiellyttävien tunteiden lievittäminen

Lazarus jakaa selviytymiskeinot ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin. Ongelmasuuntautuneita keinoja käyttämällä yksilö pyrkii aktiivisesti keskittymään ratkaisemaan kyseisen stressiä aiheuttavan tilanteen. Tämä perustuu arvioon, että tilanteelle on oikeasti jotain tehtävissä. Tilannetta voi analysoida oman elämäkokemuksen ja osaamisen pohjalta. Asiasta voi myös keskustella sellaisen

henkilön kanssa, jolla on suora kytkös tähän tilanteeseen. Tunnesuuntautuneilla keinoilla yksilö pyrkii lievittämään stressitilanteiden aiheuttamia epämiellyttäviä tunteita. Tällöin huomio kiinnittyy tunteisiin eikä niihin asioihin, jotka näitä tuntemuksia aiheuttavat. Näitä keinoja käytetään silloin kun tilanne vaatii ihmiseltä hyväksyntää. Käytettyjä keinoja ovat mm. tunteiden purkaminen, tuen hakeminen ulkopuolelta, tilanteen välttely, etäännyttäminen tai itsesyytökset. (ibid,95)

Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot voivat vaikuttaa siltä, että ongelmaa väistellään. Joskus hankala tilanne on sellainen, että siihen ei pysty vaikuttamaan eikä omaa rooliaan siinä pysty muuttamaan. Näissä tilanteissa on oleellista keskittyä siihen mitä pystymme tekemään – kontrolloimaan itseämme. (Ackerman 2019)

Selviytymiskeinot ovat muuntuvia, ne ovat opittavissa ja ne voivat myös kehittyä ajan myötä. Yleensä ongelmasuuntautuneet keinot lisääntyvät ja tunnesuuntautuneet keinot vähenevät iän myötä. On myös hyvä tiedostaa, että selviytymiskeinojen käyttäminen on tahdonalaista toimintaa. Kyseessä on stressin käsittely enemmänkin kuin sen hallinta. Voi käydä niinkin, että valitut selviytymiskeinot ovat tehottomia tai jopa haitallisia joissain tapauksissa. (Metsäpelto & Feldt 2009, 95-96)

Positiivinen selviytymiskeinojen käyttö vähentää stressiä, lisää hyvinvointia ja on tehokas työkalu ongelmaa käsiteltäessä. Usein siihen sisältyy näkökulman muuttaminen ja asian näkeminen enemmän mahdollisuutena kuin haasteena. Positiivinen coping edellyttää tietynasteista kypsyyttä ja kykyä hyväksyä myös omia virheitä. Vaikeista tilanteista on mahdollista selvitä ja niiden avulla voi oppia paremmin kestämään stressiä ja näkemään asioiden positiivisia puolia . (Ackerman 2019)

### 3.2 Merkityskeskeiset selviytymiskeinot

Susan Folkman kehitti Lazaruksen teoriaa eteenpäin lisäämällä siihen merkityskeskeiset selviytymiskeinot. Folkman lähtee siitä ajatuksesta, että ihminen jatkaa hankalissa tilanteissa stressaavan asian käsittelyä eikä tyydy pelkästään ongelma- ja tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin. Tämä tilanne aktivoi merkityskeskeisiä selviytymiskeinoja, jotka vahvistavat yksilön myönteisiä tunteita ja kognitiivisia arviointeja niiden takana. Tämä toimii myös toisinpäin: myönteiset tunteet motivoivat puolestaan

ihmistä merkityskeskeisten selviytymiskeinojen etsimiseen ja niiden käyttöön. Myönteiset tunteet auttavat myös ongelma- ja tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen ylläpitoa. (ibid,96-97)

<b>Susan Folkman: merkityskeskeiset selviytymiskeinot</b>
1. <i>Etujen ja myönteisten asioiden löytäminen</i> vaikeista elämäntilanteista
2. <i>Etujen ja myönteisten asioiden itsemuistuttelu</i> , kognitiivinen ponnistus – aktiivinen muistuttelu
3. <i>Tavoitteiden sopeuttaminen</i> , uuden tilanteen hahmottaminen
4. <i>Prioriteettien uudelleenjärjestely</i> , uusi näkökulma - omien arvojen prosessointi
5. <i>Myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin</i> , rutiinien hyödyntäminen positiivisesti

Merkityskeskeiset selviytymiskeinot on luokiteltu viiteen pääryhmään. *Etujen ja myönteisten asioiden löytäminen* vaikeistakin elämäntilanteista on vähentänyt tutkittavien henkilöiden depressiota. (ibid,98)

*Etujen ja myönteisten asioiden itsemuistuttelu*. Tämä kohta vaatii yksilöltä kognitiivista ponnistelua, sillä myönteisten näkökohtien näkeminen vaatii yksilön aktiivista itsensä muistuttelua. Tämän itsemuistuttelun on todettu vahvistavan myönteistä mielialaa. (ibid,98)

*Tavoitteiden sopeuttaminen* on tärkeää uudessa elämäntilanteessa. Tällöin vanhoista tavoitteista on syytä luopua ja sopeuttaa uudet tavoitteet muuttuneeseen elämäntilanteeseen. On hyvä muistaa, että muutos voi olla myös myönteinen.

*Prioriteettien uudelleenjärjestely* on hyvä keino vakavissa, akuuteissa ja pitkäkestoissa stressitilanteissa. Tavoitteena on silloin uuden näkökulman tuominen siihen, mikä on

todella tärkeää muuttuneessa elämäntilanteessa – kyseessä on siis omien arvojen prosessointi kun asioita pyritään näkemään uudessa valossa.

*Myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin* tarkoittaa sitä, että päivittäisiin rutiineihin liittyvissä tapahtumissa pyritään saavuttamaan myönteisiä tunteita. Tämmöisiä asioita ovat mm. arjen pienet hyvät uutiset, hyväksynnän saaminen tai vaikkapa esteettinen nautinto. Hyvien uutisten jakaminen läheisten kanssa voimistaa tämän keinon vaikutusta. (ibid,99)

Kaikki Folkmanin esiintuomat merkityskeskiset selviytymiskeinot perustuvat siihen, että positiivista näkökulmaa pyritään painottamaan ja henkilö itse nähdään tämän toiminnan aktiivisena toteuttajana.

### 3.3 Koherenssin tunne

*Koherenssin tunne* tarkoittaa elämänhallinnan tunnetta. Se on ihmisen kokonaisvaltainen ja pysyvä varmuuden tunne siitä, että sekä sisäinen että ulkoinen ympäristö ovat ennustettavissa ja asiat ovat todennäköisesti sujumassa niinkuin niiden pitääkin sujua. Kyse on melko pysyvästä yksilön persoonallisuuteen liittyvästä asiasta. Koherenssi liittyy selviytymiskeinojen käyttöön ja on tärkeä taustatekijä onnistuneessa stressiprosessin käsittelyssä. (ibid,102)

<b>Koherenssin tunne koostuu kolmesta tunnealueesta</b>
<i>Ymmärrettävyyden tunne</i> (kognitiivisuus – loogisten asiayhteyksien löytäminen)
<i>Hallittavuuden tunne</i> (asioihin pystyy vaikuttamaan yksin tai yhteistyössä)
<i>Mielekkyyden tunne</i> (vaativien asioiden kokeminen mielekkäinä ja haastavina)

Koherenssin tunne koostuu kolmesta osa-alueesta. *Ymmärrettävyyden tunne* tarkoittaa koherenssin kognitiivista eli tiedollista osa-aluetta. Jos tämä osa-alue on vahva niin yksilö pystyy löytämään loogisia asiayhteyksiä ympäristöstään eikä elämä näyttäydä liian kaoottisena. (ibid,101-102)

*Hallittavuuden tunne* tarkoittaa sitä, että henkilö uskoo siihen, että asioihin ja tapahtumiin pystyy vaikuttamaan joko itse tai jonkun muun toimesta. Tähän liittyy ymmärrys siitä, että asioita hallitaan yleensä yhdessä muiden kanssa ja harvemmin täysin yksin. *Mielekkyyden tunne* tarkoittaa kykyä tulkita vaativatkin asiat mielekkäiksi, kiinnostaviksi ja haasteellisiksi. Tämä tunne saa ihmisen ryhtymään toimeen. (ibid,103)

Koherenssin tunne ja optimistisuus saavat yksilön tulkitsemaan ympäristöään positiivisesti, mikä edesauttaa stressinkäsittelyn prosessia (ibid,108)

Koherenssin tunteen saavuttaminen kriittisissä tilanteissa pohjautuu pitkälti henkilön persoonallisuuteen ja henkilöhistoriaan. Tehokas selviytymiskeinojen käyttö voi silti antaa lisääntyntä koherenssin tunnetta jopa niillekin, joilla on sen vajetta jo ennen stressaava tilannetta.

### 3.4 Resilienssi

Resilienssi tarkoittaa psyykkistä joustavuutta ja palautumiskykyä vastoinkäymisistä. Sitä voisi kuvata hyvin psyykkiseksi voimaksi. Resilienssi vaihtelee ihmisillä paljon, sillä siihen vaikuttavat kasvatus, yksilön biologiset ominaisuudet sekä saadut kokemukset ympäristöstä.

Resilienssiä pystyy kehittämään sellaisella myönteisellä toiminnalla, joka ylläpitää toimintakykyä ja tukee sopeutumista haastavissa olosuhteissa. Useimmiten resilienssi paranee iän myötä. Resilienssiin kuuluu kyky ratkaista ongelmia, joustavuus, itsesäätelykyky, optimismi sekä taito pyytää ja ottaa apua vastaan.

Omien voimavarojen tunnistaminen vahvistaa itseluottamusta ja itsetuntemusta. Tunne oman elämän hallitsemisesta lisää kykyä selvitä hankalimmatkin tilanteista. Elämän merkityksellisenä kokeminen lisää resilienssiä.

Oikeanlaiset selviytymiskeinot liittyvät resilienssiin oleellisesti. Resilientti ihminen kykenee työskentelemään niiden avulla vastoinkäymisten läpi.

Resilienssiin kuuluu myönteinen käsitys itsestä ja omista kyvyistä. Kyky sisäiseen itsekontrolliin, tunneäly ja hyvä tunteidensäätelykyky lisäävät resilienssiä. Keskittyminen nimenomaan siihen mitä pystyy kontrolloimaan on tässä yhteydessä myös oleellinen taito.

#### 4 Tutkimuskysymykset

Pyrin selvittämään tässä opinnäytetyössäni sitä minkälaisista avioliitoista tutkimani miehet päätyivät avioeroon, jonka seurauksena he hakeutuivat Erosta Elossa - ryhmiin. Tekemässäni haastattelussa pyrin aluksi määrittelemään lyhyesti minkälainen avioliitto kullakin miehellä oli takanaan. Halusin saada taustatietoja näiden liittojen pääpiirteistä. Keskeisenä mielenkiinnon kohteenani oli selvittää sitä mitkä tekijät aiheuttivat puolisoitten välillä niin suuria erimielisyyksiä, että he päätyivät hakemaan avioeroa.

Avioliiton perustietojen jälkeen keskityin siihen minkälaisia selviytymiskeinoja näillä miehillä oli käytössään eroprosessin aikana. Käytän niiden luokittelussa Lazaruksen ja Folkmanin esiintuomia jaotteluja.

Kolmantena tutkimuskohteenä tarkastelen sitä, miten Erosta Elossa – ryhmät auttoivat näiden miesten eroprosessien työstämistä. Selvittämällä miesten kokemuksia tuosta ryhmästä tuon esille myös joitain tuon eroryhmän toimintatapoja.

.

Tutkimuskysymykset tiivistetyssä muodossa.

1. Minkälaisista avioliitoista haastatteleman miehet ovat eronneet, mitkä syyt ovat aiheuttaneet avioeroon päättymisen?
2. Minkälaisia selviytymiskeinoja nämä miehet käyttivät oman eroprosessin aikana?
3. Miten Erosta Elossa - ryhmät helpottivat miesten eroprosesseja?

## 5 Tutkimusmenetelmät

Sain Miessakkien yhteyshenkilön kautta viiden tutkimukseeni soveltuvan miehen yhteystiedot ja sovin sähköpostilla heidän kanssaan ajat puhelinhaastatteluille. Kaikki nämä viisi miestä olivat käyneet läpi kymmenestä tapaamiskerrasta koostuvan Erosta Elossa - nimisen vertaisryhmätoimintaan perustuvan kokonaisuuden.

Tämä tutkimus on laadullinen johtuen aiheesta ja haastateltavien määrästä. Päädyin käyttämään puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Katsoin, että niistä saa parhaiten sellaisia tietoja, joita tarvitsen. Strukturoitu osuus tekee haastatteluista yhteneväisiä sisällöltään ja ne ovat siten toisiinsa verrannollisia. Vapaa osuus antoi haastateltavien tuoda esille sellaisia asioita, joita kyselyssäni ei ollut. Se antoi heille myös mahdollisuuden painottaa niitä kohtia kysymyksissäni, joita he pitivät itselleen tärkeinä ja toisaalta he pystyivät sivuuttamaan heille epäoleelliset asiat lyhyesti.

Puolistrukturoidut teemahaastattelut kestivät kukin noin puoli tuntia. Miehet asuivat eri puolilla Suomea, joten etähaastattelu puhelimitse oli käyttökelpoisen menetelmän aineistonkeruuta varten.

Kerättyäni aineiston tein niistä yhteenvedon tarkastelemalla niitä yksittäisinä vastauksina ja vertaamalla niitä toisiinsa. Löysin sekä yhteneväisiä piirteitä tarinoista sekä täysin yksilöllisiä asioita, joita esiintyi vain yhdessä haastattelussa.

Tarkastelin vastauksia luokittelemalla niitä kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäinen niistä käsitteli näiden miesten avioliittoja ja avioeroon johtavia syitä. Toinen pääkohtani oli tutkia miesten antamia vastauksia heidän selviytymiskeinoistaan. Kolmas fokukseni oli tarkastella miesten kertomuksia ja kokemuksia Erosta Elostasta -ryhmistä. Tämä viimeinen kohta oli parhaiten vertailuun soveltuva olkoonkin, että kukin mies oli ollut eri ryhmässä. Eroryhmien sisältö on kuitenkin yhteneväinen, jolloin eri ryhmissä olleiden miesten kokemuksia pystyy vertaamaan toisiinsa ja niistä voi tehdä johtopäätelmiä.

## 6 Haastattelut

Haastattelemieni viiden miehen kertomukset ovat kaikki yksilöllisiä tarinoita siitä, miten avioeroon on päädytty heidän parisuhteissaan. Niiden suora vertaaminen toisiinsa ei tästä syystä ole kovin mielekästä. Joistain tarinoista löytyy kuitenkin yhdistäviä piirteitä - olkoonkin, että kertomukset erosivat toisistaan monilta osin. Kaikki haastattelemani miehet olivat keski-ikäisiä, iältään 35-60 - vuotiaita. Kolmella miehellä oli tästä eroon päätyneestä suhteesta lapsia, kahdella ei ollut. Eroon päätyneiden suhteiden kesto vaihteli informanteillani suuresti, lyhin suhde oli muutaman vuoden ikäinen ja pisin oli kestänyt yli kaksikymmentä vuotta.

### 6.1 Eromiesten avioliitoista

Selvitin kyselyni alussa sitä, mihin miehet olivat aikoinaan puolisossaan ihastuneet. Halusin tällä selvittää olisiko saaduilla vastauksilla jotain yhteneväisyyttä toistensa kanssa. Saamistani vastauksista selvisi kuitenkin varsin pian, että miehet olivat hakeneet ja löytäneet näistä puolisoistaan melko lailla erilaisia asioita.

Kunakin miehen oma persoona, hänen ikänsä, taustansa ja arvomaailmansa määrittelee sen, mitä ominaisuuksia hän puolisostaan hakee ja toivoo. On kaikesti selvää, että jokin sellainen tekijä puoliossa täytyy olla, joka vetää puoleensa niin paljon, että sen seurauksena halutaan mennä avioliittoon.

Tein tämän kohdan kyselyn avoimena eli en antanut mitään vaihtoehtoja, joista miehet sitten olisivat voineet valita. Merkillepantavaa saamissani vastauksissa oli se, ettei yksikään mies nostanut esille puolison ulkonäköä tärkeänä asiana yhdessäolemisen aloittamiseen. Tämä kertoo varmastikin siitä, että käsitys ulkonäön merkityksestä tärkeänä puolison valintakriteerinä on todennäköisesti ylikorostunut eikä vastaa todellisuutta. Se käsitys, että valtaosalle miehiä riittää hyvin puolisosksi normaali-ihmisen näköinen nainen pitää luultavasti hyvin paikkansa.

Luonteiden ja temperamenttien yhteensopivuus sekä yhteinen arvomaailma lienevät tärkeimpiä tekijöitä puolisoitten yhteensopivuuden kannalta. Keskinäinen kunnioitus sekä toisen kokeminen jollain tavalla viehättävänä ja puoleensavetävänä ovat yleisimpiä

tekijöitä yhdessäolon aloittamiseen ja mahdolliseen myöhempään avioliittoon menemiseen.

Joillain haastattelemillani miehillä oli kova halu perustaa perhe ja saada lapsia. Tällöin sopivan naisen ilmaannuttua kohdalle tuon toiveen oli mahdollista toteutua. Yksi informanttini määritteli syyn avioliittoonsa olleen pääasiassa se, että hän halusi pois yksinäisyydestä ja parisuhde oli tähän sopiva ratkaisu.

Eräs haastateltava mainitsi muista poiketen, että hän halusi sellaisen puolison, johon sisältyi haastetta. Hän piti pelkästään hyvänä sitä, että puolisolilla oli omat mielipiteet ja vahvat näkemykset asioista. Tämä oli hänen henkilökohtainen toiveensa, jonka yleisyyttä on vaikea arvioida.

Yksi vastaaja katsoi, että hänen puolisonsa oli kokonaisuudessaan hyvä valinta eikä hän halunnut nostaa tästä esille mitään yksittäistä piirrettä. Toinen vastaaja painotti puolisonsa elämänmyönteisyyttä ja avoimuutta hyvinä ja myös hänelle itselleen merkittävinä puolina ihmisessä. Yksi informantti määritteli vastauksensa niin, että naisen yleinen fiksuus veti häntä puoleensa ja he tuntuivat muutenkin sopivan hyvin yhteen.

Kaikissa haastattelemieni miesten kertomuksissa toistuu sama tarina siitä, miten avioeron tunnesuhde ajan myötä väljähtyi ja rakkauden tunne suhteessa väheni. Jokaisen miehen tarina oli omanlaisensa, mutta niissä kaikissa oli yhteisenä nimittäjänä puolisoiden vähittäinen erilleenkasvamisen.

Moni vastaaja kertoi erityiseksi ongelmaksi vaikeudet kommunikaatiossa. Tämä ilmeni pääasiassa puhumattomuutena. Yhteisen ajan puute oli myös melko yleinen ongelma. Miehen menot aiheuttivat skismaa useissa kertomuksissa. Kahdessa tapauksessa vastaaja ilmoitti vaimon itsetunnon vajeen olleen merkittävä tekijä siihen miksi asiat etenivät huonoon suuntaan.

Miehet kuvailivat hyvin tunnesuhteen väljähtymistä kukin omilla sanoillaan. Miehet kertoivat, miten ihastumisen tunne vähitellen katosi ja tilalle tuli tylsyys ja kyllästyneisyys. Tästä seurasi se, että avioliiton jatkamista ei pidetty enää mielekkäänä ja puoliset päätyivät avioeroon.

Erillisenä yksittäisenä riskinä avioliitolle voi pitää talonrakennusprojektia. Kyse on erittäin stressaavasta ajanjaksosta, jossa aviosuhteen kestävyys joutuu kovalle koetukselle. Kaksi haastateltavaani kertoi rakennusprojektin vaikuttaneen parisuhteeseensa negatiivisesti.

Mielenkiinnon vähetessä puolisoon eriytyvät usein myös mielenkiinnon kohteet. Lopullisen silauksen parisuhteen tuholle voi katsoa tulevan siinä vaiheessa kun kummankin puolison mielenkiinto loppuu intiimiin yhteiselämään ja läheisyyteen. Osa haastateltavista kertoi kaiken kosketuksen ja läheisyyden loppuneen suhteesta jo kauan ennen avioeroa. Halu läheisyyteen oli hävinnyt vielä tätäkin aikaisemmin.

Osalle miehistä erilaiset käsitykset lasten kasvatuksesta aiheuttivat lisäkuormitusta suhteeseen. Taloudelliset ongelmat ja toisen puolison työttömyys lisäsivät myös omalta osaltaan suhteen taakkaa kahdessa kertomuksessa.

Erikseen esiintullut negatiivinen asia oli puolison yleinen tyytymättömyys, joka heijastui koko yhteiselämään. Yhden kertomuksen mukaan puolisoilla oli aina listalla jo seuraava toive ennenkuin edellistä toivetta oli ehditty kunnolla edes toteuttaa.

Yksittäisenä syynä yhdessä tapauksessani oli vaimon uskottomuus. Tämä oli suhteen lopulle viimeinen silaus, jonka yli ei enää pystytty pääsemään.

Uutena tekijänä avioliiton murentajana on tänä päivänä somemaailma, jota voi käyttää ikävällä tavalla puolisoa vastaan. Yksi haastattelemani mies piti erittäin loukkaavana sitä, että hänen puolisonsa ruoti heidän avioliittoaan somessa yhdessä ystäviensä kanssa.

Kaikki haastattelemani miehet pystyivät sopimaan omaisuuden jakamisesta ja lasten huoltajuudesta puolisoidensa kanssa ilman, että asioista olisi menty käräjille asti riitelemään.

## 6.2 Selviytymiskeinojen käyttö

Selviytymiskeinojen merkitys on suuri stressin prosessoinnissa. Yksilön oma aktiivisuus korostuu kriisitilanteessa. Jokaisella miehellä oli oma yksilöllinen versionsa siitä, miten hän selvisi eroprosessistaan.

Stressaavaa tilannetta arvioidaan aina henkilön käytössä olevalla senhetkiselällä tietämyksellä. Avioero on joka tapauksessa jokaiselle sen läpikäyvälle henkilölle jossain määrin epämiellyttävä ja kuormittava kokemus.

Yhdistävänä merkittävänä tekijänä kaikilla haastateltaviltani miehillä oli Erosta Elossa-ryhmän läpikäyminen oman eroproessin aikana. Sen merkitys tuen lähteenä oli huomattava kaikille informanteilleni.

Yksi miehistä kertoi, että hänellä heräsi suuri tarve huolehtia itsestään eron aikana ja luoda itselleen tavoitteita, joita kohti hän ryhtyi työskentelemään. Vähemmistö miehistä kertoi joutuneensa turvautumaan ammattiapuun; suurin osa heistä sai kuitenkin jonkinlaista tukea myös lähiympäristöstään.

Yksi vastaajista kertoi hänen aiemman eronsa helpottaneen huomattavasti myös tämän eroproessin työstämistä, koska hänellä oli jo kokemus siitä, että tämankaltaisesta tilanteesta voi selvitä. Työn tekeminen auttoi ahdistavaan tilanteeseen yhtä miehistä, usea vastaaja painotti liikunnan suurta merkitystä stressinhallinnassa. Eritoten luonnossa kävelyn tuoma virkistys tuli hyvin esiin. Keskustelut läheisten kanssa auttoivat niitä, joilla se oli mahdollista. Alun shokkivaiheessa yksi miehistä joutui turvautumaan rauhoittaviin lääkkeisiin, hänelle ero tuli ”puun takaa” täytenä yllätyksenä. Yhdellä miehistä oli läheinen ystävä, jonka antama apu oli erityisen merkittävä.

Miehillä ei ole usein sellaista merkittävää sosiaalista verkostoa, johon he voivat tukeutua hädän hetkellä. Usealla miehellä on myös käytössään vain rajallinen keinovalikoima suurten ongelmien käsittelyyn. Näistä syistä erilaiset miehille tarjottavat tukipalvelut erotilanteissa ovat tarpeellisia.

Kuten Lazarus on määritellyt, voidaan stressaava tilanne hahmottaa myös sellaiseksi mahdollisuudeksi tai haasteeksi, josta voi selvitä. Yksi haastateltavani pystyi näkemään oman eronsa nimenomaan haasteena, josta hän pystyy selviämään. Apuna tässä

hänellä oli yksi aikaisempi ero, jonka pohjalta hän pystyi uskomaan siihen, että tästäkin erosta hän pystyy selviämään.

Lazaruksen ongelmasuuntautuneissa selviytymiskeinoissa pyritään ratkaisemaan tilanne jos asialle nähdään olevan jotain tehtävissä. Tunnesuuntautuneissa selviytymiskeinoissa pyritään puolestaan lievittämään stressaavan tilanteen aikaansaamia epämiellyttäviä tuntemuksia. Avioerojen kohdalla ongelmasuuntautuneisuus useimmiten kohdistuu konkreettisten asioiden tekemiseen vasta shokkivaiheen jälkeen, koska henkilö on usein tuolloin ainakin osittain vain rajoittuneesti toimintakykyinen. Konkreettisia käytännön asioita avioerossa ovat asumisjärjestelyt, omaisuuden jako ja lasten huoltajuuskysymykset.

Tunnesuuntautuneissa selviytymiskeinoissa itselle mieluisten asioiden tekeminen ja keskusteluapu voivat helpottaa yleistä pahaa oloa. Miehet toivat esiin sellaisia asioita, jotka helpottivat heidän oloaan eroprosessin aikana ja lievittivät pahaa oloa. Näitä keinoja olivat mm. keskittyminen työhön, liikunta ja eritoten luonnossa kävely, keskustelut ystävien ja läheisten kanssa, ammattiapu ja yhdessä tapauksessa myös lääkityksen käyttöönotto.

Vastauksista nousi esille merkittävänä asiana se, että useimmilla miehillä ei ollut sellaista uskottua ystävää, jonka kanssa eroasiaa olisi voinut käsitellä.

Negatiivisia tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja ovat itsesyytely, asioiden etäännyttäminen ja asioiden välttely. Ne eivät edistä eroprosessin etenemistä vaan päinvastoin hidastavat sitä. Erovaiheen alkuvaiheessa nämä voivat kuitenkin auttaa pahimman vaiheen yli. Niihin ei ole kuitenkaan hyvä jäädä pidemmäksi aikaa, vaan on hyvä etsiä eroprosessia eteenpäinvieviä keinoja. Hyvä itsetuntemus auttaa tässä kohdin huomattavasti. Kukaan informanteistani ei ollut syyllistynyt itsesyytelyyn, yksi vastaaja oli turvautunut jossain määrin alkoholiin, jota kylläkin voi pitää asioiden välttämisenä ja etäännyttämisenä. Kaiken kaikkiaan Erosta Elossa -ryhmiin osallistuminen lisäsi näiden miesten tietoisuutta eri selviytymiskeinoista, ryhmissä tehtävät harjoitukset veivät eroprosessia eteenpäin ja yhteiset keskustelut eroryhmissä helpottivat miesten oloa ja tarjosivat hyvää vertaistukea.

Susan Folkmanin määrittelemät merkityskeskeiset selviytymiskeinot vahvistavat yksilön myönteisiä tunteita ja kognitiivisia arvioiteja. Tästä seuraa mielenkiintoinen kehä, sillä

myönteiset tunteet motivoivat ihmistä puolestaan merkityskeskeisten selviytymiskeinojen etsimiseen ja niiden käyttöön! Myönteisten tunteiden etu on myös siinä, että ne auttavat osaltaan ongelma- ja tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen ylläpitämistä.

Merkityskeskeisiä selviytymiskeinoja on viidenlaisia. *Etujen ja myönteisten asioiden löytäminen* vaikeistakin elämäntilanteista vähentää depressiota. Avioeroissa on mahdollista löytää myös positiivisia asioita. Useampi haastateltava totesi, että eroaminen aiheutti ristiriitaisia tunteita ja että mukana oli myös helpotuksen tunteita. Eroprosessin edetessä voi havahtua näkemään muuttuneen tilanteen myös uutena mahdollisuutena. Mikäli avioliitto on ollut riitaisa on helppo löytää myönteisiä asioita muuttuneesta tilanteesta. Oma rauha, vapaus ja itsenäisyys ovat kaikki uuden tilanteen mukanaantomia etuja. Kaikista asioista voi myös avioeron jälkeen päättää itsenäisesti ilman neuvotteluja ja kompromissien tekoja. Eronneiden miesten kertomukset helpotuksen tunteesta liittyvät juuri näihin eron myönteisiin puoliin.

*Etujen ja myönteisten asioiden itsemuistuttelu* vahvistaa myönteistä mielialaa. Se on tahdonalaista toimintaa ja vaatii yksilöltä paljon etenkin kriisitilanteessa. Asiaa helpottaa, mikäli henkilön aiemmasta henkilöhistoriasta löytyy esimerkkejä sellaisista hankalista tilanteista, joista on selvitty. Se lisää todennäköisyyttä tähän itsemuistutteluun oman kokemuksen pohjalta. Riitaisesta suhteesta erotessa on mahdollista löytää myönteisiä asioita uudesta tilanteesta. Niiden itsemuistuttelu - eräänlainen itsesuggestio - on keino jonka tehon varsin harvat ihmiset luultavasti tietävät. Haastatteluissanikaan tätä keinoa ei tullut esille.

*Tavoitteiden sopeuttaminen* on tärkeää uudessa elämäntilanteessa. Muuttuneet olosuhteet vaativat myös uudenlaisten tavoitteiden asettamista. Haastattelemini miesten uusista tavoitteista mieleen jäi yhden miehen kertomus siitä, että hänellä iski mieletön ”draivi” päälle noin puolen vuoden kuluttua erosta kun pahimmasta oli päästy yli. Hänelle tuli suuri tarve pitää itsestä huolta, hän asetti itselleen uusia tavoitteita ja koki voimakasta itsenäisyyttä ja tehokkuutta omassa toiminnassaan. Tavoitteiden fokus voi muuttua perhekeskeisistä tai puolisoskeskeisistä elämästä yksilöön itseensä ja hänen uusiin elämänvalintoihinsa.

*Prioriteettien uudelleenjärjestely* tarkoittaa uuden näkökulman tuomista stressaavassa tilanteessa, jolloin omia arvoja tulee tarkastella uudessa tilanteessa. Yksi haastateltava

kertoi omassa rauhassa tapahtuneen asian analysoinnin auttaneen merkittävästi häntä eroprosessin käsittelyssä. Eronneen tarmo ja mielenkiinto voi suuntautua muuttuneessa tilanteessa hänelle itselle uusiin mieluisiin asioihin. Tämä voi olla uusi työ, harrastus, uusi ihmissuhde tai jokin muu itselle tärkeä asia.

*Myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin* tarkoittaa sitä, että päivittäisiin rutiineihin liittyvissä asioissa pyritään saamaan myönteisiä tunteita. Tällöin arjen pienille hyvillä asioilla annetaan paljon arvoa ja keskitytään kulloinkin käsillä olevaan hetkeen, mikä vahvistaa sen merkitystä. Moni mies totesi arjen alkaneen pyöriä varsin hyvin jo melko pian eron jälkeen. Tässä kohdin kyky asennoitua uuteen muuttuneeseen tilanteeseen rauhallisen myönteisesti helpottaa kaottisen tilanteen parempaa haltuunottoa.

Koherenssin tunne koostuu kolmesta osa-alueesta. Ymmärrettävyyden tunteen ollessa vahva yksilö pystyy hahmottamaan ympäristön loogisesti eikä ympäristö näyttäydy liian kaottisena. Avioeroprosessi voi joissain tapauksissa aiheuttaa ongelmia arjenhallinnassa mikäli psyykinen kuormitus käy liian raskaaksi. Avioerojen käsittely Erosta Elossa - ryhmissä vahvistaa oleellisesti ymmärrettävyyden tunteen vahvistamista. Asioiden käsittely monipuolisesti ja hyvin jäsennehtynä kohentaa oleellisesti tätä koherenssin kognitiivista osa-aluetta. Yksi haastateltava mainitsi erikseen hyötyneensä paljon siitä kun Erosta Elossa – ryhmässä käsiteltiin mielen toimintaa.

Koherenssin toinen osa-alue – hallittavuuden tunne - perustuu henkilön uskoon siihen, että hän pystyy itse (tai joku muu) vaikuttamaan asioihin ja tapahtumiin. Tähän liittyy myös käsitys siitä, että asioita voidaan hallita yhdessä muiden kanssa ja harvemmin täysin yksin. Eroryhmien vertaistuki ja yhdessä toimiminen vahvistaa juuri yhteisöllisellä otteellaan tätä hallittavuuden tunnetta. Avioeron tullessa moni mies jää todella yksin ja hän voi tuntea kykenemättömyyttä hallita uutta tilannetta. Näin etenkin silloin jos mies on ajatellut aina selviävänsä tilanteesta kuin tilanteesta yksin ilman muiden apua.

Kolmas koherenssin tunne – mielekkyyden tunne - tarkoittaa kykyä tulkita myös vaativat asiat mielekkäiksi, kiinnostaviksi ja haasteellisiksi. Ikäviksi miellettyjen asioiden kohtaaminen pikemminkin haasteena saa yksilön ryhtymään toimintaan. Osa haastattelemistani miehistä näki erossaan myös positiivisia puolia helpotuksen muodossa, he ryhtyivät huolehtimaan itsestään ja tarttumaan uusiin haasteisiin. Nämä kaikki lisäsivät heidän mielekkyyden tunnettaan.

### 6.3 Kokemuksia Erosta Elossa - ryhmistä

Miehet kertoivat haastatteluissani omin sanoin eroryhmien merkityksestä heidän omissa eroprosesseissaan. Jokainen informantti totesi, että muiden miesten kertomusten kuuntelu auttoi merkittävästi omaa työskentelyä. Kaikki haastateltavat mielsivät eroryhmässä olemisen itselleen hyödylliseksi ja tarpeelliseksi kokemukseksi.

Eroryhmän rakennetta kiitettiin, kymmenen tapaamiskertaa oli heidän mielestään hyvin suunniteltu ja jäsenelty; myös itse sisältöön he olivat tyytyväisiä.

Eroryhmissä vallitsi vastaajien mielestä luottamuksellinen tunnelma. Erilaiset miehet ja persoonat nähtiin toisiaan täydentävinä eikä vastakkaisina asioina. Eräs vastaaja koki tuen olleen ”käsinkosketeltavaa”. Väite miesten puhumattomuudesta tyrmätään täysin näiden miesten taholta. Miehet osaavat oikeasti puhua kun heille annetaan siihen mahdollisuus ja oikeanlaiset olosuhteet. Keskeistä on tulla kuulluksi ja ymmärretyksi oikeanlaisessa ilmapiirissä. Yhteneväiset taustat on vertaisryhmän keskeinen elementti, joka edesauttaa myönteistä ja ymmärtäväisyyttä. Yhtenäisyyden tunne saa miehet kertomaan itsestään ja puhumaan yhdessä.

Konkreettisena mittarina ja oman eroprosessin havainnollistajana eroryhmässä käytettiin sellaista kyselyä, jossa mitta-asteikosta piti määritellä se, missä vaiheessa osallistuja oli omaa eroprosessiaan. Eroryhmän toimintaan kuului myös monenlaisia tehtäviä. Ryhmän loppuvaiheessa oli mm. harjoitus, jossa hyvästeltiin vanha suhde konkreettisesti siten, aiempaan suhteeseen liittyvästä tavarasta luovuttiin tässä harjoituksessa. Toinen miesten esiintuoma mieleenpainuva harjoitus oli sellainen, jossa piti kirjoittaa itselleen kirje ja lukea se. Tämä oli vaikeaa monelle miehelle.

Useat miehet painottivat sitä, että eropuolison vihaamatta olemista pidettiin hyvin tärkeänä asiana. Eroryhmässä oli korostettu myös sitä asiaa, että on tärkeää kyetä tuntemaan kiitollisuutta siitä yhteisestä ajasta, jonka on viettänyt puolison kanssa. Yksi haastateltava kertoi osuvasti, että ryhmässä puhuttiin ”kivun seasta nousevasta kunnioituksesta” mennyttä suhdetta kohtaan.

Joillain miehillä oli aluksi vaikeaa oppia kertomaan itsestään ja jotkut miehet saattavat aluksi tuntea eroryhmää kohtaan myös hieman ennakkoluuloja. Nämä karisivat yleensä kuitenkin melko pian ryhmään liittymisen jälkeen. Ryhmässä piti oppia kertomaan se, mitä on tuntenut ja tehnyt viikon aikana. Tämä oli joillekin miehille uutta, heidän piti oppia kertomaan itsestään jotain muille ryhmäläisille joka viikko.

Muiden miesten kertomusten kuunteleminen helpotti haastateltavia kertomaan myös omasta elämästään. Kaikki miehet totesivat muiden miesten kertomusten kuuntelun auttaneen heitä itseään paljon.

Ryhmässä käsitelty teoria mielen toiminnasta oli suurena apuna yhdelle vastaajalle. Hän koki sen erittäin merkittävänä lisäapuna itselleen. Yksi vastaaja totesi puolestaan, että eroryhmä rytmitti hyvin viikkoa ja selkeytti sitä mitä silloin ajatteli mielessään.

Ryhmässä olemisen merkitys koettiin positiivisena ja ryhmässäolo poisti myös epäonnistumisen tunnetta. Ryhmästä koettiin saavan rakentavaa tukea.

Erosta Elossa - ryhmä lisäsi siinä olleiden miesten taitoja soveltaa erilaisia selviytymiskeinoja kriisistä selviytymiseen. Tämä oppiminen tapahtui erilaisten tehtävien ja yhteisten keskustelujen avulla.

Kaiken kaikkiaan miesten erilaisuus, heidän erilaiset tavat kertoa elämästään ja erilaiset kokemukset koettiin hyväksi kokonaisuudeksi, josta kaikki miehet kokivat saavansa hyötyä. Ryhmässä korostettiin ettei eroja ole epäonnistunut yksilö ja eroja tapahtuu kaikille miehille yhteiskuntaluokasta riippumatta.

Yksi haastateltava koki hieman hätkähdyttävänä eroryhmän tietyt käytännöt. Tällaisia olivat hänen mielestään esimerkiksi ryhmän jakamisen jättäjiin ja jätettyihin sekä osallistujien laittamisen pituusjärjestykseen. Ryhmäläisten tiukka sitouttaminen toimintaan oli myös poikkeuksellisen vahva.

Jokainen eroryhmä on omanlaisensa ja sillä on oma dynamiikkansa. Haastateltavat kertoivat, että jotkut ryhmät jatkavat toimiintaansa omaehtoisesti vielä varsinaisen toiminnan päättymisen jälkeenkin.

Miesten tietoisuutta näistä ryhmistä olisi suotavaa saada lisättyä vastaajien mielestä. Yksi haastateltava totesi suoraan, että Erosta Elossa - ryhmät pelastavat oikeasti ihmishenkiä.

Ohjaajan merkitys koettiin haastateltavien keskuudessa merkittävänä. Kaikki haastattelemani miehet ovat sitä mieltä ettei eroryhmien arvostus ole sillä tasolla kuin sen pitäisi olla. Palvelun löytämisessä oli monen mielestä myös jonkin verran ongelmia. Tietoisuutta näistä eroryhmistä pitäisi heidän mielestään lisätä enemmän.

## 7 Tulokset

Miehet eroavat eri syistä puolisoistaan ja heillä jokaisella on omanlaisensa tarina kerrottavanaan. Kaikkien viiden haastatteleman miehen kertomukset ovat yhteneväisiä siinä suhteessa, että kaikki pitävät Erosta Elossa - ryhmissä olemistaan itselle hyödyllisenä ja merkittävänä asiana. Vaikka miesten taustat ovat erilaiset on miesten vertaisryhmän voima siinä, että miehet pystyvät avautumaan ja kertomaan oman tarinansa rauhassa luottamuksellisessa ilmapiirissä, jossa toisten ryhmäläisten antama tuki on selvästi aistittavissa.

Voisi sanoa, että erilaiset kertomukset täydentävät toisiaan ja miehet saavat lisää näkemyksiä erojen moninaisuuteen ja pystyvät tämän avulla peilaamaan omaa eroaan paremmin suurempaan kokonaisuuteen. Miesten kykyä puhua on kyseenalaistettu usein. Näiden miesten kertomusten perusteella tuossa väitteessä ei ole mitään perää.

Jokainen haastateltavani piti tärkeänä sitä, että tietoa miesten eroryhmistä pitäisi lisätä. Ääritapauksissa on kyse jopa ihmishengistä.

Kuten tämän opinnäytetyön alussa totesin on monella miehellä ongelmia vaikeiden asioiden käsittelyssä. Heiltä puuttuu usein myös sellaisia henkilöitä lähipiiristä joiden kanssa olisi mahdollista ruotia vaikeita asioita. Tarve Erosta Elossa - ryhmille ja muillekin miesryhmille on edelleen suuri, vaikka myytti vaikenevasta suomalaisesta miehestä on vähitellen alkanut jo murtua.

Tekemäni tutkimuksen otos on varsin pieni. Silti viisikin miestä on riittävä määrä kertomaan Erosta Elossa – ryhmien toiminnasta oleellisen lähinnä sen vaikuttavuuden osalta. Tilastolliset tutkimukset eivät tuo esiin yksittäisten tapausten erityisyyttä. Siitä syystä laadullinen tutkimus puoltaa paikkaansa tutkittaessa tämänkaltaisia ilmiöitä.

Saamani vastaukset viideltä eroryhmissä olleelta mieheltä ovat samansuuntaisia kuin Jari Koskelan saamat tutkimustulokset (2012). Omassa tutkielmassani tuli yleisimmäksi syyksi avioeroon puolisoiden välisen tunnesuhteen väljähtyminen ja ongelmat kommunikoinnissa. Koskelan esiintuoma elämysten hakeminen avioliitosta voidaan nähdä tämän ilmiön takana. Useissa tapauksissa miehille tuli eroaminen täytenä yllätyksenä. Tämä ilmiö tulee toistuvasti esille kaikissa avioeroa koskevissa

tutkimuksissa. Samoin se, että yleensä naiset ottavat sen ratkaisevan askeleen eron toimeenpanemisessa.

Jouko Kiisken tutkimuksen mukaisesti myös omat haastateltavani selvisivät erosta lopulta hyvin, vaikka itse eroprosessi olikin vaativa urakka. Kiisken esiintuomat yleisimmät eron syyt toistuivat myös omista haastatteluissani. Tärkeimpinä niistä olivat puolisoitten erilleen kasvu ja läheisyyden puute.

Esiintuomani käsite yhteensopimattomuus voidaan käsittää monella tavalla. Se voi tarkoittaa puolisoitten persoonallisuuksien välistä jännitettä, erilaisia kiinnostuksen kohteita tai erityyppisiä odotuksia tulevaisuuden suhteen. Nämä kaikki saattavat tulla esille vasta suhteen kestäessä pidempään. Mitään yksittäistä keinoa auttaa puolisoita, jotta avioerot vähenisivät yhä kiihtyvällä vauhdilla muuttuvassa maailmassa ei yksinkertaisesti ole.

Toisaalta avioliitto on instituutiona muuttunut vuosien saatossa. Sitä ei enää pidetä ”elinkautisena” kuten joskus aikaisemmin on pidetty. Tämä ei välttämättä ole niin huono asia kuin voisi kuvitella. Monet miehet kokevat elämänlaatunsa parantuneen sen jälkeen kun vaikea ja voimia vievä suhde on lopulta päätynyt. Eroprosessi on lähes kaikille haastava kokemus, mutta siitä selvitettiin voi elämä jatkua hyvinkin tyydyttävällä tavalla.

Erosta Elossa - ryhmät ovat auttaneet eroprosessin käsittelyssä lukuisia miehiä jo vuodesta 2005 lähtien. Kaikkien haastateltavieni miesten mielestä sen toiminta on ollut heille erittäin tärkeä tuki vaikeassa elämäntilanteessa. He toivovat myös, että sen tunnettavuus paranisi ja että se tavoittaisi mahdollisimman monta apua tarvitsevaa miestä. Tälle toiminnalle on kysyntää paljon.

Uskon, että jokaisen haastattelemani miehen resilienssi on kasvanut eroprosessin ja Erosta Elossa - ryhmän läpikäynnin myötä. He ovat saaneet psyykkistä pääomaa ja heidän keinovalikoimansa selviytymiskeinojen suhteen on oleellisesti parantunut. Heidän saamansa vertaistuki on kantanut vaikeiden eroprosessien läpi ja heidän koherenssin tunteensa on parantunut.

Koherenssin tunne on keskeinen hyvinvoinnin peruste. Sen kolme elementtiä, ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys tulevat hyvin esiin miesten selviytymistarinoista. Erotilanteen kuormittavuus iskee juuri koherenssin tunteeseen,

jolloin asioiden loogiset yhteydet sumenevat helposti ja tilanteen hallittavuus joutuu koetukselle mahdollisen elämänhallinnan ongelmien myötä. Mielekkyyden tunne on ymmärrettävästi myös helposti tuolloin kadoksissa. Hallittavuuden tunteeseen kuuluu oleellisesti sen ymmärtäminen, että muiden ihmisten apu on välttämätön akuuteissa kriisitilanteissa. Ammattimaiset eroryhmät korvaavat omalta osaltaan monen miehen puutteellista tukiverkosta.

Kyselyssäni esiintunut puhumattomuus parisuhteissa saattaa olla suomalainen erityispiirre. Tämä koskee yhtäläillä niin miehiä kuin naisiakin. Tuntuu siltä, että miehillä on tarve puhua miehenä olemisen haasteista toistensa kanssa. Tämä käy ilmi siitä, että haastattelemi miehet totesivat keskustelun vertaisryhmässä erittäin palkitsevaksi.

Vapaamuotoiset miesten keskusteluryhmät, joita Miessakit järjestää ovat hyvä väylä miehille pohtia miehenä olemista vertaisryhmässä. Tällaiset ryhmät tarjoavat mahdollisuuden parempaan itsetuntemukseen, uusiin sosiaalisiin suhteisiin ja tarpeellisten taitojen saamiseen käsitellä omaa tunnemaailmaansa. Nämä kaikki lisäävät oleellisesti miehen hyvinvointia ja parantavat hänen elämänlaatuaan.

## 8 Johtopäätökset

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää minkälaisista avioliitoista miehet ajautuvat eroon, minkälaisia selviytymiskeinoja heillä on käytössään ja miten Erosta Elossa - ryhmät helpottivat heidän eroprosessejaan.

Miesten vastaukset avioliitoistaan tarjosivat sekä yleistettäviä että uniikkeja tuloksia. Valtaosin avioerot olivat tapahtuneet valtaosin ilman suurta draamaa. Puolisot olivat yksinkertaisesti saaneet toisistaan tarpeekseen eikä heidän välillään ole ollut enää rakkautta eikä tarvittavaa tunnesidettä. Yleisimpinä ongelmina näissä avioliitoissa olivat ongelmat kommunikaatiossa ja puolisoiden vähittäinen erkaantuminen toisistaan. Joissain tapauksissa lisäkuormitusta aiheuttivat taloudelliset ongelmat ja erilaiset käsitykset lasten kasvatuksesta. Erillinen yksittäinen avioliittoa koetteleva asia tuli selvästi esiin: Talonrakennusprojekti oli liian vaativa urakka avioliiton kestävyydelle.

Toinen tutkimuskysymykseni koski miesten selviytymiskeinoja. Yleisimpiä keinoja oli tunnepohjaiset selviytymiskeinot, jotka ovatkin käyttökelpoisimpia menetelmiä akuuteissa kriisitilanteissa. Asioiden järkipäiväinen käsittely on tuolloin harvoin mahdollista ja toisaalta asialle itselleen - avioerolle - ei voi tehdä konkreettisesti mitään. Tällöin itsestä huolehtiminen on tärkeintä. Miesten käyttämät selviytymiskeinot liittyivät heidän persooniinsa, käytettävissä olleen tukiverkoston laajuuteen ja niihin harrastuksiin, jotka tuottivat heille mielihyvää. Usean miehen kohdalla tilanne oli sellainen, että sopivaa tukihenkilöä ei ollut lähipiirissä. Tässä kontekstissa Miessakkien eroryhmät täyttivät tätä puutetta oleellisesti.

Erosta Elossa - ryhmien suuri merkitys miesten selviytymistarinoissa tuli selvästi esiin. Miehet kokivat eroryhmän käytännöt ja sisällöt yksilöllisesti, mutta kaikki olivat toiminnan sisältöön ja siinä käytettyihin toimintamenetelmiin loppujen lopuksi erittäin tyytyväisiä. Monelle miehelle selvisi tässä yhteydessä, että yhdessä toimiminen vertaisryhmässä on erittäin palkitseva toimintamuoto. Uusien näkökulmien näkeminen muiden miesten kertomuksista, yhteiset keskustelut sekä täsmätehtävät edesauttoivat paljon oman eroprosessin käsittelyä.

Tällainen tuki, jossa yhdistyy sekä tunnepuolen käsittely että asioiden teoreettinen tarkastelu on toimiva kokonaisuus.

## 9 Pohdinta

Tutkimus vahvisti käsitystäni tarpeellisuudesta tarkastella avioliittoa ennemminkin selviytymistarina kuin traagisena tapahtumana. Onhan niin, että avioerot ovat melko arkipäiväisiä asioita monessakin mielessä. Ne ovat hyvin yleisiä, eikä niitä pidetä enää merkinä ihmisen epäonnistumisesta.

On selvää, että avioerot täytyy suhteuttaa myös omaan aikakauteemme. Tietynlainen elämysten hakeminen ja lyhyjännitteisyys liittyvät tämänpäivän kulttuuriin ja siinä elävään ihmiseen. Uusien näkökulmien tuominen avioerojen tutkimukseen voisi parantaa ja syventää tietoa tästä ilmiöstä. Silti tietyt ikuiset kysymykset pysyvät aina avioliiton ytimessä. Yhteensopivuuden problematiikka on mielenkiintoinen ja vaikeasti selitettävä kysymys. Yksi näkökulma voisi olla puolisojen erilaisten temperamenttityyppien yhteensopivuuden tutkimus. Useinhan vastakohtaisuudet vetävät puoleensa, mutta ajan myötä ne muuttuvat pikemminkin rasiitteeksi. Kysymystä puolisojen yhteensopivuudesta ei voi kuitenkaan aukottomasti selittää ja tyypillistä on se, että vaikka alussa kaikki tuntuu suhteessa olevan kohdallaan ilmestyy taivaalle ajan myötä tummia pilviä.

Aviopareille on tarjolla apua avio-ongelmien käsittelemiseen perheneuvoloissa ja monissa muissakin paikoissa. Ne ovat tärkeitä etenkin niissä tilanteissa kun parilla on pieniä lapsia. Tietyllä tavalla näkisin kuitenkin, että koska avioeroja tapahtuu joka tapauksessa niin tukipalvelujen pitäisi olla hyvällä tasolla myös eroajille. Tällaisten palvelujen kysynnän ja saannin tutkiminen olisi tarpeellista.

Voisi olla mielenkiintoista tutkia myös sitä ovatko nuoret miehet enemmän sinut oman tunne-elämänsä kanssa kuin keski-ikäiset miehet. Nuorten miesten selviytymiskykyä kriiseistä pitäisi myös kartoittaa. Oman ongelmansa saattaa muodostaa usein nuoruuteen kuuluva ehdottomuus ja mustavalkoisuus, jotka saattavat kärjistyä kriisitilanteissa.

Tunnetaitojen opettelua harjoitellaan nykyään monissa kouluissa. Kasvatuksessa tulisi ottaa huomioon poikien taipumus selvittää asioitaan usein täysin yksin. Tunteidenkäsittelytaitojen opetteleminen jo lapsuudessa lisäisi varmasti poikien mahdollisuutta selviytyä aikuisena paremmin yhä vaativammaksi käyvässä miehen roolissa.

## Lähteet

Ackerman, Courtney E. 2019: Coping: Dealing with Life's Inevitable Disappointments in a Healthy Way. <https://positivepsychology.com/coping/>

Kiiski, Jouko 2011. Suomalainen avioero 2000 - luvun alussa. Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta / Kasvatustieteiden ja psykologian osasto / Psykologia.

Koskela, Jari 2012. Avioero suomalaisen miehen kokemana. Ero ja erosta toipuminen prosessina. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Kuopio 2012.

Let's Talk About Divorce – Men's Experiences, Challenges, Coping Resources and Suggestions For Social Work Support. Mnyango, Reginald Phumlani; Alpaslan, Nicky. Social Work / Maatskaplike Werk 01April 2018. Vol 54(1), pp.69-90. E-article: <https://doaj.org/article/9620469f583e433bba836d53a1e9040>.

Linnankoski, Jouni – Valtonen, Markku 2008: Erosta elossa. Ero-opas miehille. Miessakit ry:n julkaisuja 2008:2. Edita Prima Oy. Helsinki.

Lipponen, Päivi – Wesaniemi, Pirjo. 2003: Mies ja ero. Kertomuksia parisuhteen päättymisestä. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 2009. Toim. Riitta-Leena Metsäpelto & Taru Feldt. PS-kustannus. Jyväskylä.

Peitsalo, Peter 2008: Miesryhmät – teoista sanoihin. Miessakit ry:n julkaisuja 2008:1. Edita Prima Oy. Helsinki

## LIITE 1

Hei,

olen Metropolia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Teen opinnäytetyötäni avioeroista miehen näkökulmasta ja tutkin Miessakkien Erosta Elossa - ryhmiä. Tavoitteenani on selvittää muutaman näissä ryhmissä mukana olleen miehen kokemuksia tuosta vertaisryhmätoiminnasta.

Tutkimukseni on laadullinen ja tarkoitukseni on tehdä noin 20-30 minuuttia kestävä puhelinhaastattelu Erosta Elossa - ryhmissä mukana olleille miehille. Kyselyssä on aluksi muutama taustoittava kysymys ja sen jälkeen muutama Erosta Elossa - ryhmää koskeva kysymys.

Tutkimukseni on ehdottoman luottamuksellinen. Mitään henkilökohtaisia tietoja ei luovuteta mihinkään ulkopuoliseen käyttöön ja vastaajien anonymiteetti taataan täysin. Vastaajien nimet muutetaan opinnäytetyöraportissa henkilön tunnistamisen estämiseksi. Aikataulullisesti minulle olisi tärkeää saada näitä lyhyitä haastatteluita tehtyä mahdollisimman pian. Mikäli haluat auttaa minua tässä tutkimuksessa pyydän sinua vastaamaan tähän tutkimuspyyntöön mitä pikimmiten - viimeistään 14.2. mennessä - jotta ehtisin tehdä tämän työni sovitun aikataulun mukaisesti. Haastattelut tapahtuisivat puhelimitse viikoilla 7 ja 8 haastateltaville sopivaan ajankohtaan.

Hyvää alkavaa kevättalvea kaikille teille Erosta Elossa – ryhmissä mukana olleille miehille!

Ystävällisin terveisin

Seppo Pulkkinen  
sosionomiopiskelija  
Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Seppo.Pulkkinen@metropolia.fi

## LIITE 2, sivu1

Miessakit – puhelinhaastattelut, tutkimuskysymykset

TAUSTAKYSYMYKSET, kohta 1

1. Haastateltavan taustatiedot
  - ikä:
  - lasten lukumäärä:
  - Avioliiton/parisuhteen kesto (v):
  
2. Parisuhteen arviointia omin sanoin
  - mihin ihastuit aikoinasi puoliossa?
  - mitkä olivat suhteen hyviä/huonoja puolia?
  
3. Mitkä tekijät johtivat eroon?
  - mitä ristiriitoja aiheuttavia asioita oli liiton aikana?
  - mistä syistä eroaminen lopulta tapahtui?
  
4. Avioeroprosessi
  - miten eroaminen vaikutti sinuun? (positiiviset/negatiiviset vaikutukset)
  - miten omaisuus saatiin jaettua, miten ero vaikutti taloudellisesti sinuun?
  - miten lasten huoltajuuskysymys saatiin sovittua?
  - saiko tukea ulkopuolisilta eroprosessin aikana? keiltä?
  - mitä selviytymiskeinoja sinulla oli?
  
5. Eron jälkeen
  - millainen suhde sinulla on lapsiin?
  - millainen suhde sinulla on ex-puoliosoon?

Kysymykseen 4 liittyviä asioita, vaikuttivatko eroon oleellisesti jotkin näistä asioista ?

1. Ulkopuoliset suhteet
2. Yhteisen ajan puute
3. Erilaiset arvomaailmat
4. Päähteet tai mielenterveysongelmat
5. Intiimi-elämän ongelmat, läheisyyden puute
6. Ongelmat perheen työnjaossa
7. Taloudelliset ongelmat
8. Ongelmat lasten kanssa
9. Yhteensopimattomuus
10. Muut liittoa hajottavat tekijät, mitkä?

LIITE 2, sivu 2

EROSTA ELOSSA -ryhmiin liittyviä kysymyksiä, kohta 2

Pääkysymys: Miten erosta elossa -ryhmät auttoivat sinua eroprosessin työstämisessä?

Alakysymyksiä

Miten sait tietää näistä ryhmistä?

Miten vertaisryhmässä työskentely vastasi odotuksiasi?

Olitko tyytyväinen eroryhmäsi työskentelyyn?

Keskityttiinkö ryhmässäsi sinun mielestäsi oleellisiin asioihin?

Mitkä eroryhmissä käsitellyt asiat olivat sinusta erityisen tärkeitä ja sinua kiinnostavia?

Saitko ryhmässä apua ja neuvoja sinua itseäsi eniten askarruttaviin kysymyksiin?

Haluatko antaa esimerkin tällaisesta kysymyksestä?

Auttoiko muiden miesten erilaisten erokertomusten käsittely oman eroprosessisi työstämistä?

Mitä hyviä puolia näit vertaisryhmässä työskentelyssä?

Oliko vertaisryhmän toiminnassa joitain ongelmia?

Vapaa kysymys: Tuleeko mieleesi vielä jotakin aiheeseen liittyen? Haluatko kertoa vielä jotakin omasta erostasi ja Erosta Elossa – ryhmässä toimimisesta?

