



**Maria Neuvonen
Elise Salo**

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

RESILIENSSIN VAHVISTUMINEN EROKRIISIN MYÖTÄ MIESNÄKÖKULMASTA

Vertaistuellisen lyhytdokumentin tuottaminen Miessakit ry:lle

TIIVISTELMÄ

Maria Neuvonen ja Elise Salo

Resilienssin vahvistuminen erokriisin myötä miesnäkökulmasta - Vertaistuellisen lyhytdokumentin tuottaminen Miessakit ry:lle

45 sivua, 2 liitettä

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä tarkasteltiin resilienssin vahvistumisen mahdollisuuksia erokriisin myötä miesten näkökulmasta. Aihepiirin kannalta keskeisimpiä käsitteitä tarkasteltiin laaja-alaisesti ja paneuduttiin muun muassa mieserityisiin tasa-arvo-ongelmiin. Tavoitteena oli syventyä mieserityiseen osamiseen erokriisissä ja laajentaa kapeana käsitettyä miehisyiden mallia. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa.

Opinnäytetyön produktina tuotettiin lyhytdokumentti, johon kerättiin materiaalia teemahaastatteluilta. Lyhytdokumentilla tavoiteltiin eroon liittyvien tunteiden esiin tuomista ja samaistumispinnan luomista katsojalle mahdollisimman laajasti. Lyhytdokumentti on tarkoitettu toimimaan vertaistukena erokriisissä oleville. Tarkoituksena oli myös lisätä Miessakit ry:n näkyvyyttä sekä madaltaa miesten avun piiriin hakeutumisen kynnyksiä. Opinnäytetyöllä haluttiin luoda myös toivoa sekä mahdollisuuksien näkökulmia erokriisissä.

Lyhytdokumenttia arvioitiin näyttämällä sitä satunnaisesti valitulle testiryhmälle. Palautteiden perusteella siitä välittyivät päähenkilöiden tunteet erokriisissä. Lyhytdokumenttia kehitettiin ammattimaisesti ja laadukkaasti toteutetuksi. Lyhytdokumentissa esiintyvien päähenkilöiden tunnesäätelytaidot ja itsetuntemus kehittyivät eroprosessin aikana. Tämä näkyi muun muassa avoimesti tunteiden näyttämisenä sekä rohkeutena kertoa oma tarina. Taitojen kehittymisen voidaan nähdä vahvistavan myös yhteyttä omaan itseensä. Ympäristön tuki ja voimavarat vahvistivat osaltaan myös päähenkilöiden resilienssiä. Resilienssin voidaan nähdä vahvistuvan erokriisin myötä.

Lyhytdokumentti julkaistiin 4.4.2023 Miessakit ry:n Youtube-kanavalla. Sitä levitettiin laajasti eri sosiaalisen median kanavissa. Lyhytdokumentin linkkiä jakoivat yksityishenkilöt opinnäytetyön tekijöiden lähipiiristä sekä sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulun järjestöt. Ensimmäisen vuorokauden aikana lyhytdokumentilla oli jo lähes 3000 näyttökertaa. Lyhytdokumenttia on käytetty ja aiotaan myös vastaisuudessa käyttää sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten toimesta muun muassa osana koulutusmateriaalia.

Asiasanat: Eroaminen, miehisyys, resilienssi, tunnetaidot, vertaistuki

ABSTRACT

Maria Neuvonen and Elise Salo

Strengthening resilience in a break-up crisis from a male perspective - Producing a short documentary based on peer support for Miessakit ry

45 pages and 2 appendixes

Spring, 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

In this development-oriented thesis the possibilities of strengthening resilience due to a break-up crisis were explored from a male perspective. From the topic's perspective the most central concepts were contemplated and among other things, a key focal point was the issue of male-specific equality. The aim was to shed light on male-specific expertise in the break-up crisis and to expand the narrow view of masculinity. The thesis was carried out in cooperation with Miessakit ry.

A short documentary was produced as a product of the thesis. The material was collected through thematic interviews. The aim of the short documentary was to bring out the feelings related to the break-up and to create a degree of relatability for the viewer. The short documentary is intended to serve as peer support for those in a break-up crisis. The purpose was also to increase the visibility of Miessakit ry and lower the threshold for men to seek help. The thesis was also meant to create hope and perspective of possibilities in the break-up crisis.

The short documentary was evaluated by showing it to a randomly selected test group. Based on the feedback, the short documentary conveyed the feelings of the interviewees in the break-up crisis. The short documentary was praised for its professional and high-quality implementation. The emotional regulation skills and self-awareness of the main characters in the short documentary developed during the break-up process. Among other things this was visible as an open display of emotions and as the courage to tell their own story in the short documentary. The development of skills can also be seen to strengthen the connection with oneself. The support and resources of the environment also strengthened the resilience of the main characters. Resilience can be seen to strengthen with the break-up crisis.

The short documentary was published on April 4th, 2023, on Miessakit ry's YouTube channel. It was spread widely on different social media channels. The short documentary's link was shared by private individuals from the close circle of the thesis authors, as well as social and health organizations. Already in the first day, the short documentary had almost 3000 impressions. The short documentary has been and will be used on behalf of social and health professionals as a part of the education material in the future.

Keywords: Emotional skills, masculinity, peer support, resilience, separation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 RESILIIENSSI JA EROKRIISI.....	6
2.1 Resilienssi.....	6
2.2 Ero kriisinä elämässä	9
2.3 Tunteet erokriisissä	12
3 ITSETUNTEMUKSEN JA VERTAISTUEN MERKITYS EROSTA TOIPUMISESSA	15
3.1 Tunteiden säätelytaidot ja tunneälykyys.....	15
3.2 Kiintymystyyliä osana itsetuntemusta.....	17
3.3 Vertaistuen merkitys.....	19
4 MIESERITYISYYS	21
4.1 Miehisuus ja tunteet.....	21
4.2 Sukupuolistuneet miesten ongelmat	24
4.3 Miesidentiteetti, sukupuolisensitiivisyys ja mieserityinen osaaminen ..	25
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	27
6 YHTEISTYÖKUMPPANI	28
7 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSINA LYHYTDOKUMENTIN TUOTANTO .	30
7.1 Suunnittelu, kohderyhmä ja työnjako	30
7.2 Henkilöiden valinta	31
7.3 Tuottaminen	33
7.4 Julkaiseminen ja arviointi	37
8 POHDINTA	40
8.1 Kehittämistyön lopputuloksen tarkastelu	40
8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	44
8.3 Ammatillinen pohdinta.....	45
LÄHTEET.....	50

LIITE 1. Lyhytdokumentin trailerin Youtube-linkki	54
LIITE 2. Lyhytdokumentin Youtube-linkki.....	55

1 JOHDANTO

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvinvoinnin ja onnellisuuden ytimessä ovat terveyden lisäksi erityisesti läheiset ja merkitykselliset ihmissuhteet. Läheisyyden ja yhteyden tarve on ihmisillä vahva. Hyvät ihmissuhteet, keskinäinen tuki ja sosiaalinen pääoma ovat yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Erityisen merkittävää onnellisuuden kannalta on joku läheinen ihminen, jolle uskoutua. Ihmisellä on kuitenkin oltava sekä halua että kykyä olla vastavuoroisessa ihmissuhteessa. (Kontula, 2016, s. 8–9.)

Perhebarometrit tarkastelevat ajankohtaisia kysymyksiä, jotka koskettavat suomalaisia perheitä. Vuoden 2013 perhebarometrissa haluttiin selvittää, mistä asioista eroaikaet syntyvät, mitä kokemuksia eronneilla on ja mitkä asiat pitävät pariskuntia yhdessä. Vahva eron riskitekijä ja tärkeä indikaattori parisuhteen tilasta oli henkisen tuen puuttuminen parisuhteessa. (Kontula, 2013, s. 12, s. 130.) Jos parisuhde on tunne-elämältään ja vuorovaikutukseltaan epätydyttävä, voi se aiheuttaa merkittävässä määrin yksinäisyyden tunnetta. Tämä emotionaalinen yksinäisyys voi syntyä henkisen tuen puutteesta. Onnellisessa ja hyvässä parisuhteessa on vain vähän ja ohimenevästi yksinäisyydentunnetta. (Kontula, 2016, s. 45, s.103.)

Hyvinvointia koskevat tilastot osoittavat monien vakavien ongelmien kasautuvan tyypillisesti miehille heidän sosiaalisten verkostojensa ollessa usein niukkoja ja tunnetaitojen ollessa puutteellisia. Miehisyyteen liitetyt yksin pärjäämisen ja vahvuuden odotukset vaikuttavat yhteiskunnassamme. (Katajisto ym., 2020, s. 21–22.) Tilastojen mukaan vain noin kolmasosa eroaloitteista on miesten tekemiä (Kontula, 2013, s. 231). Erotilanteissa korostuu miesten sosiaalisen verkostojen heikkous ja suurena riskinä voi olla yksin jääminen sekä eristäytyminen (Katajisto ym., 2020, s. 36). Vuonna 2021 avioliitoista sekä rekisteröidyistä parisuhteista eronneita miehiä oli yli 12 000. Samana vuonna solmittujen avioliittojen ja rekisteröityjen parisuhteiden eroprosentti oli 63 %, mukaan laskettuna pelkästään avioliitot ja rekisteröidyt parisuhteet, joissa toisena osapuolena oli mies.

(Tilastokeskus, i.a.) Vaikka kaikki tuona vuonna eronneet eivät kokisikaan erokriisiä, niin tilastojen perusteella voidaan todeta vuonna 2021 eronneita miehiä olleen paljon.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme osana tuotimme yleishyödyllisen, kokemus- ja asiantuntijatietoa sisältävän lyhytdokumentin *Erosta ehjäksi* (kesto 17 min.), josta käytämme opinnäytetyön raportissa pääosin sanaa dokumentti. Dokumentin keskiössä on eronneiden miesten kriisikokemukset sekä eron jälkeinen, resilienssin vahvistumisen kautta tapahtunut henkinen kasvu. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa, joka on miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva voittoa tavoittelematon yhdistys.

Tarkoituksemme on avartaa kapeaa miehenä olemisen mallia sekä tuoda mieserityistä työtettä näkyvämmäksi. Erokriisin voidaan ajatella olevan oiva mahdollisuus itsetuntemuksen kehittämiseen kriisin mahdollistaessa henkisen kasvun. Yhteys itseen luo mahdollisuuden myös luoda syvempää yhteyttä toisiin ihmisiin. Vertaistuki ja avun hakeminen mahdollistavat myös näiden taitojen oppimista. Opinnäytetyömme punaisena lankana kulkee kysymys ”Voidaanko erokriisi nähdä vaikuttavana tekijänä resilienssin vahvistumisessa?”

2 RESILIENSSI JA EROKRIISI

2.1 Resilienssi

Resilienssin käsitettä määritellään monella eri tapaa. Yksinkertaisesti sitä voi määritellä vastoinkäymisistä selviytymisen taitona ja psyykkisenä palautumiskykynä (Rosenborg, 2020, s. 67). Avainsanoja sen määrittelemisessä ovat kyky säilyttää vakaus, sopeutuminen, toipuminen ja kehittyminen. Ihmisen resilienssi on monitahoinen ja sitä voi esiintyä elämän eri alueilla. (Hedrenius ym., 2016, s. 156–157.) Yksilöllä se ilmenee vaikeissa elämäntapahtumissa tai elämänvaiheissa, joista aiheutuu voimakasta stressiä ja jotka vaativat sopeutumista. Jokaisella ihmisellä on resilienssi, se on käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua. (Poijula, 2018, s. 16–17, s. 21.) Resilienssi on osa elämää ja se on ajassa muuttuva ilmiö. Se on myös haasteiden kautta kasvanutta sisäistä tunnetta selviämisestä, kyvykkyydestä ja omien voimavarojen tuntemista, luottamista itseän, vaikka vaikeita asioita tulisikin kohdalle. (Lipponen, 2020, s. 28, s. 142.)

Resilienssi voi olla prosessien dynaaminen kokonaisuus, jota on mahdollista kehittää ja vahvistaa. Toisaalta toisen näkemyksen mukaan resilienssikyvut ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, joiden avulla kykenemme kehittämään sosiaalista pätevyyttä, ongelmanratkaisutaitoja, autonomiaa, tarkoituksen mukaista tunnetta ja kriittistä tietoisuutta. (Poijula, 2018, s. 19.) Siihen, miten geneettinen taipumus resilienssiin ilmenee, vaikuttaa suurilta osin varhaislapsuuden ympäristö ja olosuhteet (Psychology today, i.a.). Resilienssin paradoksi on, että vaikeimmat aikamme voivat myös saada esiin parhaat puolemmme, kunhan uskallamme kohdata haasteet. Voimakas kärsimys liittyy usein resilienssin kehittymiseen. (Poijula, 2018, s. 21.) Iän myötä resilienssi voi myös vaihdella. Vanhemmat ihmiset ovat osoittaneet suurempaa resilienssiä järkyttävien tapahtumien jälkeen. Tämä saattaa johtua osittain siitä, että heille on kertynyt jo elämänkokemusta, ja osittain siitä, että heidän kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys on pidemmällä. (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 156–157.)

Resilientti ihminen on päättäväinen ja pyrkii hallitsemaan kohtaloaan olosuhteisakin, joihin ei pysty itse vaikuttamaan. Ominaista on myös kyky nähdä ja luoda merkitys kärsimykselle ja vastoinkäymisille. Nämä ovat resilienssille ihmiselle osa elämää, ja merkityksen löytäminen auttaa kohtaamaan kriisin haasteena, josta voi selviytyä. (Poijula, 2018, s. 17.) Resilientin henkilön on mahdollista hyödyntää kognitiivisia resurssejaan, muodostaa rationaalisia analyysejä ja sitä kautta pohdita omia käyttäytymismallejaan. Jotkut tutkimukset ovat antaneet näyttöä myös geneettisestä taipumuksesta resilienssiin, mutta sitä vahvistavia taitoja voidaan oppia. (Psychology today, i.a.)

Tunteiden myönteisistä vaikutuksista hyötyminen edellyttää ihmiseltä hyviä tunteiden säätelytaitoja. Tunteiden säätelykykyä pidetään yhtenä selviytymiskeinona vaikeissa tilanteissa. Tunteiden säätelyyn vaikuttaa perinnöllinen ja kypsymisen muovaava biologinen perusta. Suurimmaksi osaksi se muovautuu lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa. Lapsen tunteiden säätelyn kehitykseen vaikuttaa vanhempien malli ja kasvatuskäytännöt. Perheen tunneilmasto, johon kuuluvat myönteiset tunneilmaisut, vanhempien vastaanottava, sensitiivinen ja hyväksyvä suhtautuminen lapseen sekä sopuisa parisuhde tukee lapsen tunteiden säätelyn kehittymistä. Tukea antavilla ihmissuhteilla on parantava vaikutus ihmisen resilienssiin. (Poijula, 2018, s. 105–106, s. 114.) Tiede osoittaa tunteiden säätelytaitojen olevan avain resilienssin vahvistumiseen. Itsesäätelyyn kykenevät henkilöt onnistuvat useammin ihmissuhteissaan, kuin henkilöt, joilta nämä taidot puuttuvat. (Psychology today, 2016.)

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan jaotella suojaaviin tekijöihin ja riskitekijöihin. Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä, elämänhallintaa ja resilienssiä. Riskitekijät puolestaan lisäävät mielen sairastumisen riskiä, jolloin niiden kumulatiivinen vaikutus lisää häiriöiden kehittymisen todennäköisyyttä. (Laajasalo & Pirkola, 2012, s. 10–11.) Tieto suojaavista tekijöistä ja riskitekijöistä on ennaltaehkäisevässä ja terveyttä edistävässä työssä oleellinen. Suojaavat tekijät ja riskitekijät muodostuvat biologisista tekijöistä, asenteista, käyttäytymistavoista ja kyvyistä tai tilanteista, jotka vaikuttavat ongelmallisen käyttäytymisen ja vaikeuksien todennäköisyyteen. Ennaltaehkäisevässä työssä merkittävintä on lisätä suojaavien tekijöiden vaikutusta ja mahdollisuuksien mukaan vähentää

riskitekijöiden kokonaismäärää. Yksilön kohdalla se tarkoittaa itsetuntemuksen kehittämistä ja mahdollisuutta saada vaikuttaa siihen, mihin itse pystyy vaikuttamaan. (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 164–165, s. 185.)

Ympäristön tuki ja voimavarat mahdollistavat resilienssiä, vaikeuksista ei tarvitse selvittää omin voimin (Lipponen, 2020, s. 156). Sosiaalinen tuki nousee yhdeksi resilienssin vaikuttavimmaksi tekijäksi. Ihminen voi hyvin kuuluessaan turvalliseen yhteisöön, joka rakentuu luottamukselle. (Hedrenius & Johansson, 2016, s.156–157, s. 181.) Sosiaalinen tuki on stressin ja haavoittuvuuden vastalääkettä. Psykkiseen kestävyys on yhdistetty sekä sosiaalisen tuen hakeminen, että sosiaalisen tuen olemassaolo. Sosiaalisen tuen kaksi selviytymistaitoa ovat kyky ottaa apua vastaan ilman, että kokee itsensä nöyryytetyksi tai riippuvaiseksi ja taito antaa tukea olematta kuitenkaan ylisuojeleva. Sosiaalinen tuki voidaan määrittää sosiaalisesti vuorovaikutukseksi ja suhteiksi, jotka tarjoavat todellista apua, tukea ja kiintymyksen tunnetta yksilölle tai ryhmille. Sosiaalisen tuen onnistumisen kannalta voi olla tärkeää, että ihminen tarvittaessa muuttaa tukea koskevia odotuksiaan ja uskomuksiaan. Ihmisen havainto tuesta on subjektiivinen kokemus, joka voi osoittautua virheelliseksi. Pystyäkseen ottamaan tukea vastaan, tulisi ihmisen olla aktiivinen toimija. (Poijula, 2018, s. 137.)

Henkistä toipumista kriisin, vaikean tapahtuman tai trauman jälkeen voidaan kutsua resilienssiprosessiksi. Resilienssin ilmentyessä reaktiivisena prosessina, joka vaikeuden kohdattua on hyvä saada liikkeelle, edellyttää vaikeudelle myöntymistä ja sen tunnistamista. Ilman vaikeuden myöntämistä on vaikea siirtyä selviämisen prosessiin. Tunnistamisen jälkeen on tärkeää löytää itse ja läheisten tuella useita mahdollisia tapoja tukea omaa selviytymistään. Ensimmäisessä vaiheessa tärkeitä selviämistä tukevia tekijöitä ovat rutiinien, toiminnan ja tekemisen ylläpitäminen ja vuorokausirytmistä huolehtiminen. Perusasiat, kuten syöminen ja nukkuminen voivat olla yllättävän haastavia, mutta sitäkin olennaisempia. Harrastusten ja työssäkäynnin jatkaminen erilaisissa kriiseissä saattaa olla mielekästä, vaikka voimavarat olisivatkin vähissä. Työ antaa myös mahdollisuuden keskittyä muuhun kuin henkilökohtaiseen vaikeuteen. (Lipponen, 2020, s. 142, s. 144–147.) Fyysinen aktiivisuus parantaa aivojen toimintaa ja hyvä kunto vaikuttaa stressinvastustuskykyyn (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 178).

Aikaperspektiivillä on vaikeassa kokemuksessa tärkeä rooli, miten selvitä hetki kerrallaan. Rutiinien merkitys selviämislle on ymmärrettävää tulevaisuusorientaation näkökulmasta. Tulevaisuuden on oltava näkyvässä, jotta nykyhetken ponnisteluissa olisi järkeä. (Lipponen, 2020, s. 148.)

2.2 Ero kriisinä elämässä

Useilla eri tieteenaloilla on laajasti käytössä kriisin käsite. Psykoanalyttikko Johan Cullbergin (1991, s. 12) mukaan kriisi on ratkaiseva käänne, äkillinen muutos tai kohtalokas häiriö. Kriisipsykologiaan erikoistuneen psykoterapeutti Soili Poijulan (2007, s. 28) mukaan kriisi voi olla ratkaisu, käännteentekevä muutos, vaarallinen taitekohta tai mahdollisuus. Kriisipsykologi Salli Saaren (2009, s. 19) mukaan kriisi on äkillinen mieltä järkyttävän tapahtuman käynnistävä selviytymisprosessi. Katastrofi-, kriisi- ja traumapsykologi Eija Palosaari (2007, s. 23) toteaa kriisissä olevan kyse äkillisestä pysähtymisestä, tilanteesta tai käännekohdasta, jossa yksilön aikaisemmat kokemuspohjat eivät enää riitä ongelman ratkaisuun.

Kriisi on psyykeemme keino selvitä epätavallisesta elämäntilanteesta mahdollisimman vähin vaurioin. Tavoitteena on turvallisuuden tunteen palauttaminen sekä irti päästäminen ja sen hyväksyminen, ettei asiat palaudu ennalleen. Kriisin tarkoitus on palvella elämän jatkumista ja mielen eheyttä. (Linnankoski & Valtonen, 2008, s. 42.) Kriisireaktiot ovat mielen terveitä reaktioita, jotka aktivoituvat menetyksen, uhan tai muun vaikeaksi koetun tapahtuman yhteydessä (Palosaari, 2007, s. 66).

Kriisillä parisuhteessa on omat lainalaisuutensa, mutta sen myötä ilmenevät tunteet ja toimintatavat pohjaavat ihmisen biologispohjaisiin toimintamekanismeihin. Uhkatilanteessa keho ja aivot valmistautuvat suojaamalla ihmistä yllätyksiltä automaattisesti laukeavilla reaktioilla. Näitä ovat muun muassa taistelu, pako ja jäähmettyminen. Ihminen elää tarkoituksenmukaisesti haavoittamattomuuden illuusiassa. Vakavan menetyksen kohdatessa ihminen joutuu luopumaan haavoittamattomuuden illuusioistaan, joka suojelee elämää. Yllättävät kriisit voidaan jakaa henkilösuhteissa tapahtuviin kriiseihin tai onnettomuuksiin. Nämä ilmiöt eroavat

toisistaan siten, että toisen ihmisen taholta tulevat vahingonteko tai onnettomuus vaikuttaa intimiteetin rajoihin ja minäkuvaan kielteisemmin kuin ulkoiset onnettomuudet. (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 91, s. 93–94.)

Avioeroa tai muun ihmissuhteen päättymistä voidaan kutsua elämäncriisiksi. Sen yhteydessä joutuu usein tekemään vaikeita päätöksiä oman tulevaisuuden ja kriisin ratkaisemiseksi. (Pietikäinen, 2019, s. 18–19.) Toisinaan elämänculkuun kytköksissä olevat pitkäkestoiset elämäncriisit voidaan laskea myös kehityksellisiin kriiseihin (Cullberg, 1991, s. 17). Silloin kun meneillään olevaa kriisiä edeltää aiempia, käsittelemättä jääneitä kriisejä, on kyse ketjuuntuneesta kriisistä (Saari ym., 2009, s. 51). Toisaalta ihminen voi selvitä erosta ilman kriisiä, jos hän on tehnyt toisesta ihmisestä hiljaista eroa jo pidemmän aikaa, tai hän ei ole päästänyt toista tarpeeksi lähelle (Linnankoski ym., 2008, s. 40).

Ero tulee miehelle useimmiten suurena yllätyksenä (Kontula, 2013, s. 193). Yhtäkkisen mieltä järkyttävän tapahtuman jälkeiseen sopeutumistehtävään liittyvää kriisiä voidaan kutsua traumaattiseksi kriisiksi (Saari ym., 2009, s. 11). Tutkimukset osoittavat, että traumasta toipuminen on yksilöllistä ja kansainvälisesti vaihemalleista on luovuttu. Suomessa vaihemallia käytetään edelleen poiketen näistä kansainvälisistä tutkimusnäyttöön perustuvista suosituksista. (Pojjula, i.a.) Sosi- ja terveysministeriön (STM, 2019) mukaan traumaattisen kriisin reaktiovaiheita ovat psyykinen sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe.

Psyykkisen sokkivaiheen tarkoitus on suojata ihmisen psyykettä ja elämää liian suurelta järkytykseltä antaen aikaa kohdata tapahtuma (MIELI ry, 2022). Aivojen tapa työstää ja tulkita tietoa muuttuu, aika kuluu joko erittäin nopeasti tai kuin hidastettuna (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 84). Reaktiovaiheessa ihminen tulee tietoiseksi mitä on tapahtunut ja mitä se hänelle merkitsee. Tapahtumaan liittyvät ajatukset ja tunteet käynnistyvät sekä siihen liittyvät muisti- ja mielikuvat tunkeutuvat mieleen pakottaen käsittelemään tapahtunutta. (STM, 2019.) Työstämis- ja käsittelyvaiheessa tapahtumaa ei enää kielletä. Ihminen alkaa olemaan valmis kohtamaan muuttuneen tilanteensa ja kaikki tapahtuman ulottuvuudet. Vaiheeseen voi liittyä ärtyneisyyttä, muisti- ja keskittymisvaikeuksia sekä

sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtunut alkaa muuttua osaksi elämää. Ihminen pystyy elämään tapahtuman kanssa, eikä se hallitse tunne- ja ajatusmaailmaa. Luottamus elämään palautuu ja ihminen kykenee suuntautumaan kohti tulevaisuutta. (MIELI ry, 2022.) Ajatusten, tunteiden ja kokemusten uudelleenorganisointuminen traumaattisen kokemuksen jälkeen voi tehdä kipeää ja vaatia kärsivällisyyttä. Tämän prosessin moottori ja tuki on resilienssi, josta seuraa parhaimmillaan trauman jälkeinen kasvu. (Lipponen, 2020, s. 198.)

Ei ole tavatonta, että erokriisin yhteydessä tuoreimman traumaattisen kokemuksen alta paljastuu aiempi, käsittelemättä jäänyt kriisi. Varhaisempi kriisi saattaa olla kehityksellinen tai aiempi traumaattinen kriisi. Aiemmat kriisikokemukset vaikuttavat yksilön selviämiseen meneillään olevasta kriisistä, sillä uudella mieltä järkyttävällä kokemuksella on taipumus aktivoida kaikki aiemmin käsittelemättä jääneet järkytykset. (Saari ym., 2009, s. 51.) Kriisin sietokykyyn vaikuttavat myös yksilön sisäiset tasapainotekijät sekä henkilöhistoria. Uutta kuormitusta on vaikeampi kestää, jos kriisin kohdanneen taustalta tulee esiin pitkään siedetty kasautuneen stressin tila. Tällöin voidaan puhua ketjuuntuneesta kriisistä tai traumasta. (Palosaari, 2007, s. 26–33.) Sopivissa ja ihanteellisissa olosuhteissa erokriisi voi tarjota mahdollisuuden ketjuuntuneiden kriisien käsittelyyn ja ratkaisemiseen (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 100).

Usein kriisin kohdanneella on tapahtuman jälkeen suuri tarve kertoa kriisistä uudelleen ja uudelleen. Tämä on monelle tarpeellinen osa kokemuksen haltuunottoa ja sen asettumista omaan elämäntarinaansa. Kirjoittaminen voi myös olla tapa kertoa tarinaa ja elää sen kanssa eteenpäin. Resilienssi rakentuu ja syntyy kerrotussa ja uudelleen kerratussa tarinassa. Selviäminen alkaa hahmottua kertomisen myötä ja sen rakentumista voi vahvistaa näkökulman valinnalla. Tarinasta nostettu kyky suojella itseään tai toisia vahvistaa ihmisen toimijuutta ja yritystä selvitä. Toimijuuden kokemus on resilienssin ytimessä. Muutokseen tarvitaan kärsivällisyyttä ja askel askeleelta rakentaen ja luoden uutta. Elämä ei ole lineaarista, resilienssi näkyy edistymisen voimana pienin arkisin askelin. (Lipponen, 2020, s. 124–126, s. 131–132.)

Ero on yksi elämän suurimmista stressitilanteista ja sille on ominaista myös pitkäkestoisuus (Kontula, 2013, s. 186). Stressi heikentää hetkellisesti ihmisen hyvinvointia, mutta pitkällä aikavälillä siitä voi seurata henkistä kasvua ja voimaantumisen kokemuksia, jotka voivat parantaa hyvinvointia. Stressin positiivinen seuraus on kasvu. Käsitys itsestä, oma ajatusmaailma sekä suhde toisiin voivat muuttua. Myös positiivisen psykologian mukaan stressin ja hankalien elämäntapahtumien on havaittu tarjoavan mahdollisuuden muutokselle. Ihmisen antama merkitys stressaaville kokemuksille määrää sen, parantaako vai heikentääkö kokemus hyvinvointia. Henkistä hyvinvointia edellyttää henkinen kasvu. Stressiperäiseen kasvuun ja myönteiseen mielentilaan tarvitaan kognitiivista prosessointia ja aktiivisia selviytymiskeinoja. Myönteisiä muutoksia itsessä stressistä selviytymisen seurauksena kutsutaan stressiperäiseksi kasvuksi tai traumaperäiseksi kasvuksi. (Pojjula, 2018, s. 185–186.)

2.3 Tunteet erokriisissä

Kriisistä toipumista edistää parhaiten tunteiden kohtaaminen (Palosaari, 2008, s. 66). Jos kriisiin liittyvistä tunteista pyritään pääsemään liian nopeasti eroon, tunteiden läpikäymiseen kätkeyty toipumista edistävä viisaus voi jäädä saavuttamatta (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 92). Ihminen voi myös välttää kriisin ja olla suostumatta kohtaamaan kipeää kokemusta ja menetystä. Näin voi käydä, jos kokemus on liian tuskallinen. Silloin ihminen sulkee menetyksen tietoisuudestaan tavalla tai toisella ja jatkaa elämistä, niin kun mitään ei olisi tapahtunut. Seuraus siitä on työstämätön kriisi ja pahimmillaan traumatisoituminen. (Linnankoski ym., 2008, s. 42.)

Läheisissä ihmissuhteissa tunteiden pelikenttä on haastavin. Pelko on hyödyllinen tunne kohdatessamme vaaroja ja ilman pelkoa ihminen ei osaa suojautua. (Myllyviita, 2016, s. 135, s. 200.) Pieni määrä pelkoa voi toimia motivaation lähteenä, mutta liian suuri määrä voi lamaannuttaa, vaikeuttaa elämässä toimimista tai etenemistä. Ihmissuhteen päättymisestä voi seurata monenlaisia pelkoja. Avioeroprosessin yksi suurimmista peloista on tuntemattoman tulevaisuuden pelko. Pelon tunnistaminen, kohtaaminen ja ystävystyminen sen kanssa voi olla

arvokasta. Pelon kohtaaminen ja käsitteleminen antaa aikaa ja voimaa persoonalliseen kasvuun, urakehitykseen ja parempiin ihmissuhdetaitoihin. (Fisher ym., 1996, s. 61, s. 65–66.)

Parisuhteen loppuessa on luonnollista tuntea ääretöntä yksinäisyyttä. Yksinäisyyden aiheuttamasta tuskasta voi oppia jotain tärkeää. Itsekseen vietetty aika mahdollistaa ihmiselle itsensä tarkastelun ja tutkiskelun sekä kasvun ja sisäisen minän kehittymisen. Yksinäisyys tulisi hyväksyä myös osaksi ihmisen elämää. Vähitellen siitä voi tulla miellyttävämpi olotila. Yksinäisyyden ajanjakso on tärkeä osa erosta toipumista ja merkittävä kasvuvaihe elämässä. Ihmisen on löydettävä sopiva tasapaino yksin olemisen ja muiden seurassa olemisen kanssa. (Fisher ym., 1996, s. 87, s. 89, s. 91–92.)

Eron voi rinnastaa toisen ihmisen kuolemaan. Lesken suru ymmärretään ja hyväksytään, mutta erotessa tilanne on hieman eri. Eron hetkellä kuitenkin kaikki on suremisen arvoista ja surun tie on usein pitkä, mutta tarpeellinen. Suru on aluksi voimakas, mutta ajan kuluessa se muuttuu muotoaan (Stolbow, 2014, s. 113–114.) Eron tuottama suru voi olla kivuliasta surua tai tunnottomuutta (Myllyviita, 2016, s. 186). Suru on herkkä tunne ja monen miehen mielestä heikkouden merkki. Surun vaikuttaessa keho on löysä ja energiaa on vaikea keskittää. (Dunderfelt, 2019, s. 142.) Järkytyksen syvyys määrittää surun keston. Viha, kiukku ja katkeruus saattavat peittää surun tunteen allensa, joka vaikeuttaa suruun käsiksi pääsemistä. (Palosaari, 2008, s. 66.) Suruprosessiin kuuluu kieltäminen ja viha, joihin toiset saattavat jäädä jumiin eikä toipumisen kannalta oleellista hyväksymistä tapahdu (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 101).

Suru on tärkeä osa eroprosessia, jonka avulla ihminen voi kyetä päästämään irti kuolleesta rakkaussuhteesta (Fisher ym., 1996, s. 123). Surun ilmaiseminen parantaa mahdollisuutta saada apua toisilta, koska se lisää myötätuntoa ihmisten välillä (Myllyviita, 2016, s. 23). Surun tunteella on evoluution näkökulmasta tärkeä tehtävä. Surutyön yksi tärkeimmistä tehtävistä on luoda elämälle uusia merkityksiä ja integroida tapahtuma osaksi elämän tarinaa. (Pietikäinen, 2017, s. 40.) Surun ja resilienssin myönteisenä ulottuvuutena on menetyksen jälkeinen kasvu (Poijula, 2018, s. 89).

Vihan tunteminen on luonnollista, inhimillistä ja tervettä (Fisher ym., 1996, s. 139). Viha auttaa ihmistä suojelemaan itseään ja läheisiään sekä puolustamaan omaa etua (Myllyviita, 2016, s. 23). Eroon liittyvä viha on hyvin usein äärimäistä raivoa, kostonhalua ja voimakasta katkeruutta. Viha voi olla keino taistella pelkoa vastaan. Viha saattaa saada myös väkivaltaisia muotoja ja on tärkeää löytää rakentavia tapoja ilmaista vihaa. On helpompaa syyttää toista, kun ottaa vastuu mahdollisesta omasta osuudestaan toimimattomasta suhteesta. Vastuun ottaminen vaatii kypsyyttä ja joiltakin se vie paljon aikaa. Ihminen on saattanut oppia vuorovaikutuksessa vanhempiansa kanssa pitämään vihan tunteen sisällään ilmaisematta sitä. Ihmiset, jotka eivät kykene suuttumaan saattavat pitkittää irrottautumisprosessiaan. Tämä saattaa näkyä masennuksena tai paikalleen juuttumisena voimakkaisiin tunteisiin, jota tunnetaan kumppania kohtaan. Oppimalla rakentavasti ilmaisemaan eroon liittyvää vihaa, saattaa vapautua myös mahdollisesta menneisyydessä varastoituneesta vihasta. (Fisher ym., 1996, s. 143–144, s. 158.)

Viha on hyödyllinen tunne, ja se auttaa irrottautumaan sekä etäännyttämään emotionaalisesti kumppanista. On monia rakentavia tapoja purkaa eron synnyttämää vihaa. Itkeminen on tunteiden ilmaisemista ja luonnollinen tapa ilmaista surua ja vihaa. Erityisesti miesten voi olla vaikeaa itkeä. Tunteita voi myös yrittää huutaa ulos. Tunteiden sanoittaminen toiselle tai kirjoittaminen voi auttaa purkamaan tunteita. Viha on energian lähde ja vihan energiaa voi kuluttaa esimerkiksi urheilulla tai muulla fyysisellä ponnistelulla. Huumori voi toimia myös vihan tunteen häätämisessä. (Fisher ym., 1996, s. 144, s. 149–151.)

3 ITSETUNTEMUKSEN JA VERTAISTUEN MERKITYS EROSTA TOIPUMISSESSA

3.1 Tunteiden säätelytaidot ja tunneälykyys

Jokaiselle tulee elämässä käännekohtia, jossa tuttu ja turvallinen elämä muuttuu. Jotain tapahtuu, jonka jälkeen ei ole enää paluuta entiseen. Elämä saattaa tuntua kohtuuttomalta ja epäoikeudenmukaiselta. Yhdistävä tekijä kaikissa elämän kriiseissä on sen herättämät tunteet ja ajatukset. (Pietikäinen, 2019, s. 18–19.) Eron jälkeinen aika on loistava mahdollisuus emotionaaliseen kasvuun. Eron herättäessä monia epämukavia tunteita, niitä joutuu väistämättä käsittelemään. Aikuisemmaksi kasvaminen on uusien tunnesäätelytapojen oppimista. Oppiminen on vanhoista toimintatavoista ja niiden taustalla olevista ajatusmalleista luopumista. (Takanen, 2015, s. 51.) Tunteiden säätelytaitojen keskeisiä elementtejä ovat kyky tunnistaa tunteita sekä kokea ja ilmaista niitä. Tunteiden ilmaiseminen tekee ihmisestä helposti lähestyttävän ja kommunikointi helpottuu. Konfliktit vähentyvät ja läheisyys ihmissuhteissa voi lisääntyä. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 151.)

Tunteet ovat universaaleja ja ne ohjaavat ihmisen toimintaa paljon. Tunne on ihmisen henkilökohtainen kokemus, joka on aina totta. Tunne syntyy lähes automaattisesti havaittuamme jotain tapahtuvan. Se onko tunnekokemus negatiivinen vai positiivinen määrittyy toiveiden ja tavoitteiden pohjalta. Itse tunteet eivät ole ongelma, eikä niitä tarvitse yrittää muuttaa tai ratkaista (Dunderfelt, 2019, s. 130, s. 133.) Tunteet ovat neutraaleja ja yleisesti ne voidaan luokitella positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Negatiivisista epämiellyttävistä tunteista halutaan tyypillisesti eroon nopeasti. Neutraalisuudesta huolimatta tunteet reagoivat niiden ilmaisuun eri tavalla. Positiiviset tunteet vain vahvistuvat, kun niitä ilmaisee. Negatiiviset tunteet lievenevät, kun niitä kokee, ilmaisee tai puhuu niistä. Tunteiden luokittelu ajatuksissa positiivisiksi ja negatiivisiksi voi estää tunteen täyden kokemisen. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 16–17.)

Tunteet auttavat priorisoimaan, mihin kiinnitämme huomiota ja mihin reagoimme; reagoimme emotionaalisesti asioihin, jotka kiinnittävät huomiomme. Tunteilla,

joita havaitsemme, voi olla monenlaisia merkityksiä. Jos joku ilmaisee vihaisia tunteita, toisen on tulkittava hänen vihansa syy ja mitä se voisi tarkoittaa. (Cherry, 2022.) Tunneälykkäät ihmiset ovat valmiimpia kohtaamaan vaativia tilanteita, sillä he pystyvät tietoisesti toimimaan tilanteessa sen vaatimalla tavalla (Purushothaman, 2021).

Tunneälyllä tarkoitetaan ympäristön ärsykkeiden vastaanottamista tiedostamalla tunteita itsessä ja muissa (Purushothaman, 2021). Tunneäly on kykyä havaita, tulkita, osoittaa, hallita, arvioida ja hyödyntää tunteita kommunikoidakseen muiden kanssa sekä ollakseen yhteydessä muihin tehokkaasti ja rakentavasti (Cherry, 2022). Tasapainon löytäminen tunteiden ja järjen välillä on tunneälyn ydin, joka vaikuttaa positiivisesti ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja päätöksentekoon (Purushothaman, 2021).

Tunneäly, samalla tavalla kuin resilienssi, on jo lähtökohtaisesti osa ihmistä josain määrin, mutta sitä voi kehittää. Genetiikalla on tärkeä rooli tunneälyn rakentumisessa, mutta sen kehitys tapahtuu syvästi ymmärtämällä elämäkokemusten mahdollistamat opetukset. Tietyn prosenttiosuuden genetiikan ja elämäkokemusten osuudesta tunneälyn kehittymiseen on melko vaikeaa määrittää, mutta yleensä iän ja henkisen kasvun myötä tunneäly kehittyy. (Purushothaman, 2021.) Jotkut asiantuntijat ovat sitä mieltä, että tunneäly on tärkeämpi kuin älykkyysosamäärä elämässä menestymisen kannalta. Tutkimustuloksiin perustuen tunneälyllä on neljä eri tasoa, mukaan lukien emotionaalinen havainnointikyky, kyky järkeillä tunteiden avulla, kyky ymmärtää tunteita ja kyky hallita tunteita. (Cherry, 2022.)

Itsetuntemus on ensimmäinen askel kohti parempaa tunneälyä. Ihmiset, joilla on hyvä itsetuntemus, eivät tunnista ainoastaan omia tunteitaan, vaan myös ympärillään olevien ihmisten tunteita. (Purushothaman, 2021.) Tunteiden ymmärtämisessä on tärkeää havainnoida niitä tarkasti. Monissa tapauksissa tämä saattaa edellyttää ei-verbaalisten viestien, kuten kehonkielen ja ilmeiden ymmärtämistä. Seuraava askel on tunteiden käyttäminen ajattelun ja kognitiivisen toiminnan edistämiseen. Tunteiden säätely ja asianmukainen muiden tunteisiin vastaaminen ovat kaikki tärkeitä tunteiden hallinnan näkökohtia. (Cherry, 2022.) Omien

arvojen ymmärtämisellä on itsetuntemuksen, ja sitä kautta tunneälyn kehittymisen kannalta tärkeä rooli. Hyvän itsetuntemuksen omaavat ihmiset tekevät todennäköisemmin valintojaan arvojensa ja tavoitteidensa ohjaamana olosuhteiden ja ympäristötekijöiden sijaan. (Purushothaman, 2021.)

Tunnesäätelytaitojen yksi keskeisimmistä työkaluista on anteeksiantamisen taito. Anteeksiantaessa katkeruuden, kaunan ja loukkaantumisen tunteista sekä niihin liittyvistä ajatuksista päästetään irti. Toiselle ihmiselle ei toivota enää pahaa ja hänet pystytään kohtaamaan ilman menneisyyden tapahtumien katkeruutta. Anteeksiannon voi myös tehdä sisimmässään. Oleellista on se, että ihminen löytää sisäisen rauhan tunteen tapahtuneesta riippumatta. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 84.) Anteeksi antaminen edistää myös toipumista erokriisistä (Sinkkonen, 2018, s. 108).

Emootio on pitkittynyt tunnekokemus (Dunderfelt, 2019, s. 130). Emootio aktivoi ja suuntaa myös ihmisen kiintymyskäyttäytymistä. Kiintymyssuhdetyyli tarjoaa keinon ymmärtää ja normalisoida monia äärimmäisiäkin tunteita. Vahvimmat tunteet syntyvät juuri kiintymyssuhteiden yhteydessä. Emootiot viestittävät millainen motivaatio ja millaisia tarpeita ihmisellä on. (Johnson & Auvinen, 2010, s. 41–42.) Emootioihin liittyy usein selittelyä, voivottelua, turhia uskomuksia sekä itsensä ja toisen turhaa syyttelyä (Dunderfelt, 2019, s. 130).

3.2 Kiintymystyyli osana itsetuntemusta

Kiintymys ja siihen liittyvät tunteet määrittelevät läheisiä ihmissuhteita. Ihmisellä on sisäinen tarve tavoitella ja ylläpitää yhteyttä itselle tärkeisiin ihmisiin. Tämä primaarinen perusmotiivi säilyy ihmisellä koko elämänkaaren ajan. Ihmiset ovat siinä suhteessa samanlaisia, että jokainen pelkää sisimmässään yksin jäämistä ja toisista erilleen joutumista. Kiintymyssuhdetyyli on yleispätevä näkökulma ihmisen olemukseen. (Johnson & Auvinen, 2010, s. 40–41.) Kiintymystyyliä ovat turvallinen, välttelevä, takertuva ja pelokas. Turvallinen kiintymystyyli perustuu turvallisuuden tunteeseen ja välttelevä, takertuva ja pelokas ovat turvattomia kiintymystyyliä. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 146.)

Suomessa miehillä esiintyy yleisimmin välttelevää kiintymystyyliä. Välttelevän kiintymystyylin omaavan ihmisen voi olla vaikeaa päästää muita ihmisiä lähelleen ja luottaa heihin. Tunneilmaisuus on usein niukkaa ja vuorovaikutuksessa toimitaan järkipäisyys ja asialinja edellä. Asenteessa näkyy pyrkimystä pärjätä yksin. Kielteisten tunteiden näyttäminen koetaan vaikeaksi ja haavoittuvuutta pyritään torjumaan yrittäen näyttää vahvalta muiden silmissä. Itsetunto rakentuu korostetusti suoritusten varaan, esimerkiksi pärjäämiseen työelämässä. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 147–149.)

Kiintymystyyli ohjaavat parisuhteessa toimimista ja heijastuvat odotuksiin, vuorovaikutukseen ja tunteiden käsittelyyn. Kiintymystyyli voivat myös muuttua. Yksi tapa muuttaa omia toimintamalleja on omien tunteiden käsittely, tietoisesti tuleminen omista käyttäytymismalleistaan sekä toimimattomien käyttäytymiskaavojen muuttaminen. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 146.) Turvallinen riippuvaisuus synnyttää itseluottamusta ja autonomiaa. Kiintymyssuhde parhaimmillaan tarjoaa tärkeän turvasataman, joka toimii vastalääkkeenä stressin ja epävarmuuksien kielteisiä vaikutuksia vastaan luoden samalla kasvu ympäristön persoonallisuuden jatkuvalle kehitymiselle. (Johnson & Auvinen, 2010, s. 40–41.) Turvallisesti kiintyneet määrittelevät tilanteet todennäköisemmin vähemmän tunnevaltaisesti. Turvallisella kiintymystyyllillä on vaikutusta resilienssiin ja sen kautta ihmisen hyvinvointiin. (Poijula, 2018, s. 135.)

Parisuhde on tärkein kiintymyssuhde aikuisiässä. Parisuhteen päättyessä, katkeaa myös kiintymyssuhde. Usein kiintymyssuhteesta irrottautuminen kestää oman aikansa ja siihen tulisi antaa aikaa. Aikuisuuden erokokemukset vastaavat lapsuuden erokokemuksia. Ero johtaa ensin turtumuksen kautta kaipaukseen, jonka jälkeen saatetaan yrittää palauttaa katkennut yhteys. Epätoivo ja syvä hämmennys on läsnä, kunnes lopulta se johtaa psyykkiseen uudelleen organisoitumiseen. Prosessin eteneminen saattaa vaikeutua, jos parisuhteella on ollut suuri merkitys omalle identiteetille ja itsetunnolle sekä jos kumppanin tilalle ei ole kehtään, johon siirtää aiempaan kumppaniin kohdistuneita tunteita. Pitkittymistä voi myös aiheuttaa riitaisa suhde, jolloin menetyksen sureminen voi mutkistua risti-riitaisien tunteiden myllertäessä. Kiintymystyyli heijastuvat siihen, miten uutta

tilannetta käsitellään. Toipumista nopeuttaa laaja ystävien ja läheisten verkosto, psyykkinen joustavuus, uusi kumppani ja hyvä mielenterveys. (Sinkkonen, 2018, s. 107.)

Kriisin tapahtumaketju saattaa ravistella elämän perustuksia ja johtaa ihmisen uudelleenarvioimaan ja kyseenalaistamaan omaa elämänkatsomusta tai -arvojaan. Lähisuhteissa tapahtuva kriisi saa usein ihmisen puntaroimaan suhdetta ammattiin, työhön, rahaan ja omistamiseen uudelleen. Usein ihmissuhteiden ja perheen merkitys korostuu ja asema elämän arvojärjestelmässä nousee korkeammalle. Arvot saattavat muuttua pysyvästi tai vuosiksi eteenpäin. (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 92.) Kypsässä parisuhteessa sitoudutaan toiseen ihmiseen tunteiden ja jaettujen arvojen kautta. Siinä aktivoituvat ihmisen kaikki aikaisemmat kehitystasot. Onnellisen tai kohtalaisen hyvän parisuhteen muodostaminen edellyttää, että molemmat osapuolet ovat päässeet tietyille kypsyytasolle. (Sinkkonen, 2018, s. 101.) Erossa tulisi päästää irti ensisijaisesti epätydyttävästä suhteesta, eikä niinkään toisesta ihmisestä. Eroksi ei tarvitse myöskään päätyä eroon. (Fisher ym., 1996, s. 10.)

3.3 Vertaistuen merkitys

Ranssi-Martikainen (2012, s. 106) perehtyy väitöskirjatutkimuksessaan vertaisryhmätoiminnan ja parisuhteen väliseen suhteeseen, joka hänen mukaansa on aiemmissa tutkimuksissa jäänyt suurelta osin huomiotta. Suomalaisten oma-apuryhmien tutkimukset ovat pääosin keskittyneet sururyhmien, mielenterveysongelmien ympärille rakentuneiden vertaisryhmien sekä erilaisten sairauksien kanssa kamppailevien keskinäisten oma-apuryhmien tutkimiseen. Puheessa vertaistuki, vertaistoiminta ja vertaisryhmät saattavat usein sekoittaa (Laimio & Kernell, 2010, s. 11).

Vertaistuki- ja oma-apuideologian juuret on paikallistettu 1800-luvun lopulle (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 109), mutta nykyisin ymmärtämämme vertaistoiminnan käsite tuli Suomeen 1990-luvun puolivälissä (Laimio & Kernell, 2010, s. 11). Vertaisten toisilleen tarjoamaa tukea voidaan pitää sosiaalisen tuen

alakäsitteenä tai sen erityismuotona. Tuki on luonteeltaan emotionaalista tai informatiivista arviointiapua, jossa korostuu kokemuspohjainen tieto ja ymmärrys aiheesta. Ominaista vertaistuelle on vastavuoroisuus, jolloin ideaalitulanteessa auttaja kokee auttaneensa sekä samanaikaisesti tulleen autetuksi. (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 106–107.)

Vertaisryhmän toiminta perustuu vastavuoroisen tuen ja ymmärryksen lisäksi kokemuspohjaisen informaation vaihtamiseen samanlaisia kokemuksia tai ongelmia omaavien kanssa. Ryhmän jäsenet voivat oppia toisiltaan uusia selviytymistapoja; tämä kuitenkin edellyttää turvallista ja vuorovaikutteista ilmapiiriä. (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 107–108.) Vertaiset käyttävät henkilökohtaista taustaansa toistensa tukemiseen erilaisten kriisien aikana. Vertaistoiminnan tärkeitä näkökohtia ovat yhteisiin kokemuksiin perustuvan luottamuksellisen suhteen rakentaminen ja toipumiseen keskittyminen. (Reinke ym., 2022.)

Vertaistuen ydin on osalliseksi tulemisen kokemus, jolla tarkoitetaan kahteen suuntaan tapahtuvaa vuorovaikutusta sekä luottamusta samassa tilanteessa olevien tai olleiden kesken. Ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta oleellista antaminen-saaminen-asettelun muodostumista edellyttää yksilöltä vähintään alkutekijöissään olevaa emotionaalista integraatiota sekä itsetuntemusta. (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 110.)

Vertaisryhmässä osanottaja ei ole asiakas tai potilas, sillä jäsenten välille tasavertaisuutta luo vastavuoroinen auttaminen. Vertaiselta saatu empatia on eri luokkaa, kuin useilta ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu empatia. Riittävän samankaltainen elämäntilanne tai kokemukset takaavat sen, että jäsenet tietävät ainakin jotakin toistensa tunteista. Joskus vertaisryhmä on ainoa paikka, jossa osanottaja kokee tulevansa kuulluksi omien tunteidensa, ajatuksiensa, kysymystensä ja ongelmiansa kanssa. Vastavuoroinen avun antaminen ja ajatusten jakaminen edistää turvallista ja luotettavaa ilmapiiriä, joka on usein edellytys henkilökohtaisten ja arkaluontoisten asioiden puhumiselle. Aina ei tarvitse jakaa tai sanoa mitään, jotkut kokevat saavansa helpotusta pelkästään kuuntelemalla. Vertaisryhmän tarjoama keskinäinen apu lisää itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevyydestä. Jäsenet toimivat toinen toisilleen esimerkkeinä mahdollisuudesta

muutokseen ja selviytymiseen, joka luo samaistumisen kokemuksia. Muiden samankaltaisia kokemuksia ja asioita läpi käyneiden tapaaminen auttaa ymmärtämään omia oloja ja tuntemuksia sekä auttaa näkemään ne normaaleina, prosessiin kuuluvina reaktioina. (Laimio & Kernell, 2010, s. 18–19.)

Vertaisten välisessä toiminnassa keskeistä on keskinäisen vuorovaikutuksen ja läheisyyden kokeminen. Useimmiten ryhmän sisäistä solidaarisuutta lujittavana tekijänä on kollektiiviset tunteet: mitä enemmän ryhmän jäsenet merkitsevät toisilleen, sitä tärkeämpänä he pitävät yhteisön toiminnan tarkoitusta ja tavoitetta. (Ranssi-Martikainen, 2012, s. 111.)

Vertaistuki on monelle merkittävä asia toipumisessa, keskustelu saman kokeneen kanssa on erilaista. Kokemus yhteisestä ymmärryksestä vie tuen eri tasolle ja kokemus saadusta tuesta voi olla ratkaiseva tekijä selviämisessä. Joku hakeutuu vertaistuen piiriin heti, toiselle vertaistuen aika on vasta vuosia myöhemmin. Jokaisessa tuen muodossa on tärkeää kuitenkin muistaa, että omaan kokemukseen saadusta tuesta saa luottaa. Se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. (Lipponen, 2020, s. 157.)

4 MIESERITYISYYS

4.1 Miehisuus ja tunteet

Miehisuus on monimuotoista ja muuttuvaa. Koska kielellä ja käsitteiden muodolla on merkittävä vaikutus, on pyrittävä puhumaan maskuliinisuuden sijaan maskuliinisuuksista monikossa. Monikossa maskuliinisuuksista puhuttaessa on helpompaa sisällyttää yhteen käsitteeseen koko miehisyyden kirjo sen sijaan, että käsitteen ymmärrys rajautuisi yhteen ”oikeaan” miehiseen identiteettiin. (Bola & Koski, 2021, s. 136.)

Perinteisen maskuliinisuuden mukaan yleinen miehenä olemisen tapa nousee elinolosuhteista ja jaetuista kokemuksista. Työtä oli pakko tehdä sodanjälkeisessä yhteiskunnan rakentamisen ajassa. Välttämättömyyksiä koettiin riippumattomuus muiden avusta ja työn tuottavuus. Sotatraumat olivat yleisiä ja niiden hoitoavun puute arkipäiväistivät henkisen pahoinvoinnin osaksi miehenä olemisen kulttuuria. Tällainen maskuliinisuus on pysynyt elinvoimaisena ylisukupolvisesti. (Hyvönen, 2021, s. 248–249.)

Käsite ”toksinen maskuliinisuus” syntyi 1980-luvun mytopoeettisessa miesten liikkeessä, jonka Shepherd Bliss loi. Blissiä voidaan pitää englanninkielisen ”toxic masculinity” – termin luoja ja siihen merkitykseen, kuin se tänä päivänä ymmärretään. Bliss vahvisti luoneensa termin kuvaamaan isänsä militarisoitua, autoritaarista maskuliinisuutta. 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa toksinen maskuliinisuus levisi miesten liikkeistä laajempaan itseapu-, akateemiseen ja politiikkaan liittyvään kirjallisuuteen. Tämä kirjallisuus esitti, että emotionaalisesti etäiset isäpoika-suhteet tuottivat ”myrkyllisesti” maskuliinisia miehiä. 1900-luvun lopun miesliikkeissä syntynyt toksinen maskuliinisuuden käsite levisi terapeutisiin ja sosiaalipoliittisiin ympäristöihin 2000-luvun alussa. Käsitettä käyttävät tutkijat eivät kuitenkaan usein pysty määrittelemään sitä, tai yhdistämään sitä laajempaan maskuliinisuuden teoretisointiin. Kuitenkin toksisen maskuliinisuuden käsite esiintyi yhä enemmän akateemisissa teksteissä vuoden 2016 jälkeen. (Harrington, 2021.)

Toksisen maskuliinisuuden käsite on ymmärretty kulttuurisesti normatiiviseksi, mutta korjattavissa olevaksi. Avainasemassa on perustavanlaatuinen muutos maskuliinisuuden emotionaalisessa kehityksessä. Toksinen maskuliinisuuden käsite näkyy mediassa ja kuuluu puheessa. Sitä on havaittu käytettävän lyhenneä: On ymmärrettävää, että käsitteen vetovoima piilee sen kyvyssä kuvata tunnistettavasti tietynlaista miestyyppeä. (Harrington, 2021.)

Tunteiden näyttämistä on pidetty miehisyys sopimattomana, naismaisena ja lapsellisena piirteenä, joka on ollut uhkana maskuliinisuudelle. Tunteiden ilmaiseminen on opittavissa oleva taito, mutta itsessään tunteiden tunteminen on synnynäinen ominaisuus. Miesten perinteinen tapa on tunteiden kieltäminen tai

piilottaminen. Miehen ajattelu ja toiminta on korostuneen älyllistä sekä tosiasioihin ja järkipärisyyteen painottuvaa. Tunne-elämää pidetään niukkana, joka voi näkyä tunneilmaisun on kömpelyytenä, jopa tunteettomuutena. Niille miehille, joilla on kyky ja rohkeus kertoa tunteistaan ja jopa itkeä, on suositeltu ryhdistäytymistä. (Virtanen, 2005, s. 124–125.)

Tunteiden patoamista voidaan yleisesti pitää riskinä parisuhteelle. Tutkimukset osoittavat varsinkin miesten tunteiden tukahduttamisen olevan riski parisuhteen laadulle. Tunteitaan voi tukahduttaa väliaikaisesti, mutta osalle ihmisistä se voi olla tapa. Tutkimuksissa on osoitettu, että tunteiden tukahduttaminen voi johtaa sosiaalisiin ongelmiin kuten sosiaalisen tuen puutteeseen, vähäisiin sosiaalisiin yhteyksiin ja vähäiseen läheisyyteen ihmissuhteissa. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 151–152.) Tunteilla ihminen näyttää omaa haavoittuvuuttaan ja niiden osoittaminen edellyttää luottamusta. Vastapuolten tulee sietää ja kestä toistensa inhimillisyyttä ja tarvitsevuutta. Tunteiden tukahduttaminen on tavallinen toimintatapa ihmissuhteissa ja varsinkin monilla miehillä se on automaattinen tapa reagoida omiin tunteisiin. Kosketus tunteisiin saattaa kadota jatkuvan tukahduttamisen myötä. Sen myötä koko tunnemaailma voi latistua, eikä mikään tunnu milteään. (Myllyviita, 2016, s. 136–137.)

Miehuudessa ja miehenä olemisessa on tapahtunut hämmästyttävän suuria muutoksia, jopa aivan viimeisten vuosikymmenien aikana. Suurista muutoksista huolimatta on hyvä muistaa, että menneisyys ja perinteiset roolimallit elävät ihmisten alitajunnassa edelleen ja ohjaavat ajattelua sekä suhtautumistapoja. (Dunderfelt, 2019, s. 41, s. 43.) Jokaisella on mahdollisuus käyttää kasvuun kannustavaa kieltä ja sanavalinnoilla vahvistaa käsityksiä positiivisista sekä monimuotoisista miehisyyden ja miehuuden versioista. Kielen merkittävä vaikutus toimii myös toisin päin, jonka vuoksi sukupuolistereotyyppioita ja kahtiajakoa normalisoiva seksistinen ja naisvihamielinen kielenkäyttö tulee yhteisvoimin haastaa. (Bola & Koski, 2021, s. 136.)

4.2 Sukupuolistuneet miesten ongelmat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL, 2023a) osoittaa monien vakavien ongelmien kasautuvan tyypillisesti miehille lukuisten hyvinvointia koskevien tilastojen perusteella. Miehillä on keskimäärin heikkomat elintavat koskien ruokailutottumuksia, alkoholin ja huumausaineiden käyttöä sekä tupakointia. Suurin osa syrjäytyneistä, asunnottomista ja moniongelmaisista on miehiä. Miehet tekevät noin neljä kertaa enemmän itsemurhia kuin naiset. (THL, 2023a.) Suurin osa väkivallasta on miesten tekemää sekä miehet altistuvat naisia useammin fyysiselle väkivallalle. Rikollisuus on yleisempää miesten keskuudessa. (THL, 2023b.) Syitä haasteiden kasautumiselle ovat sosiaalisten verkostojen puutteellisuus, haasteet tunnetaidoissa, toiminnallinen reagoiminen sekä kynnyksen tunteiden ja heikkouden näyttämiseen. Mieserityisellä osaamisella tartutaan näihin miehille tyypillisiin sukupuolistuneisiin ongelmiin. (Katajisto ym., 2020, s. 21.)

Miesten sosiaalisten verkostojen niukkuus voi muodostua riskiksi, koska miehillä on usein suhteellisen muodolliset sosiaaliset suhteet. Suhteissa on vähemmän henkilökohtaista jakamista ja niissä on korkeampi kynnyksen käsitellä henkisesti hankalia aiheita ja näyttää heikkoutta. Miehillä on enemmän puutteita tunnetaidoissa, kuten tunteiden tunnistamisessa, niiden sanoittamisessa ja jakamisessa. Tunnetaitojen haasteiden osa-alueet heijastuvat usein laajemmin. Tunteiden sanoittamiseen liittyvät haasteet voivat vaikeuttaa tunteiden tunnistamista. Jos tunteita ei osata tunnistaa, on niitä myös haastavaa jakaa muille. Puutteellisuus tunnetaidoissa vaikeuttaa omasta tilasta ja hyvinvoinnista puhumista. Puutteelliset tunnetaidot ja sosiaalisten verkostojen puuttuminen johtavat usein pahan olon purkamiseen toiminnan kautta. Toiminnallinen purkaminen on mahdollista tehdä rakentavasti, esimerkiksi liikunnan avulla. Kuitenkin yhdistettynä miesten suurempaan riskinottoaipeeseen, ovat miehet alttiimpia kielteisille purkamisen ja reagoimisen tavoille. (Katajisto ym., 2020, s. 21–23.)

Miehisyyteen liitetyt yksin pärjäämisen ja vahvuuden odotukset voidaan nähdä ohjaavan miehiä sekä heitä kohtaavia ammattilaisia, jolloin avuntarve usein huomataan liian myöhäisessä vaiheessa. Mies jää helposti vatvomaan asioita yksin ja apua haetaan vasta, kun ongelma on kehittynyt jo vakavaksi, jos silloinkaan.

Miesten ongelmat korostuvat haastavissa tilanteissa, kun käsittelemättä jääneet kriisit johtavat helposti uusiin. Tämä voi myös nostaa entisestään tunteiden jakamisen, heikkouden näyttämisen ja avun hakemisen kynnyksiä. Mies saattaa helposti tyytyä omaan tilaansa, eikä aseta hyvinvointiaan erityisen korkealle. Taustalla saattaa olla kokemus, ettei miehen sovi valittaa. Tämä voi johtaa myös siihen, ettei muita haluta vaivata omilla ongelmilla. (Katajisto ym., 2020, s. 22.)

Ero pitkään kestäneestä liitosta nostaa jopa kuolemanriskiä erityisesti miehillä. Mies saattaa kokea eron myös ylikorostuneesti epäonnistumisen kokemuksena. Elämäntilanteen muutoksen myötä elintason ja taloustilanne voi heikentyä sekä näyttäytyä häpeää aiheuttavana takapakkina. Miesten tukemisen voi tehdä vaikeaksi ylipäättään haasteiden tunnistaminen. Jos mies ei itse tunnista ja nosta esiin haasteitaan palvelujärjestelmän voi olla hankalaa tarjota tukea niihin. (Katajisto ym., 2020, s. 22, s. 36.)

4.3 Miesidentiteetti, sukupuolisensitiivisyys ja mieserityinen osaaminen

Mieserityisyys on sekä yleisesti mieheyteen liitettyä, että miehen yksilöllistä ominaislaatua. Se rakentuu kollektiivisesti ymmärretyin mieskuvan sekä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaispiirteiden vuorovaikutuksessa. Mieserityisyys on osin henkilökohtainen kokemus ja osin jaettava kokemusta miehenä olemisesta. Miehen käsitys omasta itsestä ja tavasta olla mies muovautuvat henkilökohtaisen kasvuympäristön, temperamentin, persoonallisuuden, ihmissuhteiden ja elämänkaaren kokemusten vaikutuksesta. Kokemukset sekä siihen liittyvät merkityksenannot ja tulkinnat ovat siis aina ainutlaatuisia. (Peitsalo, 2015.)

Sukupuoli on yksi keskeisistä tekijöistä identiteetin rakentumisessa. Tässä yhteydessä voidaan miesten kohdalla puhua miesidentiteetistä, joka tarkoittaa käsitystä itsestä oman sukupuolensa edustajana. (Peitsalo, 2015.) Miesidentiteetti muodostuu siitä, kun mies etsii paikkaansa ja tapansa olla mies. Se rakentuu suhteessa oman itsen ja ulkoisen maailman välillä, miten yksilö kokee olevansa mies sekä mitä muut häneltä odottavat. Odotuksiin vaikuttaa yhteiskunnan välittämä mieskuva ja sen historiallinen kehitys sekä alueelliset ja sukupolvien väliset

erot. Teknologian kehityksen myötä erityisesti moderneissa länsimaissa on siirrytty hengissä selviämisen varmistamisesta fyysisesti turvatumpaan elämään. Perinteisesti miehisyyteen liitetyt ominaisuudet, kuten fyysinen voima, aggressio ja haavoittumattomuus ovat vähemmän tarpeellisia kuin luonnon kanssa kamppaillessa. Miehisuus ja miehenä olemisen kirjo on laajentunut ja se on tuonut miehille mahdollisuuden toteuttaa itseään vapaammin. Toisaalta ristiriitaiset odotukset ja selkeän mieheyden mallin puuttuminen voivat aiheuttaa ahdistusta ja hämmennystä omaa paikkaansa etsiessä. (Katajisto ym., 2020, s. 19–20.)

Sukupuolisensitiivisyyden tarkoitus ei ole häivyttää sukupuolia tai kieltää niiden olemassaoloa, vaan tiedostaa niiden merkitys erilaisissa palveluissa sekä hoito- ja kasvatustilanteissa. Sukupuoliin liittyy stereotyyppioita, joiden tiedostaminen ehkäisee niiden liiallista ohjaamista ammatillisissa kohtaamisissa. Sukupuolisensitiivisesti toimittaessa tunnustetaan sukupuolten erot asettamatta niitä arvojärjestykseen ja kyseenalaistetaan rooli-odotukset. Kun puhutaan tarpeesta huomata taustalla olevia ilmiöitä ja rakenteita, voidaan sukupuolisensitiivisyyden rinnalla käyttää käsitettä sukupuolitietoisuus. Sukupuolisensitiivistä työtä tarvitaan kaiken ikäisten kohdalla ohjattaessa yksilöitä tunnistamaan erilaisia vaihtoehtoja, jota eri elämänvaiheissa on. Tavoitteena on, että yksilö voi pitää kiinni niistä mahdollisuuksista, jotka hän kokee itselleen tärkeiksi. (Katajisto ym., 2020, s. 43–45.)

Mieserityinen osaaminen on mieserityisyyteen liittyvän teoreettisen tiedon ja omakohtaisen prosessin avulla saatua ymmärrystä miehistä, miehenä olemisesta ja miehisyydestä. Tätä ymmärrystä hyödynnetään työn kohteena olevan miehen yksilöllisen elämäntilanteen, kokemusten ja merkitysten sijoittamista laajempaan kontekstiin. (Harju & Huhtamella, 2015.) Mieserityisellä osaamisella ja työotteella tarkoitetaan tietoisuutta miehenä olemisesta, miesten historiasta ja miehille kasautuvista haasteista sekä paineista. Miehiä koskevan ymmärryksen ja reflektion avulla miehen yksilöllistä elämäntilannetta ja kokemuksia voidaan ymmärtää paremmin ja tarjota mahdollisimman sopivaa tukea. Mieserityisen osaamisen hallitseminen työmenetelmänä vaatii kykyä olla tietoinen omasta sukupuolestaan ja sen vaikutuksista kohtaamisissa. (Katajisto ym., 2020, s. 21.)

Kohtaamisessa miehen kanssa on tärkeää dialogisuus, jolloin kuunnellaan ja kunnioitetaan miehen mielipidettä sekä kannustetaan miestä avoimeen keskusteluun. Mies tulee kohdata tasa-arvoisesti ja rohkaista miestä itsensä näköiseen laajempaan miehisyyteen. Miestä tuetaan löytämään omat vahvuutensa ja voimavaransa sekä kannustamaan ihmisenä kehittymiseen. Miehen tulisi löytää oman näköinen identiteetti ja tapa olla mies. (Harju & Huhtamella, 2015.) On tärkeää huomioida avun hakuun liittyvissä tilanteissa riittävässä määrin miesten tarve säilyttää luonteva suhde miehiseen identiteettiin sekä kulttuuriin käsityksiin miehistä ja miehenä olemisesta (Peitsalo, 2015).

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella resilienssin vahvistumisen mahdollisuuksia erokriisissä miesten näkökulmasta. Tavoitteena on syventyä mieserityiseen osaamiseen erokriisissä. Valitsimme miesnäkökulman opinnäytetyöhömme, koska mieserityisen työotteiden oppiminen on sosiaalialan ammattilaisen kannalta erityisen tärkeää.

Kehittämistyönä tuotetun lyhytdokumentin *Erosta ehjäksi* (kesto 17 min.) tarkoitus on välittää aihepiiriämme koskevaa arvokasta kokemustietoa sekä asiantuntijan ja erotukihenkilön näkökulmia luoden niistä dialogisesti etenevän kokonaisuuden. Dokumentti on toteutettu yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa ja se toimii vertaistukena erokriisissä oleville tuoden mieserityisyyttä näkyvämmäksi. Dokumentissa välitämme eroon liittyviä tunteita ja ajatuksia eron hetkellä ja sen jälkeen tarjoten samaistumis pintaa katsojille. Tarkastelemme ihmisen resilienssiä erokriisissä, minkälaisia suojaavia tekijöitä, selviytymiskeinoja ja joustavuutta ihmiseltä ennestään löytyy sekä millä tavalla ihminen niitä hyödyntää. Pääpainomme on tuoda konkreettisesti esille, miten resilienssi voi vahvistua entisestään. Tavoitteena on lisätä yhteistyökumppanimme Miessakit ry:n näkyvyyttä sekä madaltaa miesten avun piiriin hakeutumisen kynnyksiä erokriisin eri vaiheissa.

Pyrimme ymmärtämään ja tuomaan dokumentissa esille miesten keskuudesta kumpuavia yhteiskunnallisia näkemyksiä ja tarpeita. Tavoitteenamme on olla mukana rakentamassa miesten ja naisten välistä toisiaan kunnioittavaa kumppanuuskulttuuria ja siten myös yhteiskunnallista hyvinvointia ja tasa-arvoa. Haluamme välittää dokumentissa myös toivoa eron läpi käymisessä ja tuoda esiin myös eron tuomia mahdollisuuksia.

6 YHTEISTYÖKUMPPANI

Miessakit ry:n missiona on pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia parantaakseen. Tätä tarkoitusta toteutetaan luomalla ja ylläpitämällä monimuotoista matalan kynnyksen vertaistoimintaa mm. tarjoamalla ammatillisia tuki- ja kriisipalveluja, kouluttamalla vertaismiehiä sekä sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisia ja opiskelijoita, olemalla mukana rakentamassa erilaisten organisaatioiden miestyötä sekä osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun. (Miessakit ry, i.a.-a.)

Miessakit ry:n toimintaa ohjaavia arvoja ovat mieserityisyys, vertaisuus, ammatillisuus ja hyvinvoinnin edistäminen. Mieserityisyydellä yhdistys tarkoittaa biologisten, psykologisten, sosiokulttuuristen ja historiallisten tekijöiden merkitysten sekä vaikutusten ymmärtämistä ja huomioimista. Miessakit ry:n toiminnassa mies on keskiössä, ja hän tulee aidosti kuulluksi ja kohdatuksi. Vertaisuus toimii yhdistyksen toiminnan ja kehityksen kivijalkana, johon sisältyvät vertaisten kokemukset, kokemustieto ja niihin pohjaava elämänviisaus. Vertaisuus toteutuu keskinäisen toiminnan, sosiaalisen oppimisen, tuen sekä kokemustiedon keräämisen ja jakamisen kautta. Ammatillisuus on työntekijöiden ja järjestötoimijoiden vankkumantonta asiantuntijuutta sekä toiminnassa mukana olevien henkilöiden kokemusten ja osaamisen hyödyntämistä. Ammatillisuutta ylläpidetään jatkuvalla tietojen

ja taitojen kehittämisellä täydennyskoulutusten avulla sekä kokemuksista saadun opin kautta. Miessakit ry tähtää kaikella toiminnallaan hyvinvoinnin edistämiseen. (Miessakit ry, i.a.-a.)

Yhdistyksen keskiössä on mieserityinen työ, johon yhdistyksen kehittämis-, koulutus- ja vaikuttamistoiminta pohjautuu. Miessakit ry:n kaikki toimijat ovat miehiä. Miesten oma osallistuminen ja heidän välinen vertaisuutensa ovat keskeisimmät oleellista erityisosaamista tuottavat elementit miesten hyvinvoinnin vahvistumisen tavoittelussa. Miesnäkökulmaisella vaikuttamistoiminnalla voidaan lisätä miesten kiinnostusta omaan hyvinvointiin, tuoda esiin miesten näkemyksiä ja tarpeita sekä toimia miesten tukena erilaisissa sosiaalisissa, terveydellisissä ja yhteiskunnallisissa kysymyksissä. Miesnäkökulmaisella vaikuttamistoiminnalla voidaan myös arkipäiväistä avun hakemista, jolloin avun vastaanottaminenkin helpottuu. Miesten erityistarpeet huomioiva työ ja vertaistoiminta vahvistavat miesten kokemusta omasta arvokkuudesta. Miessakit ry:n tavoitteena on vaikuttaa yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Miessakit ry on raha-automaattiyhdistyksen (ja sittemmin STEA:n/Veikkauksen) tukema, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys. (Miessakit ry, i.a.-a.)

Miessakit ry:n Erosta Elossa on valtakunnallisesti toimiva palvelu, joka tukee ja opastaa miehiä ero-ongelmien käsittelyssä ja niistä selviämisessä. Toiminta tarjoaa miehille yksilöllistä keskusteluapua, neuvontaa sekä vertaistukea erotilanteessa joko henkilökohtaisesti, videovälitteisesti, sähköpostitse tai puhelimitse. Erosta Elossa toimintaan voi hakeutua missä tahansa eron vaiheessa, esimerkiksi jo suhteen uhatessa päättyä, varsinaisessa eroprosessissa tai eron jälkeen. Erosta Elossa järjestää ammatillisesti ohjattuja miesten eroryhmiä maanlaajuisesti. Vertaisryhmässä käsitellään eroon liittyviä tunteita sekä työskennellään mm. huoltajuus- ja tapaamiskysymysten parissa. Erosta Elossa toiminnan yhtenä keskeisenä tavoitteena on turvata lapsen ja isän suhteen jatkuminen myös eron jälkeen. (Miessakit ry, i.a.-b.)

Erosta Elossa järjestää myös tukihenkilötoimintaa. Itse eron kokenut, tukihenkilötehtäväänsä koulutettu Erosta Elossa – erotukihenkilö, eli EETU, kuuntelee, neuvoo käytännön asioissa sekä tukee jaksamista. EETUlle voi puhua

tilanteestaan avoimesti ja luottamuksellisesti. Tukihenkilö voi tarvittaessa olla mukana myös vanhemmuuteen liittyvissä sopimusneuvotteluissa. (Miessakit ry, i.a.-b.)

7 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSINA LYHYTDOKUMENTIN TUOTANTO

7.1 Suunnittelu, kohderyhmä ja työnjako

Tuotettaessa luovaa prosessia tulee noudattaa projektityöskentelyn vaiheita. Ensimmäisessä vaiheessa valitaan ja rajataan aihepiiri, jonka jälkeen hankitaan ja käsitellään tietoja. Sen pohjalta aloitetaan oma tuottaminen, jonka jälkeen julkaistaan ja arvioidaan tuotosta. (Kopiraittila, i.a.) Opinnäytetyömme aihepiiri lähti muotoutumaan käsitteistä kriisi ja resilienssi. Varsinainen idea sai alkunsa kohtaamisista dokumentissa esiintyvien päähenkilöiden kanssa. Heidän kokemuksensa erokriisistä ja sen tuomista mahdollisuuksista sai meidät miettimään, miten saisimme heidän tarinoitansa hyödynnettyä opinnäytetyössämme luoden dokumentaarisen videon. Kriisin rajausta parisuhteen erokriisiin oli selkeä, ja halusimme selvittää syvemmin resilienssin vahvistumista itsetuntemuksen ja tunnetaitojen tulokulmista.

Yhteistyökumppanimme Miessakit ry suhtautui alustavaan ideaamme myönteisesti ja ideoimme yhdessä työelämäohjaajan kanssa dokumenttia yhteistyötä koskevassa tapaamisessa syyskuussa 2022. Asetimme tavoitteeksi myös Miessakit ry:n näkyvyyden lisäämisen. Varmistimme yhteistyökumppaniltamme, että voimme käyttää päähenkilöinä ihmisiä, joilla ei ole ollut aiempia kytköksiä järjestön kanssa. Keskustelimme dialogisuuden tärkeydestä mieserityisessä työtöteessä, johon pyrimme myös dokumentissa kiinnittämään huomiota tuomalla kokemus- sekä asiantuntijatietoa dialogisuutta hyödyntäen. Menetelmämme voidaan ajatella olevan työelämälähtöinen, koska Miessakit ry käyttää videoita

menetelmänä työssään toteuttaen muun muassa erilaisia nettiluentoja sekä tehden esittelyvideoita, joissa he kertovat toiminnastaan.

Videon rooli sisältötyyppinä on kasvanut, etenkin sosiaalisessa mediassa. Videon avulla voidaan kommunikoida tehokkaasti ja tavoittaa uusia kohderyhmiä. Video on nerokas tapa kohdata ja löytää asiakkaita, rakentaa palvelun sisältöä ja markkinoida omaa toimintaa. (Hirvonen ym., 2021, s. 3, s. 6, s. 16.) Tuottamamme video, tässä tapauksessa dokumentti, on suunnattu ensisijaisesti tueksi erokriisissä oleville, eron kokeneille tai eroa miettiville miehille. Kohderyhmäämme ovat myös edellä mainituissa tilanteissa olevien miesten läheiset, kuten perhe ja ystävät. Dokumentilla haluamme korostaa mieserityisyyttä ja toivomme myös sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisten hyötyvän siitä mieserityisen työnteon kehittämisessä. Dokumentin yleishyödyllisen sanoman myötä toivomme, että mahdollisimman monille heräisi siitä ajatuksia ja tunteita sen.

Toimimme produktissa tuottajan, käsikirjoittajan ja ohjaajan roolissa sekä koordinoimme yhteistyötä. Meillä ei ollut dokumentin tuottamiseen budjettia, vaan toteutimme sen kustannuksitta. Lähipiiristämme löytyi paljon apua ja tietotaitoa asiaan liittyen. Toteutimme tuottamisen yhteistyössä audiovisuaalisen viestinnän opiskelijan kanssa, joka oli pääosin vastuussa kuvauksesta ja editoinnista sekä työsti dokumentin käsikirjoitusta kanssamme. Hän sai Voionmaan opiston puolesta käyttöönsä kuvaus-, ääni- ja valokaluston. Hänen ystävänsä, joka on koulutukseltaan digitaalisen äänen ja kaupallisen musiikin medianomi, vastasi dokumentin äänityksestä. Saimme apua ja neuvoja myös lähipiiriimme kuuluvalta Ylellä työskentelevältä ohjaaja/käsikirjoittajalta, joka on antanut välipalautetta käsikirjoitus- ja kuvausvaiheissa. Hän antoi palautetta myös viimeistelemättömästä versiosta sekä valmiista dokumentista.

7.2 Henkilöiden valinta

Näkyvyyden tavoittelun myötä kiinnitimme huomiota dokumentissa esiintyvien henkilöiden tunnettavuuteen. Asiantuntijamme on esiintynyt valtamediassa ja toisella päähenkilöllä on sosiaalisen median alustoilla paljon seuraajia.

Välttyäksemme dokumentin liialliselta henkilöitymiseltä, päätimme esittää siinä kahden ihmisen tarinan ja kokemukset. Pystyimme myös välittämään dokumentin avulla enemmän tavoitteemme mukaista kokemustietoa sekä vertaistuen arvokkuutta ja tärkeyttä. Resilientillä ihmisellä on kyky rationaalisesti analysoimalla ja kognitiivisia resurssejaan hyödyntämällä pohtia omia toimintamallejaan. Resilientille ihmiselle on ominaista hyvät tunnetaidot ja vankka itsetuntemus. Päähenkilömme osoittivat casting-kysymyksiin vastaamalla erokriisin olleen taitekohta näiden taitojen kehittymiselle. Heiltä löytyi myös kykyä reflektoida omia selviytymiskeinoja ja toimintamalleja. Päähenkilöiden erokokemus oli kuvaushetkellä suhteellisen tuore, joten muistijäljet olivat tuoreita. He olivat omassa yksilöllisessä vaiheessa prosessissaan ja heidän ikäeronsa loi myös katsojille laajempaa samaistumisen mahdollisuutta. Päähenkilöiden kokemuksissa on myös joitakin samankaltaisuuksia, joita käsittelemme teoreettisessa viitekehysessämme. Uskoimme voivamme välittää päähenkilöiden tarinoissa katsojille myös eron tuoman mahdollisuuden ja toivon näkökulmaa heidän kokemuksiansa kautta.

Asiantuntijaksi dokumenttiin saimme Harri Gustafsbergin. Hän on henkistä suorituskkyä valmentava, tutkiva ja kehittävä filosofian tohtori. Gustafsberg on väitellyt tohtoriksi yksilön resilienssin suhteesta organisaation resilienssiin liittyen erikoisyksikkö Karhu-ryhmään, jossa hän on työskennellyt. Lopetettuaan työt Karhu-ryhmässä hän on lähtenyt viemään menetelmiään kaikille, jotka kärsivät liiallisesta stressistä ja sen hallinnan puutteesta. Tarkoituksena oli välittää dokumentissa konkreettisia keinoja resilienssin vahvistamisessa. Pohdimme Gustafsbergin sopivuutta dokumenttiin kriittisesti, ja teimme taustatyötä katsoen sekä kuunnellen hänen aikaisempia haastattelujaan. Gustafsberg on asiantuntijana vakuuttava, tunnettu ja hän on myös luonteva kameran edessä. Hän on itse kokenut eron ja puhunut asiasta avoimesti.

Erotukihenkilöiden, eli EETUjen, valinta perustui heidän omaan halukkuuteensa. Yhteistyöhön lupautui kaksi EETUa, joiden tarkoitus oli tuoda dokumenttiin näkemyksiä vertaisen näkökulmasta Miessakit ry:n toimintaa korostaen. Olimme yhteydessä myös työelämäohjaajamme suosittelemaan asiantuntijaan, joka on psykoterapeutti ja sosiaalipsykologi. Hän ei kuitenkaan päässyt osallistumaan projektiin.

7.3 Tuottaminen

Videon tuottamisen vaiheisiin kuuluu suunnitteluvaihe, jossa kerätään ideoita. Ideoiden pohjalta luodaan synopsis, joka vastaa lyhyesti kysymyksiin: miksi, mitä, kenelle ja miten. Synopsiskeen voidaan mieltä videon käyttötarkoitusta ja sen pituutta. Se on tiivistelmä sisällöstä, ydinajuksesta, kerrontatavasta, tavoitteesta ja toteutuksesta. Selkeä tavoite helpottaa työskentelyä. (Hirvonen ym., 2021, s. 6–8.) Lokakuussa 2022 pidetyssä tapaamisessa teimme yhteistyönä audiovisuaalisen viestinnän opiskelijan kanssa synopsisen videosta, jonka pohjalta aloitimme luomaan käsikirjoitusta.

Esituotantovaiheessa tehtävä käsikirjoitus on videon tekemisessä tärkeä vaihe ja työkalu, koska se helpottaa ja nopeuttaa kuvausta. Käsikirjoitus jäsentää videon selkeiksi ja toteutettaviksi kohtauksiksi. Sen tärkeys korostuu varsinkin lyhyen videon kohdalla. Käsikirjoituksen lukevat kaikki projektissa mukana olevat, joten sen selkeyteen ja ymmärrettävyyteen tulee kiinnittää huomiota. Toimivassa, kokonaisessa ja hallitussa tarinassa on alku, keskikohta ja loppu. Videon alun tulee olla vakuuttava, jossa katsojalle tulee motivaatio katsoa se loppuun asti. Keski-kohdassa esitetään asiasisältö, mahdollisesti jaoteltuna useaan osan ja lopussa yhteenveto esimerkiksi siitä mitä katsojan tulisi tehdä. Käsikirjoitus vaiheessa tulisi huomioida myös kuvauspaikka, kuvauskulmat, rajaus, kameran liikkeet, vuorosanat, teksti, logot, ajankohta, valaistus, kuvitukset, haastateltavien taustat ja vaatetus. (Hirvonen, 2021, s. 8–10.)

Aloittaessamme kuvaukset olimme hahmotelleet päähenkilöiden erokriisien tarinankerronnan kannalta oleelliset alun, keskikohdan ja lopun. Koimme, ettei tarkalle käsikirjoitukselle ollut tarvetta tämän kaltaisessa projektissa. Toisaalta tässä näkyi meidän kokemattomuutemme tämän kaltaisista projekteista. Käsikirjoitusvaiheessa loimme myös haastattelukysymykset dokumenttia varten teoreettisen viitekehiksemme pohjalta. Suunnittelimme lähettävämme haastattelukysymykset etukäteen asiantuntijalle ja EETUlle etukäteen, jotta heillä oli mahdollisuus pohtia vastauksia kysymyksiin etukäteen. Päädyimme kuitenkin lähettämään ne ainoastaan EETUlle etukäteen. Päähenkilöille emme lähettäneet kysymyksiä etukäteen, koska halusimme välittää dokumentissa mahdollisimman paljon

spontaanisti nousevia tunteita. Pyrimme olemaan sensitiivisiä kuvausten edessä ja otimme huomioon kuvattavien tunteet ja ajatukset koskien haastattelua. Tämän kaltaiset projektit eivät saa loukata kuvattavien kunniaa, yksityiselämää tai aiheuttaa kärsimystä.

Dokumentin varsinainen tuotanto käynnistyi tammikuussa 2023, kun aloitimme kuvaukset päähenkilöiden haastatteluilla ja kuvituskuvien kuvaamisella. Taustalla etenee päähenkilöiden henkilökohtainen tarina erokriisistä, jota täydentää asiantuntijoiden ja EETUn informatiiviset haastattelukohtaukset. Ihmisiä kiinnostaa informaatio, joka auttaa tekemään päätöksiä tai tekee heistä viisaampia. Sisällön tulee olla pysäyttävä, sitouttava tai omaan arvomaailmaan sopiva. Videolla voidaan kertoa tarina, joka on mielenkiintoinen ja koskettaa katsojaa. Sillä voidaan tuoda esille persoonaa ja välittää tunteita sekä tuoda haastaviakin aiheita esille. Videolla voidaan myös tavoitella interaktiivisuutta ja toimintaa sekä selkiyttää asioita ja motivoida ihmisiä. (Hirvonen ym., 2021, s. 6–8, s. 15.)

Haastatteluvideota kuvatessa haastattelijan rooli on olla aktiivinen kuuntelija, joka esittää jatkokysymyksiä. On hyvä asettautua samalle silmätasolle haastateltavan kanssa jommallekummalle puolelle kameraa. Haastateltavaa voi ohjeistaa katsomaan haastattelijaa päin, jotta haastateltava välttyisi kameraan katsomiselta. (Hirvonen ym., 2021, s. 18.) Päähenkilöiden haastattelut etenivät dialogisesti keskustellen, jonka havaitsimme vaikuttaneen myös haastateltavien luontevuuteen ja aitouteen. Asiantuntijan ja EETUn haastattelut kuvasimme helmikuun 2023 alussa studion sijasta kotiin rakennetulla studiolla. Alun perin suunnitelmana oli kuvata haastattelut Voionmaan opiston studiossa, mutta se ei ollutkaan käytettävissä. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen projektiin osallistuikin vain yksi EETU. Vaikka olimme lähettäneet haastattelukysymykset hänelle etukäteen, haastattelua aloitettaessa kävi kuitenkin ilmi, ettei hän ollut perehtynyt sen tarkemmin kysymyksiin. Tämä ei haitannut ollenkaan, vaan toimi loppujen lopuksi erittäin hyvin. Saimme asiantuntijalta ja EETU:ltä spontaanisti ja luontevasti vastauksia kysymyksiin, jolloin haastattelusta muotoutui luonteva dialogi.

Jälkituotannossa tapahtuu videon editointi, jonka tarkoituksena on luoda kuvattusta materiaalista johdonmukaisesti etenevä kokonaisuus. Kokonaisuuden tulee

tukea haluttua viestiä. (Hirvonen ym., 2021, s. 39.) Editoinnin aloitimme tekemällä raakaleikkauksen sisällöstä, josta olimme päävastuussa. Kävimme haastattelut läpi ja valitsimme relevanteimmat kohdat. Tämä vaihe vei aikaa ja haasteita tuli sisällön rajaamisessa. Pyysimme välipalautetta muutamaan otteeseen Ylen käsikirjoittaja/ohjaajalta ja hiljalleen dokumentista alkoi muodostua selkeä haluamme kokonaisuus. Lopullinen käsikirjoitus syntyi käytännössä vasta dokumentin editointivaiheessa. Video on tunnemedia, jossa äänen, liikkuvan kuvan ja tarinallisuuden avulla voidaan muodostaa vaikuttavaa ja tunteisiin vetoavaa sisältöä (Hirvonen ym., 2021, s. 3). Visuaalisen puolen päävastuu oli audiovisuaalisen viestinnän opiskelijalla. Dokumenttia elävöitettiin musiikin, kuvituskuvien ja eri kuvakulmien avulla. Musiikki valittiin maksullisesta Artist-palvelusta, jolloin meidän ei tarvinnut huolehtia tekijänoikeuksista. Toisen päähenkilön musiikkikappaleesta käytettiin lyhyttä kohtaa hänen luvallaan.

Videota editoitaessa ja kuvausmateriaalia karsittaessa oli erityisen tärkeää pitää huolta, että haastateltavien tuottaman sisällön sanoma pysyy samana editoinnista huolimatta. Olisi ollut eettisesti kyseenalaista leikata haastatteluosuuksia mielivaltaisesti ottamatta tätä huomioon. Näytimme jokaiselle osalliselle viimeistelemätöntä versiota. Varmistimme haastateltavilta, etteivät he kokeneet sanomansa muuttuneen editointiprosessissa tai ettei dokumentissa ole sellaisia kohtia, joita he eivät siinä halunneet olevan.

Haasteita tuotti eniten haastatteluiden aikataulutuksen ja kuvatuksen materiaalin karsiminen editointivaiheessa. Hyvää materiaalia oli niin paljon ja dokumentista jäi pois sellaisia kohtauksia, jotka olisivat siihen hyvin sopineet. Karsintaa oli kuitenkin pakko tehdä, sillä muuten dokumentin pituus olisi venynyt liian pitkäksi. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet yrittää rajata selkeämmin haastattelukysymyksiä. Lisäksi haastateltavia ajatellen yli tunnin mittaiset kuvaukset voivat käydä raskaiksi. Dokumentista tuli muutaman minuutin pidempi, mitä alun perin suunnittelimme. Tämä oli mielestämme hyvä ja perusteltu ratkaisu, sillä saimme dokumenttiin monia arvokkaita ja aiheen kannalta oleellisia kohtauksia. Dokumentti kuitenkin etenee luontevasti ja on pituudestaan huolimatta katsojaystävällinen.

Saavutettavuusdirektiivin mukaan dokumentissa on oltava tekstitykset. Saavutettavuuden edistäminen on julkisen hallinnon palveluita digitalisoitaessa hyvin olennaista. Saavutettavuudella tarkoitetaan, että verkkosivut ja mobiilisovellukset sekä niiden sisällöt ovat sellaisia, että kuka tahansa voisi niitä käyttää ja ymmärtää mitä niissä sanotaan. (Valtiovarainministeriö, i.a.) Tämä direktiivi koskee myös Miessakit ry:n videoita, joten tekstitimme dokumentin.

Dokumenttia tuottaessa pidimme ohjenuorana AIDA-mallia, joka on markkinoinnissa yleisesti käytetty kaava. AIDA-malli on yksi monista markkinoinnin suunnittelussa käytetyistä malleista, jota myös Miessakit ry käyttää videoita tuottaessaan. AIDA on lyhyenne, joka tulee sanoista Attention – huomion herättäminen, Interest – kiinnostus, Desire – halu ja Action – toiminta. AIDA-malliin kuuluu neljä eri vaihetta, joista ensimmäinen on huomion herättäminen jollain mieleenpainavalla tavalla, jotta katsoja kiinnostuu sisällöstä. Toinen vaihe on kiinnostuksen ylläpitäminen esimerkiksi tunteisiin vetoamalla tai tarjoamalla sisällössä katsojalle samaistumisen kokemuksia. Kolmas on halun vahvistaminen, jolla pyritään saamaan katsoja haluamaan katsoa video loppuun asti. Muussa markkinoinnissa ja mainonnassa tämä vaihe on usein se, jolla perustellaan mainoksen kohteena olevan tuotteen tarpeellisuutta ja tarjotaan mahdollisesti ratkaisua johonkin ongelmaan. Neljäs vaihe on toimintaan kehottaminen. (Kupli, i.a.; Kirjoittajaklubi, i.a.) Dokumentissamme toimintaan kehottaminen on loppulauselman ”Älä jää yksin.”, jonka jälkeen näkyviin tulee Miessakit ry:n nettisivujen osoite, jotta katsojalle heräisi mielenkiinto tutustua niihin.

Dokumentin tekijänoikeudet ovat meidän lisäksi audiovisuaalisen viestinnän opiskelijalla. Lähtökohtaisesti tekijänoikeus tarkoittaa yksinoikeutta päättää teoksen käytöstä, jolloin muilla ei ole oikeutta käyttää teosta ilman lupaa (Tekijänoikeus.fi, i.a.-a). Miessakit ry:llä on dokumentin käyttöoikeus. Lyhytdokumentti katsotaan YouTubessa yleensä elokuvateokseksi tekijänoikeuksien kannalta. Oppilaitoksissa tapahtuvaan esittämiseen opetusmateriaalina käyttämiseen tarvitaan käyttö lupa. (Tekijänoikeus.fi, i.a.-b.) Olemme antaneet luvan Diakonia-ammattikorkeakoululle käyttää dokumenttia opetusmateriaalina.

7.4 Julkaiseminen ja arviointi

Testasimme melkein valmista dokumenttia satunnaisesti valitulle joukolle ihmisiä, jotka eivät olleet osallistuneet sen tuotantoon. Totesimme dokumentin sisällön olevan ajankohtainen monelle ihmiselle jossain vaiheessa elämää. Esitimme testiryhmälle muutamia kysymyksiä dokumentin katsomisen jälkeen, kuten mitä ajatuksia ja tunteita se herätti. Valtaosa palautteesta oli positiivista, ja dokumentille asettamat tarkoitus ja tavoitteet näkyivät myös palautteissa. Testiryhmäläiset kertoivat voineensa samaistua päähenkilöiden kokemuksiin ja dokumentti aiheutti toivomiamme tunnereaktioita. Meitä ilahdutti varsinkin palaute vertaistuen saamisesta sekä resilienssin vahvistumisen hahmottamisesta päähenkilöiden tarinoissa.

Dokumentin teknisestä puolesta ja sisällöstä meille antoi palautetta Ylen käsikirjoittaja/ohjaaja sekä Miessakit ry:n puolesta heidän hallinto- ja viestintäpäällikkönsä ja työelämäohjaaja. Tuotantoa kehuttiin ammattimaisesti ja laadukkaasti toteutetuksi. Dokumentin pituutta arvioitiin melko pitkäksi, jolla voi olla vaikutusta sen selkeyteen ja katselumukavuuteen. Toisaalta monet testiryhmän katsojat ja päähenkilöt arvioivat dokumentin mitan sopivaksi. Yhteisymmärryksessä Miessakit ry:n kanssa päädyimme suunniteltua pidempään dokumenttiin säilyttääksemme mahdollisimman paljon arvokasta kokemustietoa. Kohderyhmäämme kuuluvia eronneita miehiä dokumentti varmasti kiinnostaa pituudesta huolimatta. Laajemman kohderyhmän kannalta dokumentin tiivistäminen olisi ollut järkevää.

Tapasimme työelämäohjaajamme etänä helmikuussa 2023, jolloin kävimme läpi dokumentin ja opinnäytetyön raportin edistymistä. Teimme suunnitelmaa dokumentin julkaisemisesta ja sovimme, että se julkaistaan 22.3.2023, jolloin järjestettiin Ensi- ja turvakotien liiton vuotuinen Erofoorumi. Julkaisuajankohta kuitenkin siirrettiin myöhemmäksi meistä riippumattomista syistä ja uudeksi julkaisupäiväksi valikoitui 4.4.2023, jolloin vietetään Ukon nimipäivää. Sana ukko liitetään usein maskuliinisuuteen, joten Ukonpäivä oli aihepiirimme kannalta sopiva päivä dokumentin julkaisulle. Ehdotus tuli Miessakit ry:n puolesta. Heidän mukaansa Ukonpäivään on liittynyt miesten asioita mediassa. Dokumentista tehtiin minuutin

mittainen traileri, jota levitettiin osana ennakkomarkkinointia, julkaisupäivänä sekä hyödynnettiin jälkimarkkinoinnissa.

Videon julkaisemista varten on tärkeää selvittää, missä ja miten videon voi julkaista ja mistä julkaisukanavista on mahdollisesti hyötyä (Hirvonen ym., 2021, s. 44). Miessakit ry käyttää laajasti eri viestintäkanavia, joiden sisällöstä vastaa heidän hallinto- ja viestintäpäällikkönsä. Heillä on oma YouTube-kanava, Facebook- sekä Instagram-tilit, joita ajatellen dokumentti tehtiin. Dokumentti julkaistiin heidän YouTube-kanavalleen, josta sitä jaettiin eteenpäin. Teimme taustatyötä sosiaalisessa mediassa jakelukanavista. Laitoimme viestiä myös muille miesten hyvinvointia sekä mielenterveyttä tukeville järjestöille ja vaikuttajille sosiaalisessa mediassa. Tämä ei onnistunut odotustemme mukaisesti ja viestit tavoittivat vain muutaman järjestön. Jälkikäteen totesimme, että järjestöjä ja vaikuttajia olisi voinut lähestyä esimerkiksi sähköpostitse.

Ennakkomarkkinointi tapahtui muutamia päiviä ennen julkaisuajankohtaa. Miessakit ry jakoi trailerin omissa viestintäkanavissaan. Jaoimme omilla sosiaalisen median tileillämme kuvia dokumentin tuottamisesta sekä kiitokset yhteistyöhön osallistuneille. Toinen päähenkilöistä markkinoi dokumenttia ennakkoon monipuolisesti omilla sosiaalisen median kanavillaan. Julkaisupäivänä traileria jaettiin yhteistyöhön osallistuvien kesken ja iloksemme myös muutama järjestö jakoi sen omilla kanavillaan. Lisäksi monet ihmiset jakoivat julkaisujamme eteenpäin ja antoivat julkaisun ohessa positiivisia ja ihmisiä katsomaan aktivoivia palautteita. Saatetekstissä kerroimme lyhyesti dokumentin tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä kerroimme tuotannon tapahtuneen Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyönä. Mainitsimme myös yhteistyökumppanimme Miessakit ry:n ja työryhmässä mukana olleiden nimet. Dokumentti sai ensimmäisen vuorokauden aikana noin 3000 näyttökertaa ja kahdessa viikossa sitä oli katsottu melkein 7000 kertaa. Palautetta tuli paljon ja monesta eri kanavasta. Dokumentti herätti tunteita ja antoi samaistumisenpintaa ihmisille sukupuolesta riippumatta.

Yhteistyössä mukana olleiden palautteet vahvistivat omaa kokemustamme yhteistyön onnistumisesta. Toiselle päähenkilöistä kameran edessä oleminen oli

tuttua. Hän oli kiitollinen mukaan pääsemisestä ja kertoi kaiken sujuneen erittäin mainiosti. Toiselle päähenkilölle kameran edessä oleminen oli uutta ja hän suostui kuvauksiin, koska aihe oli tärkeä. Hän kertoi kuvauksissa olleen sopivan rento tunnelma ja kuvaukset olivat helpot ensikertalaisella. Kysymykset ja ohjeistukset olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. EETU kertoi palautteessaan yhteistyön olleen helppoa ja mukavaa. Kuvaukset olivat rennot ja hän kehui työryhmäämme ammattimaiseksi. Asiantuntija kertoi yhteistyön sujuneen helposti ja kuvaukset toimivat aikataulussa. Audiovisuaalisen viestinnän opiskelijan kanssa tehty yhteistyö oli tiivistä ja onnistui saumattomasti. Luottamus oli vahvaa puolin ja toisin sekä omat vastualueet olivat selkeät. Äänityksestä vastaava digitaalisen äänen ja kaupallisen musiikin medianomi kuvasi yhteistyötä hyvin sujuvaksi, jossa roolit olivat selkeät ja jokainen suoriutui osa-alueestaan loistavasti.

Työelämäohjaajan palautteesta saimme vahvistusta opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumisesta. Hän kertoi aiheen olevan erittäin merkittävä sekä ammattilaisille että erokriisissä olevalle miehelle. Ansiokkaasta dokumentista hahmottuvat usein vaietetut miesten haasteet käytännönläheisesti ja ymmärrettävästi. Se tarjoaa erokriisissä olevalle miehelle mahdollisuuden lisätä itsetunteista ja kehittyä kriisin myötä henkisesti vahvemaksi. Dokumentti herättää suuria tunteita ja lisää voimakkaasti ymmärrystä kriisissä olevien miesten tuntemuksista sekä antaa miehille luvan puhua. Ammattilaiset saavat opinnäytetyön avulla mahdollisuuden kehittää omaa ammattitaitoaan miesasiakkaiden kohtaamisessa vaikuttavasti. Havainnot ovat suoraan otettavissa ja sovellettavissa kriisiauttajien työkentälle. Yhteistyötä hän kuvasi suunnitelmalliseksi ja onnistuneeksi sekä yhteydenpito oli saumatonta ja hyvässä hengessä sujuvaa.

8 POHDINTA

8.1 Kehittämistyön lopputuloksen tarkastelu

Kehittämistyönä tuotettu lyhytdokumentti tuo esille mieserityisyyttä ja vertaistuen merkitystä sekä luo avointa dialogia erokriisin ympärille videon muodossa. Dokumentti on toteutettu kunnioittaen Miessakit ry:n arvoja. Se on tuotettu huolellisesti ja laadukkaasti ilman kuluja. Päähenkilöiden erokokemuksissa on havaittavissa samankaltaisuutta, mutta myös yksilöllisyyttä. Dokumentti tarjoaa samaistumisen mahdollisuuden päähenkilöiden kriisireaktioihin sekä eroon liittyviin tunteisiin tuoden myös toivoa ja mahdollisuuksien näkökulmia erokriisissä.

Kriisillä parisuhteessa on omat lainalaisuutensa, mutta sen myötä ilmenevät tunteet ja toimintatavat pohjaavat ihmisen biologispohjaisiin toimintamekanismeihin. Onnistuimme tuomaan dokumenttiin päähenkilöiden kriisireaktiota eron hetkellä ja sen jälkeen. Kriisireaktiot ovat mielen terveitä reaktioita, joten halusimme myös tästä syystä tarjota vertaistuen mahdollisuuden erossa kamppaileville ihmisille dokumentin avulla. Toisen päähenkilön avioliitto päättyi 30 vuoden yhteiselon jälkeen, ja hän kertoo dokumentissa itsetuhoisista ajatuksistaan ja siihen liittyvistä tunteista. Jopa äärimmäiset itsetuhoiset ajatukset ovat tavallisia kriisissä, ja ero pitkään kestäneestä liitosta nostaa kuolemanriskiä huomattavasti erityisesti miehillä. Erokriisi on yksilöllinen kokemus, jonka työstäminen voi vaatia kärsivällisyyttä. Päähenkilöiltä on vaadittu kärsivällisyyttä tunteiden kanssa. Tästä kertoo myös toisen päähenkilön eroprosessin pituus. Hänen erostaan oli kulunut kuusuhetkellä aikaa noin 2 vuotta.

Resilienssin tarkastelu ja määrittely kulki sekä dokumentin että opinnäytetyön raportin taustalla. Se on ilmiönä laaja ja moninainen, joka näyttäytyy eri elämän osa-alueilla ja vaihtelee kontekstista toiseen. Resilienssiä on mahdollista vahvistaa ja kriisit tarjoavat siihen mahdollisuuden. Dokumentissa asiantuntija määrittää käsitettä päähenkilöiden tarinan edetessä. Resilienssi on henkisen voimavaran osa, jota vaaditaan ihmisen kohdatessa haasteita ja vaikeuksia elämässä. Päähenkilöiltämme tätä on vaadittu heidän erokriiseissään ja se on saanut

mahdollisuuden vahvistua. Resilienssi on henkistä vahvuutta, päämäärätietoisuutta, sitkeyttä sekä tahdonvoimaa. Ero parisuhteessa voi vaikuttaa ihmisen intimiteetin rajoihin ja myös minäkuvaan kielteisesti. Olemme pohtineet, että henkisen vahvuuden lisäksi erokriisin kohdatessa tarvitaan myös oman haavoittuvuuden tunnistamista ja sen hyväksymistä osaksi ihmisen elämää. Tahdonvoimaa, sitkeyttä ja päämäärätietoisuutta tarvitaan myös vaikeiden tunteiden ja ajatusten kanssa olemisessa, niiden työstämisessä ja niistä oppimisessa. Päähenkilömme käyttivät omia voimavarojaan erokriisin alusta saakka lamaantumatta vaikeiden tunteiden ja ajatusten edessä. Heillä oli molemmilla halu käsitellä tapahtumaa ja myös oppia siitä.

Dokumentissa asiantuntija puhuu hyväksymisestä. Ihmisen tulisi tunnistaa mihin voi elämässään vaikuttaa ja mihin ei. Joustava mieli auttaa ihmistä säilyttämään omia voimavarojaan kriisissä, palautumaan ja menemään kriisin käsittelyssä eteenpäin kohti toipumista. Päähenkilömme osoittivat dokumentissa eron hyväksymistä ja suostumista henkiseen toipumiseen. Tätä voidaan kutsua myös resilienssiprosessin liikkeelle saamiseksi. Vaikeus myönnetään ja tunnistetaan, jolloin toipuminen voi alkaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa tutkitusti mielen hyvinvointiin, ja päähenkilömme hyödynsivät kuntosaliharrastusta osana toipumistaan. He pitivät elämässään rutiinit, pyrkivät turvaamaan yöunen ja liittivät myös työsäkännin osaksi toipumista. He hyödynsivät ympäristön voimavaroja säilyttäen elämässä omat selviytymiskeinot ja kokeillen myös uusia keinoja osana toipumista.

Tunnesäätelytaidot ovat avain resilienssin vahvistumisessa ja niitä pidetään myös selviytymiskeinona vaikeissa tilanteissa. Dokumentissa asiantuntija kertoo tunteiden olevan osa elämää, joilla on suuri merkitys ihmisten elämässä, arjessa ja valinnoissa. Erokriisi herättää tunteita ja ajatuksia, jotka parhaimmassa tapauksessa sysäävät ihmisen tarkastelemaan omaa emotionaalista kasvuaan. Erokriisissä ihminen joutuu tekemään myös isoja loppuelämäänsä vaikuttavia päätöksiä. Kriisit elämässä mahdollistavat muutoksen, henkisen kasvun ja resilienssin vahvistumisen, jotka kaikki edistävät itsetuntemuksen vahvistumista. Tunnesäätelytaidot saavat alkunsa varhaisissa kiintymyssuhteissa ja kehittymistä edistää esimerkiksi kriisin eri vaiheissa tunteiden hyväksyminen, tunnistaminen ja niiden

rakentava ilmaiseminen. Tunteilleen on tärkeää antaa aikaa ja käydä niitä läpi, sillä jos tunteet sysätään syrjään, voi toipuminen hidastua. Kriisi tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden hyötyä tunteisiin kätketystä viisaudesta.

Onnistuimme saamaan monia eroon liittyviä tunteita dokumenttiin. Päähenkilöiden valinta perustui myös heidän emotionaaliin oivalluksiinsa erokriisin myötä. Pelko ja epävarmuus tulevaisuudesta näyttäytyi lamaannuttamatta eronneita. Yksinäisyyden tuskaan sopeutuminen ja oivallusten hahmottuminen yksinolemisen opettelemisen tärkeydestä elämässä. Suru kipeänä, mutta tärkeänä osana eroprosessia, loi mahdollisuuden myös myötätunnon saamiseen ihmissuhteissa ja sen antamisen myös itselleen. Vihan tunnistaminen ja siitä aiheutuvan käyttäytymisen reflektointi auttoi myös hyväksymään sen osaksi eroprosessia ja tärkeäksi tunteeksi toisesta irrottautumisessa. Ikävä toista kohtaan hyväksyttiin ja ymmärrys syvemmästä ikävästä liittyen ikävään mielikuvasta, jonka eronnut oli luonut toivomastaan suhteesta, jos asiat olisivat toimineet.

Tunteiden työstäminen erokriisissään oli päähenkilöille merkityksellistä ja tunteesäätelytaidot kehittyivät eroprosessin aikana. Taitojen kehittymisen voidaan nähdä vahvistavan myös yhteyttä omaan itseensä. Sanojensa mukaan myös heidän ystävyysuhteensa syventyivät ja jopa muuttuivat. Ystävyysuhteessa he käsitelivät henkisesti hankalia aiheita ja pystyivät näyttämään myös omaa heikkouttaan. Tämä muun muassa näkyi avoimesti tunteiden näyttämisenä, kuten itkemisenä sekä myös rohkeutena kertoa oma tarina. Ihmissuhteiden vastavuoroisuuden tärkeyttä he refleктоivat myös omassa tarinassaan tärkeänä oivalluksena. Ympäristön tuki ja voimavarat vahvistivat päähenkilöiden resilienssiä. Heidän ei tarvinnut selvittää erokriisistään omin voimin. Myös oivallukset tarpeesta luottamukseen ja turvallisuuteen perustuvasta parisuhteesta voidaan todeta olevan resilienssiä vahvistava tekijä. Ihminen tarvitsee ympärilleen turvallisia luottamuksen arvoisia ihmisiä.

Yhteistyökumppanimme Miessakit ry:n arvoistakin löytyvä vertaisuus oli tärkeää tuoda keskeiseksi osaksi niin produktia kuin opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä. Halusimme korostaa vertaistuen merkitystä erokriisissä ja tuoda esiin sen hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Miesten keskinäinen vertaisuus voidaan

nähdä merkittävänä tekijänä itsetuntemuksen lisääntymisessä. Oli erityisen tärkeää saada Erosta Elossa – ryhmän toiminnassa mukana oleva tukihenkilö haastateltavaksi ja tuomaan dokumenttiin vertaistuellista näkökulmaa sekä korostamaan sen positiivisia vaikutuksia. Toiveena on, että tuottamamme dokumentti lisää Miessakit ry:n näkyvyyttä, mutta olemme tehneet ajatustyötä sen eteen, ettemme välttämättä konkreettisesti saa tietää, onko joku ohjautunut Miessakit ry:n palveluihin dokumentin katsomisen ansiosta.

Miessakit ry oli erinomainen yhteistyökumppani opinnäytetyöhömmme, ja voimme todeta yhteistyön sujuneen moitteettomasti. Hyvään yhteistyöhön on vaikuttanut molemminpuolinen aktiivinen ja avoin yhteydenpito. Työelämäohjaajamme luotti visioomme sekä antoi meille aikaa ja tilaa luoda näkemystemme mukaista produktia.

Miehuudessa ja miehenä olemisessa on viime vuosikymmenien aikana tapahtunut hämmästyttäviä muutoksia. Muutoksista huolimatta menneisyys ja roolimallit elävät yhä alitajunnassamme ohjaten ajatteluamme ja suhtautumistapoja. Onnistuimme valitsemaan dokumenttiin sopivat päähenkilöt miehisyyden laajentumisen näkökulmasta käsin. Päähenkilömmme omaavat vahvan maskuliinisen puolen ja ovat sanojensa mukaan myös laajentaneet miehenä olemisen mallia, kuten tunteista puhumista ja avoimesti haavoittuvuuden näyttämistä sekä avun ottamista vastaan. Pystyimme rikkomaan stereotypiaa ja avartamaan kapeaa miehenä olemisen mallia.

Miesidentiteetti rakentuu suhteessa oman itsen ja ulkoisen maailman välillä. Odotuksiin vaikuttaa yhteiskunnan välittämä mieskuva, historiallinen kehitys sekä alueelliset ja sukupolvien väliset erot. Päähenkilöt valitsimme tarkoituksella myös eri sukupolvista. Molemmille päähenkilöillä muutos on ollut mahdollinen. Voisi ajatella, että vanhemmalle sukupolvelle on vaikeampaa laajentaa miehisyyttään tiukassa elävien roolimallien ja menneisyyden vuoksi. Toisaalta heillä on enemmän elämäkokemusta sekä emotionaalinen ja kognitiivinen kehitys saattaa olla pidemmällä, joka mahdollistaa myös suurempaa resilienssiä.

Parisuhde on monille terveyden sekä hyvinvoinnin lisäksi onnellisuuden ytimessä ja parisuhteelle saattaa kasaantua paljon odotuksia. Odotuksiin usein liittyy henkisenä tukena oleminen ja vastavuoroisuus. Päähenkilöt refleктоivat myös omia odotuksiaan parisuhteisiin liittyen erokriisin tarjoamien oivallusten myötä. Ero on vaikuttanut heidän omien tarpeiden ja tunteiden tunnistamiseen. Tulevaisuuden toiveissa on esimerkiksi turvallinen ja luotettava kumppani, jonka kanssa jakaa asioita.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Olemme jo aikaisemmissa raportin vaiheissa kuvanneet eettisiä näkökulmia, mutta yksiä oleellisimmista eettisyyteen liittyvistä asioista opinnäytetyömme suhteen oli yhteiskumppanimme kanssa sopimuksen tekeminen opinnäytetyön toteuttamisesta yhteistyössä. Pidimme erityisen tärkeänä opinnäytetyömme ja lopullisen dokumentin kannalta aktiivista yhteydenpitoa yhteistyökumppanin kanssa sekä työelämäohjaajan pitämistä ajan tasalla opinnäytetyömme etenemisestä. Tiivis yhteydenpito ja avoin keskustelu yhteistyökumppanin kanssa takasi luotettavuuden molemmiin puolin.

Osallistuvien henkilöiden kuuleminen ja osallisuuden korostaminen on tärkeää kaikessa sosiaalialan toiminnassa sekä kehittämistyössä. Luottamuksen rakentaminen on yhteistyön kulmakivi, jonka ohella tulee huolehtia, ettei osallistujille aiheudu mitään haasteita kehittämistyöhön osallistumisen tai siitä kieltäytymisen vuoksi. (Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas, 2016.) Pyysimme produktiin osallistuvilta henkilöiltä suostumuksen virallisesti suostumuslomakkeella. Suostumuslomakkeeseen kirjasimme produktin tekijät, opinnäytetyön tarkoituksen, mihin materiaalia käytetään ja kenen käyttöön produkti tehdään. Suostumuslomakkeeseen sisällytimme lauseen ”olen saanut tarpeeksi tietoa voidakseni osallistua kehittämishankkeeseen” ja osallistujat allekirjoittivat lomakkeen. Suostumuslomakkeella varmistimme myös dokumentille mahdollisimman laajat käyttöoikeudet. Kehittämistoimintaan osallistuvien riittävä informointi on tärkeää huomioida (Heino & Pekonen, 2016).

Dokumenttiin käytettävän kuvausmateriaalin säilyttämisestä ja editointiin liittyvistä seikoista informoimme osallistujia sekä varmistimme, ettei materiaali joudu väärin käsiin. Dokumentin kuvaaja ja editoija oli asiansa osaava alan opiskelija, johon pystyimme luottamaan materiaalin säilyttämisessä. Hän säilytti materiaalit salasanan takana olevassa tiedostossa.

Parisuhde on hyvin intiimi suhde, johon liittyy kahden ihmisen omat kokemukset. Halusimme kunnioittaa molempien osapuolten intymiteettiä pyrkien muodostamaan haastattelukysymykset niin, ettei niistä aiheutuisi kellekään osapuolelle mielipahaa. Päähenkilömme jakoivat dokumentissa omia kokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteita. Parisuhteen päättymisen syihin ja toisen osapuolen kokemuksiin emme ottaneet mitään kantaa. Toinen päähenkilöistä pyysi lupaa näyttää dokumentin entiselle kumppanilleen ennen julkaisemista. Saimme varmistuksen myös häneltä dokumentin kunnioittavan hänen intymiteettiään.

Raportointia on pohdittu anonymiteetin varmistamisen kannalta. Monille on opinnäytetyöhön osallistumisen ehtona anonymiteetti. Siksi raportoinnissa vältetään liian pienien ryhmien esittelyä tai vertailua sekä muuta informaatiota, joka mahdollistaa tunnistamisen. Raportti on laadittava niin, ettei se aiheuta haittaa kehittämis- ja opinnäytetyöhön osallistujille. (Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas, 2016.) Opinnäytetyön raportissa emme käyttäneet osallistujien nimiä lukuun ottamatta asiantuntijan nimeä, johon olemme saaneet häneltä luvan. Puhumme päähenkilöistä tai EETUsta. Emme muuttaneet osallistujien nimiä dokumenttiin, eikä sellaiseen tullut keneltäkään toivetta. Osallistujat suostuivat olemaan omalla nimellään. Eettisyyden kannalta tärkeää sosiaalialan kehittämissä on kohdehenkilöiden loukkaamattomuus, koskemattomuus, vahingoittamisen välttäminen, kuten stigmatisointi (Heino & Pekonen, 2016).

8.3 Ammatillinen pohdinta

Koko opinnäytetyömme oli laaja, työläs ja antoisa projekti sekä yhteistyö. Yhteistyön osalliset olivat aktiivisia ja yhdessä kehittämistyön tuloksena loimme odotuksiamme korkeamman lopputuloksen. Yhteistyön ansiosta myös viestintä- ja

organisointitaitomme vahvistuivat. Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen oli prosessi, joka eteni dokumentin tekemisen rinnalla tukien ja jäsentäen sen tekemistä sekä mahdollistaen kokonaisvaltaisen oppimiskokemuksen. Opinnäytetyömme aihepiiri lähti muotoutumaan kriisin ja resilienssin käsitteiden kautta omasta mielenkiinnostamme aiheita kohtaan. Alkaessamme pohtia aiheen kannalta oleellisia käsitteitä ja sitä kautta teoreettista viitekehystä, huomasimme näkökulmia olevan monia, joista aihetta olisi voinut lähestyä. HavaitSIMME käsitteiden ja niihin sisältyvän tiedon rajaamisen olevan haasteellista ja aikaa vievää. Loppujen lopuksi raporttiin valikoituivat ihan alkujaankin suunnittelemamme käsitteet. Näkökulmat, joiden kautta niitä tarkasteltiin, muotoutuivat työtä tehdessä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tarkastella resilienssin vahvistumisen mahdollisuuksia erokriisissä miesten näkökulmasta. Resilienssi on jo sanana moniulotteinen, eikä siihen ole löydetty vastaavaan yhtä suomenkielistä sanaa. Se on ihmisen elämässä kuitenkin hyvin tärkeä niin yksilötasolla kuin laajemmalla tasolla, esimerkiksi perheessä, työyhteisössä tai yhteiskunnassa. Kriisien kontekstissa resilienssi on henkisen voimavaran osa, jota tarvitsemme selviytyäksemme, säilyttääksemme vakausta, sopeutuaksemme, palautuaksemme sekä oppiaksemme jotain tapahtuneesta. Elämään kuuluu myös vaikeudet ja ne voivat parhaassa tapauksessa olla arvokkaita oppimiskokemuksia. Ennaltaehkäisevän mielenterveyden kannalta merkittävää on suojaavien tekijöiden tunnistaminen ja lisääminen, jotka vahvistavat mielenterveyttä ja antavat mahdollisuuden kehittää elämänhallintataitoja sekä resilienssiä. Ammatillisesti olimme asian ytimessä tarkastellessamme opinnäytetyön aihepiiriä tuottaen siihen liittyvän vertaistukea tarjoavan dokumentin, jossa resilienssi vahvistui erokriisin myötä.

Miehisyyden käsitettä päätimme tarkastella osittain sen historiallisen kehityskulun kautta, mutta halusimme korostaa myös miehisyyden monimuotoisuutta sekä tarkastella miehisyyden eri muotojen vaikutusta tunnetaitoihin. Perinteisen ja toksisen maskuliinisuuden käsitteet ovat osittain päällekkäisiä, jonka vuoksi tarkastelimme näitä käsitteitä hieman eri näkökulmista. Molempiin käsitteisiin liittyy muun muassa feminiinisinä pidettyjen asioiden ja luonteenpiirteiden poistoyöntäminen, naisviha sekä sovinismi. Miehisyyden monimuotoisuutta tavoiteltaessa ihmisen on tärkeää oppia tarkastelemaan ajattelua ja toimintaa perinteisistä sekä

nykyaikaisista miehenä olemisen malleista käsin. Maskuliinisuuden ja feminiinisuuden välillä ei ole selkeää rajaa.

Mieserityisyys korostuu vahvasti koko opinnäytetyön projektissa. Olemme laajentaneet tietoisuuttamme miehenä olemisesta, miesten historiasta sekä miehille kasaantuvista paineista ja haasteista. Tämä auttaa meitä tulevaisuudessa työelämässä kohtaamaan miesasiakkaita paremmin. Miehiä koskevan ymmärryksen avulla pystymme ymmärtämään heitä paremmin ja tarjoamaan heille mahdollisimman sopivaa tukea. Osaaminen auttaa myös työskentelyssä perheiden ja pariskuntien kanssa. Saimme myös työkaluja reflektoida tulevaisuudessa mahdollisia asenteita ja oletuksia sekä ottamaan ne huomioon miesasiakkaita kohdattaessa. Huomasimme opinnäytetyön yhteistyön tapahtuneen ainoastaan miesten kanssa ja se tuntui meistä luontevalta. Haastattelut saivat meidät konkreettisesti miettimään mieserityisiä tarpeita erokriisissä ja sen kautta myös maskuliinisuuden arvokkaita puolia. Yhteistyön kautta saimme myös käytännön kokemusta mieserityisestä työstä.

Dokumentin pituus oli rajallinen ja jouduimme rajaamaan siinä käsiteltäviä näkökulmia. Kiintymys ja siihen liittyvät tunteet määrittelevät ihmissuhteita. Kiintymystyyli ovat yleispätevä ja hyvä näkökulma tarkastella ihmisen olemusta sekä lisätä ymmärrystä. Välttelevällä kiintymystyyllä, perinteisellä maskuliinisuudella ja tunteiden tukahduttamisella voidaan ajatella olevan yhteys. Yleistysten ja oletusten suhteen täytyy olla varovainen ja armollinen, sillä ihmisen selkeä lokerointi kiintymystyyliin ei tue myöskään ajatusta yksilöllisyydestä. Tärkeää on tarkastella ihmisen turvallisuuden kokemusta ihmissuhteissaan ja kykyä luoda itse turvallisuutta toisille sekä itselleen. Kiintymystyyli voi myös heijastua siihen, miten ihminen toimii erokriisissään. Toipumista edistää ystävien ja läheisten verkosto. Turvalliset ihmissuhteet mahdollistavat itseluottamusta sekä autonomiaa ja ihmisillä on vahva läheisyyden ja yhteyden tarve. Kiintymystyyli voi myös muuttua ja esimerkiksi tunnesäätelytaitoja oppimalla voi tulla tietoiseksi omista tunteistaan, toimintamalleistaan sekä tarpeistaan. Turvallinen kiintymystyyli vahvistaa resilienssiä, joten sitä kannattaa tavoitella ihmissuhteissaan.

Teoreettisen viitekehyksen käsitteiden tarkastelu kehitti ammatillista osaamistamme. Tunteet ovat tärkeä osa ihmisyyttä ja omien tunteiden reflektointi sekä asiakkaan tunnesäätelytaitojen kehittämisen tukeminen on tärkeä osa ammatillista osaamista kohtaamisissa. Tasapaino tunteiden ja järjen välillä on tunneälykkyyden ydintä ja sitä on resilienssin tavoin mahdollista kehittää. Tunneälykkyyden kehittäminen vahvistaa osaltaan myös resilienssiä. Miesten tunnesäätelytaidot ovat tutkitusti heikommalla tasolla ja nykypäivänä näiden taitojen vahvistaminen on erityisen tärkeää. Miesten hyvinvointiin panostaminen vaikuttaa myös perheen ja läheisten hyvinvointiin sekä on yhteiskunnallisesti tärkeää. Opinnäytetyömme rakentaa osaltaan miesten ja naisten välistä kunnioittavaa kumppanuuskulttuuria ja siten myös yhteiskunnallista hyvinvointia ja tasa-arvoa. Dokumentti tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää miehiä paremmin. Erokriisi mahdollistaa kasvun ja dokumentin avulla halusimme rohkaista ihmisiä näkemään sen mahdollisuutena myös emotionaaliseen kasvuun ja itsetuntemuksen lisääntymiseen, jolloin parhaimmillaan miehisyyden monimuotoisuus saa mahdollisuuden laajentua.

Meillä kummallakaan ei ollut kokemusta näin ison projektin tuottamisesta ja projektin aikana saimme opetella monia uusia asioita. Pääsimme henkilökohtaisella tasolla opinnäytetyön suhteen tavoitteisiimme. Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista pohdimme, ettemme halua tehdä opinnäytetyönä ”mitä tahansa”, vain koska se on osa opintoja. Meillä oli selkeä motivaatio ja halu tehdä jotain meitä kiinnostavaa ja oikeasti hyödyllistä. Mielenkiinto piti motivaatiomme alusta asti riittävän korkealla ja pysyimme asettamassamme aikataulussa.

Testasimme dokumenttia myös koulutusmateriaalina opinnäytetyön prosessin aikana. Järjestimme työelämäohjaajan kanssa yhteisen luentoillan Kriisikeskus Osviitan vapaaehtoisille kriisiauttajille. Dokumentti toimi loistavasti osana koulutustuoden käytännönläheisesti ja ymmärrettävästi mieserityisyyttä esille. Ammatillisesti dokumenttia voi käyttää ja hyödyntää asiakastyössä sekä koulutusmateriaalina. Jatkokehitysideana käyttämättä jäänyttä kuvausmateriaalia olisi mahdollista hyödyntää. Dokumentin jatko-osa voisi syventyä esimerkiksi miehisyyteen liittyvien aihepiirien tarkasteluun.

Opintojemme alusta asti Diakonia-ammattikorkeakoulussa meitä on kannustettu luoviin ja innovatiivisiin ratkaisuihin. Olemme erittäin kiitollisia luottamuksesta ja rohkaisusta lähteä toteuttamaan opinnäytetyön prosessia luovasti ja omia sekä lähipiirimme vahvuuksia hyödyntäen. Prosessin aikana olemme oppineet lukuisia asioita, joista on hyötyä tulevaisuudessa ja ammatillisessa kasvussamme kohti alati vahvistuvaa ammatti-identiteettiämme.

LÄHTEET

- Bola, J. J., & Koski, N. (2021). *Naamiotta*. S&S.
- Cherry, K. 2022. Verywell mind. What Is Emotional Intelligence? The Ability to Perceive, Evaluate, Express, and Control Emotions.
<https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>
- Cullberg, J. (1991). *Tasapainon järkkyyessä: Psykoanalyttinen ja sosiaalipsykiatrinen tutkielma* (2. uud. p.). Otava.
- Dunderfelt, T. (2019). *Miksi mies ei puhu tunteistaan: 21 yleisintä parisuhteen ongelmaa ja niiden ratkaisut*. Docendo.
- Fisher, B., Berglöf, N., & Kiianmaa, K. (1996). *Jälleenrakennus: Kun suhteesi päättyy*. Kehityksen avaimet.
- Harju, J., & Huhtamella, P. (10.9.2015) *Miehen kohtaaminen asiakastyössä- Miestyön abc*. Miestyön keskus. <http://www.lpshp.fi/media/miesty-f6n-abc.pdf>
- Harrington, C. (2021). *What is "Toxic Masculinity" and Why Does it Matter? Men and masculinities*, 24(2), 345–352.
<https://doi.org/10.1177/1097184X20943254>
- Hedrenius, S., Johansson, S., & Strellman, U. (2016). *Kriisituki: Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn*. Tietosanoma.
- Heino, T. & Pekonen, E., (2016). *Ammattialan kehittämistyön välineet. Eettisyys ja tutkimusluvut*. [PowerPoint-diat]. Diakle.
<https://diakle.diak.fi/course/view.php?id=7059#section-5>
- Hirvonen, J., Janhunen, P., Kuisma, H., & Silvenius, M. (2021). *Mobiilivideo-opas: Suunnittele - kuvaa - editoi - julkaise*. [opas] Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-313-6>
- Hyvönen, H., (2021). Perinteisestä maskuliinisuudesta parantuminen ja työntekijäkansalaisuus. Teoksessa K. Brunila ym. (toim.), *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. (s. 241–261). Vastapaino.

- Johnson, S. M., & Auvinen, P. (2010). *Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja*. suomPsykologien kustannus.
- Katajisto, K., Laitinen, A., Leppeteläinen, H., Pitkänen, I. (2020). *Isätyökirja*. Isännäköinen hanke. <https://setlementti.fi/wp-content/uploads/2020/08/Is%C3%A4ty%C3%B6kirja-2-2020.pdf>
- Kirjoittajaklubi. (i.a.). *Myyvän tekstin kaava: Näin kirjoitat myyviä ja vaikuttavia tekstejä! – Mikä on AIDA ja miten se toimii?* Saatavilla 26.2.2023 <https://www.kirjoittajaklubi.fi/blog/aida-kaava>
- Kontula, O. (2013). *Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä*. (Perhebarometri 2013). Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/c9037b3b-perhebarometri-2013.pdf>
- Kopiraittila. (i.a.). *Oman tuottamisen polku*. Saatavilla 30.11.2022 <https://kopiraittila.fi/toinenaste/oman-tuottamisen-polku/>
- Kupli. (i.a.). *Kuinka rikastuttaa digitaalista markkinointia?* Saatavilla 26.2.2023 <https://www.kupli.fi/kuinka-rikastuttaa-digitaalista-markkinointia/>
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. (2012). *Ennen kuin on liian myöhäistä*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1
- Laimio, A., Kernell, S. (2010). Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.), *Vertaistoiminta kannattaa*. (s. 9–19). Asumispalvelusäätiö ASPA. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Linnankoski, J., Valtonen, M., & Puoskari, S. (2008). *Erosta elossa: Ero-opas miehille*. Miessakit.
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa* (1. painos.). Duodecim.
- MIELI ry. (25.10.2022). *Shokista uuteen alkuun*. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>
- Miessakit ry. (i.a.-a). *Miessakit ry*. Saatavilla 12.11.2022 <https://www.miessakit.fi/miessakit-ry/>
- Miessakit ry. (i.a.-b). *EETU – Erosta Elossa -tukihenkilötoiminta*. Saatavilla 25.11.2022 <https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/erosta-elossa/eetu-erosta-elossa-tukihenkilotoiminta/>

- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi* (1. painos.). Duodecim.
- Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. (2016). *Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*.
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>
- Palosaari, E. (2007). *Lupa särkyä: Kriisistä elämään*. Edita.
- Peitsalo, P. (11.2.2015) Mieserityisyys. *Miessakit ry*.
<https://www.miessakit.fi/2015/02/11/mieserityisyys/>
- Pietikäinen, A. (2017). *Joustava mieli tukena elämäkriiseissä* (1. painos.). Duodecim.
- Pojjula, S. (2007). *Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen*. Kirjapaja.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.
- Pojjula, S. (i.a.). *Kriisi*. Saatavilla 1.3.2023 <https://www.soilipoijula.fi/tietosivut/kriisi/>
- Psychology today. (i.a.). *Resilience*. Saatavilla 21.10.2022. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/resilience>
- Psychology today. (9.6.2016). *Resilience: Bouncing Back*. Saatavilla 21.10.2022. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/resilience>
- Purushothaman, R. 2021. *Emotional Intelligence*. SAGE Publications India Pvt, Ltd. ProQuest Ebook Central. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/diak/detail.action?docID=6500044>.
- Ranssi-Martikainen, H. (2012). *Yhdessä sittenkin: Kokemukset erokriisistä, vertaistuesta ja muutoksesta parisuhteessa*. Kirkon tutkimuskeskus.
- Reinke, B., Mahlke, C., Botros, C., Kläring, A., Lambert, M., Karow, A., . . . Becker, T. (2022). *Study protocol of a randomized controlled trial evaluating home treatment with peer support for acute mental health crises*. BMC psychiatry, 22(1), 1–619.
<https://doi.org/10.1186/s12888-022-04247-w>
- Rosenborg, M. (2020). *Te selviätte kyllä: Mahdollisuuksien parisuhde*. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S., & Yli-Pirilä, P. (toim.). (2009). *Hädän hetkellä: Psykkisen ensiavun opas*. Duodecim : Suomen Punainen Risti.
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa* (1. painos.). Duodecim.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. (24.5.2019). *Äkillisten traumaattisten tilanteiden psykososiaalisen tuen kehittäminen* [Työryhmän loppuraportti] Saatavilla 1.3.2023 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161634/R_46_19_Psykososiaalisen_tuen_loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Takanen, K. (2015). *Tunne sydämesi: Matka uuteen rakkauteen*. WSOY.
- Tekijänoikeus.fi. (i.a.-a). *Tekijänoikeus*. Saatavilla 21.2.2023 <https://tekijanoikeus.fi/tekijanoikeus/>
- Tekijänoikeus.fi. (i.a.-b). *Usein kysyttyä*. Saatavilla 21.2.2023 <https://tekijanoikeus.fi/usein-kysyttya/?n=saako-youtubesta-nayttaa-videopatkia-opetuksessa-3>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (24.1.2023a) *Sukupuolten hyvinvointi- ja terveyserot* <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/hyvinvointi-ja-terveys/sukupuolten-hyvinvointi-ja-terveyserot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (13.1.2023b). *Sukupuolistuneen väkivallan yleisyys* <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/vakivalta-ja-hairinta/sukupuolistuneen-vakivallan-yleisyys>
- Tilastokeskus. (i.a.). StatFin / Siviilisäädyn muutokset / 121e -- Siviilisäädyn muutokset, 1990–2021. Saatavilla 20.2.2023 https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121e.px/table/tableViewLayout1/
- Valtiovarainministeriö. (i.a.) *Saavutettavuusdirektiivi*. Saatavilla 27.2.2023 <https://vm.fi/saavutettavuusdirektiivi>
- Virolainen, I., & Virolainen, H. (2020). *Vapaudu tukahdutetuista tunteista*. Viisas Elämä.

LIITE 1. Lyhytdokumentin trailerin Youtube-linkki

https://youtu.be/Wux1oQ_kKN8

LIITE 2. Lyhytdokumentin Youtube-linkki

<https://youtu.be/wEvFSwWWUzQ>