

Jenni Vesa

Erosta selviytyminen sosionomi -opiskelijoiden näkökulmasta

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Jenni Vesa

Työn nimi: Erosta selviytyminen sosionomi -opiskelijoiden näkökulmasta

Ohjaaja: Päivi Rinne

Vuosi: 2016 Sivumäärä: 46 Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyössäni tutkin parisuhde-erosta selviytymistä ja minkälaisia vaikutuksia eroamisella oli ollut tutkimukseen osallistuneisiin henkilöihin. Tutkimuksella halusin selvittää, miten eroaminen vaikutti henkilöiden elämän eri osa-alueisiin, kuten esimerkiksi opiskeluun sekä ihmissuhteisiin. Halusin selvittää myös, minkälaisin eri keinoin eroprosessista oli selviydytty sekä minkälaisia ajatuksia ja tunteita heillä oli prosessin aikana esiintynyt.

Toteutin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena, johon keräsin aineistoa haastatteleamalla viittä Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomi -opiskelijaa. Heistä jokainen oli eronnut opiskelun aikana. Tutkimukseen osallistuneista osa oli ollut eron aktiivisia osapuolia ja osa eron passiivisia osapuolia. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluna. Aineiston analysoinnissa käytin apuna sisällönanalyysiä eri teemojen mukaisesti.

Tutkimuksessani kävi ilmi, että jokaisen henkilön kohdalla eroaminen oli vaikuttanut elämän eri osa-alueisiin jollain tavalla. Erosta selviytymisen ja koko eroprosessin jokainen henkilö koki omalla tavallaan. Eroprosesseissa oli paljon samankaltaisia piirteitä toisiinsa verrattuna, mutta tästä huolimatta jokainen ero oli ollut omanlaisensa eikä ole olemassa tietynlaista kaavaa, jota erotilanteissa noudatetaan.

Avainsanat: parisuhde, eroaminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Work

Author/s: Jenni Vesa

Title of thesis: A qualitative study of the end of the relationship of Bachelor of Social Work students

Supervisor(s): Päivi Rinne

Year: 2016 Number of pages: 46 Number of appendices: 1

In my thesis, I studied coping with the end of a relationship and its affects on the lives of the people involved in the study. This study I want to find out how the end of a relationship affects people´s lives in different areas of everyday live, for example studying and the other relationships. I wanted to find out what kind of different means were used in the process of separation and what kind of thoughts and feelings had occurred during the separation process.

I carried out my research as a qualitative study. I collected the data for the study by the method of theme interviewing. The research data was analysed by using the content analysis method. I interviewed five Bachelor of Social Work students in Seinäjoki University of Applied Sciences. The had separated during their studies.

The results of the research show that separation had affected people´s lives in different ways. Every separation has its own charactensties despite of the common features. Surviving the end of a relationship has dealt in individual ways and the process was different for each and every one. The separation processes had plenty of similar features for each and every one, but in spite of this every separation had their own character.

Keywords: relationship, separation

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 SOSIONOMIKSI OPISKELU.....	8
2.1 Sosionomiksi opiskelevan ammatillinen kasvu.....	8
2.1 Sosionomi (AMK) työkentällä.....	9
3 PARISUHDE.....	10
3.1 Opiskelijaelämä ja parisuhde.....	10
3.2 Parisuhteen vaiheet.....	11
3.3 Parisuhteen haasteet.....	11
4 PARISUHTEESTA EROAMINEN.....	13
4.1 Eron prosessointi.....	14
4.2 Parisuhteesta eroamisen syyt.....	15
4.3 Eron vaikutukset.....	16
5 EROSTA SELVIYTYMINEN.....	18
5.1 Erosta selviytymisen vaiheet.....	18
5.2 Apukeinot erosta selviytymisessä.....	21
6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	22
6.1 Tutkimuskysymykset.....	22
6.2 Laadullinen tutkimus.....	22
6.3 Kohderyhmä.....	23
6.4 Aineiston analysointi.....	23
6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	24
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	25
7.1 Eron vaikutukset opiskeluun ja muuhun elämään.....	25
7.2 Erosta selviytyminen.....	31
7.3 Eroprosessiin liittyvät tunteet.....	33
7.4 Eron vaikutukset ammatilliseen minäkuvaan.....	37
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	40

9 POHDINTA	43
LÄHTEET	44
LIITTEET	46

1 JOHDANTO

Sammu talossamme lamput sammuu. Autioituneita huoneet ovat yksi kerrallaan. Sängyn laitamilla hiljaa nuokkuu kaksi uupunutta, onnellisia vain unissaan. Mä annan sut pois, mä päästän sut pois, vaikka sattuu. Sä annat mut pois, sä päästät mut pois. Kaikkeen tottuu, hymyillään vaan. Ei oo muutakaan enää antaa, luovutaan toisistamme hiljaa. (Närhi 2010.)

Edellä olevat laulunsanat kuvaavat mielestäni hyvin parisuhteessa tapahtuvaa eroa. Parisuhde-erossa kyseessä on kahden ihmisen luopumisesta toisistaan. Tämän joutuvat molemmat parisuhteen osapuolet käymään läpi eron osuessa kohdalle. Varmasti me kaikki voimme joko omien kokemuksiemme tai sitten lähipiiriin kuuluvien henkilöiden kokemusten perusteella allekirjoittaa edellän olevan laulun sanoman, että eroaminen on pääsääntöisesti satuttava kokemus. Toisesta irti päästäminen voi olla vaikea prosessi, erityisesti tilanteissa jossa parisuhde on päättynyt vain toisen osapuolen aloitteesta. Tätä väittämää tukevat tätä opinnäytetyötä varten lukemani kirjallisuus sekä tekemäni haastattelut

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää parisuhde-erosta selviytymistä ja minkälaisia vaikutuksia sillä oli ollut mm. opiskeluun ja ihmissuhteisiin. Halusin selvittää, minkälaisena prosessina ero oli koettu ja minkälaisia ajatuksia sekä tunteita se oli tutkimukseen osallistuneissa herättänyt. Tutkimuksessani halusin tuoda esille eron passiivisten ja aktiivisten osapuolten kokemuksen esille. Eron passiivisella osapuolella tarkoitan suhteessa jätetyksi joutujaa ja eron aktiivisella osapuolella suhteen päättäjää. Opinnäytetyön ammatillisesta näkökulmasta halusin selvittää, että oliko sosionomi-opinnoilla ollut ammatillista vaikutusta erosta selviytymisessä.

Työni teoriaosuudessa esittelen lyhyesti mitä sosionomi koulutusohjelma pitää sisällään. Teoriaosuuteni etenee parisuhteen käsittelemisestä parisuhteesta eroamiseen ja erosta selviytymiseen. Aiheita käsittelen yleisesti, mutta painopiste opinnäytetyössäni on nimenomaan parisuhteesta eroamisesta ja siitä selviytymisestä.

Avioliittoja solmitaan vuosittain noin 24 000 ja avioerotilastojen mukaan vuosittain noin 13 000 avioliittoa päättyy eroon. Tilastot pysyvät melko tasaisina vuosittain ja

avioero ennusteet ovat synkät, noin joka toisen avioliiton ennustetaan päätyvän eroon jossain vaiheessa elämää. Avoliitosta tapahtuvista eroista ei ole tarkkoja lukuja tiedossa, mutta se on yleisempää kuin avioliitoissa. (Häkkänen-Nyholm & Nyholm 2015, 16.)

2 SOSIONOMIKSI OPISKELU

Sosionomi (AMK) opinnot sisältävät 210 opintopisteen verran erilaisia sosiaalialan opintoja ja opinnot kestävät 3,5 vuotta. Joka syksy Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomikoulutukseen on nuorten koulutuksessa noin 50 ja keväisin noin 20 aloituspaikkaa. Koulutuksen aikana opiskellaan mm. ihmisen hyvinvoinnista, toimintakyvystä ja osallisuudesta, lähi- ja perhesuhteista, kulttuurista ja yhteisöistä, sosiaalialan palvelujärjestelmästä, asiakastyöstä, ryhmätyön ja projektityön menetelmistä, etiikasta, esimiestyöstä ja johtamisesta sekä tutkimus- ja kehittämismenetelmistä. Sosionomikoulutus on todella monipuolinen ja tämän ansiosta sosionomi (AMK)-opiskelijat saavat hyvät lähtökohdat erilaisiin työllistymismahdollisuuksiin. Varsinaisia suuntautumisvaihtoehtoja Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksessa ei ole. Sektorivaiheen vuoksi osalla opiskelijoista on mahdollisuus suorittaa opintoja, joiden avulla he voivat saada koulutuksen aikana suoritettua lastentarhanopettajana toimimiseen edellytettäviä opintoja. (Sosionomikoulutus [Viitattu 4.4.2014].) Sosionomiksi valmistavaa korkeakoulutusta järjestetään 22 eri oppilaitoksessa Suomessa. Joissakin ammattikorkeakouluissa on mahdollista opiskella sosionomiksi myös englanninkielisessä koulutusohjelmassa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 14.)

Opiskelujen aloittaminen on merkityksellinen elämänmuutos, ihmisen iästä ja muusta elämäntilanteesta huolimatta. Opiskelun aloittaminen on positiivinen asia elämässä, vaikka se voi tuoda mukanaan myös huolia. Uudenlaisen elämänvaiheen aloittaminen tuo mukanaan muutoksia, jotka liittyvät useimmiten iloon ja onnistumisen tunteeseen, mutta opiskelut voivat aiheuttaa myös epävarmuutta sekä ahdistusta tulevastakin. (Mäkinen, ym. 2011, 23.)

2.1 Sosionomiksi opiskelevan ammatillinen kasvu

Ammatillista kasvua tapahtuu läpi opiskelun sekä työelämään siirryttäessä. Tutkinnon suorittanutta ei voi heti kutsua valmiiksi sosiaalialan ammattilaiseksi, sillä ammattilaiseksi tuleminen vaatii myös työkokemusta, reflektointitaitoa ja muutososa-

mista. Reflektointitaitoa opiskelija harjaannuttaa opiskelujen aikana lukuisilla tehtävillä, jotka vaativat oman toiminnan, ajatusten ja tunteiden analysointia ja pohdintaa. Muutososaamista tapahtuu työelämässä. Tällöin edellytetään, että valmistunut sosionomi on tulevaisuuden tuomien edellytyksien mukaan valmis ylläpitämään omaa ammattitaitoansa sekä valmis kehittämään omaa ammattitaitoansa koulutuksen ja erilaisten ammatillista tukevien toimintojen avulla. (Mäkinen, ym. 2011, 26-27.)

2.1 Sosionomi (AMK) työkentällä

Tällä hetkellä sosionomin ammatissa työskentelee noin 15 00 henkilöä. Alalla korostuu naisvaltaisuus, sillä 95 % sosionomeina työskentelevistä on naisia. Sosionomin työkenttä on monipuolinen ja laaja-alainen. Sosionomit voivat työskennellä lastensuojelun, varhaiskasvatuksen ja nuorisotyön lisäksi myös vanhustyössä, mielen-terveys-, päihde- ja kriisityössä, monikulttuurisessa työssä sekä vammaispalveluissa ja kuntoutuksessa. Suurin sosionomin työllistymiskenttä löytyy kuitenkin lasten ja nuorten ohjauksen ja kasvatuksen parista. Tässä työkentässä sosionomit työskentelevät useimmiten, esimerkiksi lastensuojelulaitoksen vastaavana ohjaajana tai päiväkotien lastentarhanopettajina. (Lehtonen [viitattu 27.11.2015].) Sosionomin työpaikat löytyvät laaja-alaisesti valtion ja kunnan tarjoamista sosiaalipalveluista sekä myös kolmannen sektorin palveluista. Lastentarhanopettajan lisäksi yleisimpiä työtehtäviä sosionomeilla on muun muassa sosiaaliohjaaja, perhetyöntekijä sekä projektityöntekijä. Sosiaalialalla perustehtävänä on asiakkaan neuvominen, ohjaaminen ja tukeminen sekä arjesta huolehtiminen. (Talentia [viitattu 27.11.2015].)

Työkentällä sosiaalialalla työskentelevällä ihmisellä täytyy olla hyvät vuorovaikutustaidot. Työ koostuu eri-ikäisten ihmisten, ryhmien sekä yhteistyötahojen kanssa tehtävästä moniammatillisesta tiimistä. Tämän vuoksi hyvien vuorovaikutustaitojen lisäksi hyviä ominaisuuksia sosiaalialalla työskentelevällä henkilöllä pidetään myös pitkäjänteisyyttä, oma-aloitteellisuutta sekä vastuuntuntoisuutta. Näiden lisäksi myös kielitaito ja eri kulttuurien tuntemusta pidetään vahvuutena sosiaalialalla. (Lehtonen [viitattu 27.11.2015].)

3 PARISUHDE

Tää on vuosisadan rakkaustarina, ainakin uskon niin, tää säilyy ja kestää päiviin tuleviin. Tää on vuosisadan rakkaustarina, kaunis ja todellinen, tää säilyy ja kestää mä tunnen sen. (Inkinen 1982.)

Useimmat ihmiset kokevat ensimmäisen parisuhteensa jo teini-iässä. Nämä parisuhteet ovat ihmisistä riippuen erilaisia niin suhteen vakavuuden kuin kestävydestä riippuen. Teini-iässä parisuhdetta ei välttämättä ajatella niin vakavana asiana kuin esimerkiksi 20 –vuotiaana. Parisuhteessa olemista voidaan teini-iässä ajatella eräänlaisena velvollisuutena, koska monet muutkin seurustelevat. Useimmat teini-iän parisuhteet ovat kestoltaan lyhyitä, mutta on myös niitä suhteita, jotka kaikesta huolimatta kestävät teini-ikästä aikuisikään saakka.

3.1 Opiskelijaelämä ja parisuhde

Opiskelijoilla on toisistaan poikkeavia kokemuksia parisuhteista. Opiskelijaelämään siirryttäessä joillakin on ollut niin lyhyitä kuin pitkiä parisuhteita elämässään teini-ikästä saakka. Paljon on myös niitä opiskelijoita, joilla ei vielä opiskelun päättyessä ole juurikaan kokemuksia parisuhteesta olemisesta. Nuorena alkaneessa parisuhteessa on riskinä, että juuri opiskeluvaiheessa kasvetaan toisista erilleen. Erilaiset muutokset liittyvät parisuhteen haasteisiin. Jokainen parisuhde on tässä asiassa erilainen eikä parisuhteita voi verrata toisiinsa. Elämänvaiheiden muutokset voivat joko vahvistaa parisuhdetta tai sitten ne voivat erottaa pariskunnan toisistaan. (Parisuhdeopas opiskelijoille 2009, 14.)

Parisuhteessa elävät ovat huomattavasti erilaisessa asemassa opiskeluvaiheessa kuin ns. yksineläjät. Opiskeluvaiheessa parisuhde luo opiskelijan arkeen vakautta, kun se on alkanut ennen opiskelun alkamista. Toisaalta parisuhde voi myös tuntua liian sitovalta tässä elämänvaiheessa, koska useimmiten opiskeluvaiheessa halutaan kokea mahdollisimman paljon uusia asioita. Erityisesti haastavuutta tähän asiaan tuo, jos seurustelukumppani jää asumaan kotipaikkakunnalle. On hyvin tavallista, että parisuhteet kariutuvat opiskelun aikana, erityisesti opiskeluajan alkuvaiheessa. (Parisuhdeopas opiskelijoille 2009, 14.)

3.2 Parisuhteen vaiheet

Nykyään parisuhteen kulmakivi on tunnesiteet. Parisuhteessa odotuksina on läheisyyden ja rakkauden antaminen sekä saaminen, kumppanin ymmärtäminen ja turvallisuuden tunteen tunteminen. Parisuhteet koostuvat erilaisista kehitysvaiheista. Ensimmäistä kehitysvaihetta kutsutaan **sybioosivaiheeksi**. Tämä vaihe kestää noin 2-3 vuotta, joka on niin sanottua ihastumisen aikaa. Tässä ajassa suhde useimmiten juurtuu, jonka jälkeen ajatellaan itseä ja kumppania ”me” muodossa, ei niinkään yksilönä. Tämän vaiheen jälkeen siirrytään **irtaantumisen ja itsenäistymisen vaiheeseen**, jonka arvioidaan kestävän 5-7 vuotta. Tässä kehitysvaiheessa omi-naista on yksilöllisyyden ja oman tilan halun kaipuu ja tarvitseminen. Parisuhteessa ei enää eletä ns. alkuhuumaa, joten erilaiset ristiriidat ja konfliktit ovat hyvin tavanomaisia tähän kehitysvaiheeseen siirryttäessä. Molemmilta parisuhteen osapuolilta vaaditaan kärsivällisyyttä, jotta tämän vaiheen ylitse päästään yhdessä. Kolmatta ja viimeistä parisuhteen kehitysvaihetta kutsutaan **liittoumavaiheeksi**. Tällöin parisuhde on kaikin puolin hyvässä tasapainossa edelliseen vaiheeseen verrattaessa. (Pettilä & Yli-Marttila 1999, 25.)

3.3 Parisuhteen haasteet

Parisuhteissa kohdataan yleisesti ottaen monia haasteita. Näistä ensimmäiseksi voidaan luetella sitoutuneen parisuhteen luominen. Parisuhteen alkuvaiheessa parisuhteen osapuolet joutuvat avaamaan omat ajatuksensa ja toiveensa yhdessä olemisen keskeisistä asioista toisilleen. Sen avulla osapuolet päättävät minkälaisella mallilla he lähtevät rakentamaan yhteistä tulevaisuutta. On hyvinkin yleistä, että nämä toiveet ja ajatukset ovat osittain samankaltaisia, mutta on myös täysin normaalia, että löytyy myös eroavaisuuksia. Ihmisten kohtaamat perusasiat ovat samankaltaisia ja perustarpeet ovat yleisinhimillisiä. Eroavaisuudet johtuvat perimästä sekä siitä, minkälaisia asioita kukin on elämässään kohdannut. (Sitoutuminen ja läheisyys [Viitattu 24.10.2015].)

Uuden parisuhteen alkamisen kynnyksellä ajatuksiin voi tulla useita eri kysymyksiä, jotka aiheuttavat sitoutumisen haasteen. Näitä kysymyksiä ovat mm. haluaako sitoutua parisuhteeseen, onko kyseinen ihminen ”se oikea” vai pitäisikö jatkaa vielä

etsintää, kuinka pitkään valintaa on tehtävä sekä jos ei nyt sitoudu, niin jääkö sitten loppuelämäksi yksin? Näiden päätösten syntymisessä on pidettävä mukana tunteet ja järki, koska muuten päätösten tekeminen on ihmiselle mahdotonta. Ns. koeajan pitäminen toiselle voi tehdä hyvän suhteen luomisesta hankalaa, jos tarkkailee toisen sopivuutta itselleen takertuen hänen negatiivisiin ominaisuuksiinsa. On todennäköistä, että löytää itsensä lopulta yksin ilman parisuhdetta, jos valintaa tekee pitkään kahden suhteen välillä. Pitkään kestänyt valinta voi heikentää onnistuneen parisuhteen luomista. (Sitoutuminen ja läheisyys [Viitattu 24.10.2015].)

Luottamuksen luomisessa toiseen ihmiseen on aina pettymyksen riski, mutta ilman riskin ottamista ei voi myöskään koskaan onnistua. Tulevista tapahtumista ei voi ikinä olla täysin varma, kun on kyse ihmissuhteista. Sitoutumisen keskeisimpänä haasteena on läheisyyden tarpeen sekä ns. oman tilan tarpeen ratkaiseminen. Suhteen molempien osapuolten tarpeiden ja arvojen kunnioittaminen puolin ja toisin on hyvän parisuhteen yksi edellytys. Vaikka parisuhteessa ollaankin yhdessä, niin on silti muistettava, että molemmat ovat lopulta omia erillisiä yksilöitä. Tällä tarkoitetaan, että hyvässä suhteessa molemmilla on mahdollisuus harrastaa omia harrastuksia sekä olla yhteydessä ja tavata omia ystäviään ilman, että se uhkaa suhteen toista osapuolta. (Sitoutuminen ja läheisyys [Viitattu 24.10.2015].)

Suhteen syntymisen alkutaipaleella ihminen tuo itsestään esille monia erilaisia piirteitä ja avautuu itselleen tärkeistä sekä syvällisistä asioista. Tällaisissa tilanteissa varmasti jokaiselle ihmiselle on tärkeää, että hänelle tulee tunne, että toinen ihminen on kuunnellut ja ymmärtänyt sekä hyväksynyt hänet sellaisena, kuin hän on. Tätä kuvaillaan henkiseksi kohtaamiseksi ihmisten välillä, joka on ihmisen perustarve. Myös fyysisellä tasolla kohtaaminen parisuhteessa on merkittävä osa parisuhteen kokonaisuutta. Fyysisellä tasolla kohtaamista on lähekkäin olemista, halaamista, sylissä oloa sekä oman seksuaalisuuden toteuttamista kumppanin kanssa. Tunne siitä, ettei toiselta saa jollakin näistä osa-alueista omia odotuksia vastaavaa kohtelua tai tulee torjutuksi, voi johtaa tilannetta mykkäkouluun tai riitaan. Pahimmassa tapauksessa myös henkiseen tai fyysiseen loukkaavaan tilanteeseen eli lähisuhtevälivaltaan. (Sitoutuminen ja läheisyys [Viitattu 24.10.2015].)

4 PARISUHTEESTA EROAMINEN

Kun elämässä kaiken menettää, silloin vapaus on ainut mitä käteen jää. On ylämäki raskas askeltaa, mutta alamäkeen liian usein katoaa, jos se ei tapa niin se todellakin hajottaa. Ei muistojen päälle kulta kerrosta saa hymyile tai itket kuinka vaan ole hetki niin kuin huomista ei olisikaan. (Haloo 2013.)

Parisuhteet voivat päätyä siihen pisteeseen, että sitä voidaan kutsua parisuhdekriisiksi. Aina näihin kriisitilanteisiin ei ole suhteen pelastamiseen johtavaa ratkaisua vaan eroaminen tuntuu ainoalta oikealta vaihtoehdolta. Parisuhteeseen kuuluu kiistely ja väittely. Ne kertovat siitä, että toisesta välittää. Kuitenkaan jatkuva riitely parisuhteessa ei ole merkki onnellisuudesta. (Heikkinen [Viitattu 23.10.2015].)

Parisuhteessa kenelläkään ei ole päämääränä, että muutaman vuoden tai joissakin tapauksissa vuosikymmenien kuluttua parisuhde päättyisi eroon. Tuskin kukaan viettää vuosia parisuhteessa ihan vain todetakseen, että suhteen edetessä suhteen osapuolten yhteiset asiat ovat muuttuneet erilaisiksi ja suhteen osapuolet ovat ns. kasvaneet erilleen. (Rauhala 2014, 10.) Parisuhteen päättymisessä iällä, sosiaalisella statuksella tai koulutusasteella ei ole merkitystä. Erot koskevat samalla tavalla jokaista ihmistä, seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Tunteet ja ajatukset, jotka liittyvät eroon liittyvään pohdintaan ovat kaikkialla samanlaisia. Eropäätöksen tekeminen on varmasti jokaiselle ihmiselle vaikea. (Stolbow 2014, 9.)

Ero voidaan luetella yhdeksi suurimmaksi kriisiksi elämän aikana. Useimmilla ihmisillä se aiheuttaa ahdistusta sekä saattaa madaltaa hetkellisesti ihmisen itsetuntoa. Ero tuo tullessaan myös monia erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi surun, vihan ja aggression sekä pettymyksen. Nämä kaikki tunteet kuuluvat oleellisesti tähän prosessiin. Myös pettymyksen ja syyllisyyden tunteet liittyvät useimmiten eroon. Jotkut saattavat tuntea myös suurta häpeää siitä, että parisuhde ei onnistunutkaan. (Alkio [Viitattu 23.10.2015].)

Eroon liittyviä tunteita täytyisi käsitellä, koska muuten käsittelemättömät tunteet voivat jäädä ajatuksiin pyörimään pidemmäksi aikaa, jolloin ne todennäköisesti vaikuttavat koko elämään pidemmän aikaa. Eron ja siihen liittyvien tunteiden käsittelyssä helpottava tekijä on, jos ihminen pystyy avautumaan niihin liittyvistä asioista toiselle

ihmiselle. Asioista keskustelemisella on suuri merkitys kriisistä selviytymiseen. Eron voi liittyä myös positiivisia asioita. Kriisien avulla tapahtuu jonkinlainen muutoksen herätys ihmisessä, tällöin hän saattaa tunnistaa itsestään uudenlaisia vahvuuksia. Erojen kautta ihmiset oppivat itsestään uusia asioita. Itseensä uskomalla ja luottamalla siihen, että selviää eron tuomista muutoksista voi ihminen tehdä itselleen erosta kasvattavan kokemuksen. (Alkio [Viitattu 23.10.2015].)

4.1 Eron prosessointi

Eron prosessointi on eri ihmisillä erilainen. Jollakin se voi kestää vuosia ja alkaa siitä, että ihminen pohtii omassa mielessään erilaisia ratkaisuja suhteen vuoksi ja ero on näistä yksi vaihtoehto. Eron tullessa pohdintoihin, se useimmiten pysyy ajatuksissa sen jälkeen ja tämä voi vaikuttaa siihen, että suhteeseen tyytymättömyys korostuu entisestään. Eropohdinnan aikana tapahtuu vaiheittaista emotionaalista irrottautumista omasta puolisoistaan, johon kuuluu myös pettymyksen, vihan sekä surumisen tunteet. Jollekin toiselle eron prosessointi voi tulla täytenä yllätyksenä. (Stolbow 2014, 25.)

Riitaisan ja kivuliaan eron syynä on useimmiten se, että suhteen osapuolet ovat eron prosessoinnissa eri vaiheessa. Harvinaista on, että eroajatus tulisi suhteen molemmille osapuolille samaan aikaan mieleen. Yleistä on, että suhteen toisesta osapuolesta tulee eroehdotuksen tehnyt osapuoli. Eroehdotuksen tehnyt osapuoli on saattanut pohtia ja puntaroida eroa omassa mielessään jo pidempään ja näin ollen on päässyt eroprosessoinnissa ehkä jo pahimman tunnemyrskyn ylitse. Eron toinen osapuoli on vasta ehtinyt sulatella mielessään sitä, mitä toinen on hänelle sanonut. Tällöin heidän vihansa ja surunsa eivät kohta. On yleistä, että kumppania on vaikea tunnistaa samaksi ihmiseksi, jos hän on eri vaiheessa eron prosessoinnissa missä itse on. Vaikka suhteessa olisi ollut pidempään asiat huonosti, on ero siltikin kirpaiseva kokemus, kun toinen osapuolista tekee päätöksen. Eropäätöksen passiivisilla osapuolilla on yleensä halua ja toivoa saada suhde vielä eheytymään. Ehdotuksen tehnyt osapuoli voi olla kuitenkin jo niin pitkällä eron prosessoinnissa, että näkee eron ainoana vaihtoehtona. Ero koetaan jollakin tavalla epäonnistumisen tunteena parisuhteessa ns. jätetyksi tulleen osapuolen kuin myös eroehdotuksen

tehneen osapuolen näkökulmasta. On tavallista, että myös eroehdotuksen tehneen osapuolen ajatukset ja tunteet heittelevät. Myös hän voi tuntea yksinäisyyden, pettymyksen ja surun tunteita. (Stolbow 2014, 25-27; Erokriisit [Viitattu 23.10.2015].)

4.2 Parisuhteesta eroamisen syyt

Laine (2014, 19-21) esittelee teoksessaan erilaisia syitä miksi ihmiset eroavat. Ensimmäisenä hän tuo esille **vieraantumisen toisesta ja läheisyyden puutteen**. Pitkään kestäneissä suhteissa on hyvin yleistä, että läheisyyden antaminen toiselle hiipuu tai loppuu kokonaan. Jos rakkaus, intohimo ja vetovoima puuttuvat suhteesta, ajautuu suhde tällöin usein kriisiin. Näitä kolmea asiaa pidetään parisuhteen perustana. Suhde päättyy todennäköisesti pian eroon, jos toinen osapuolista kokee puolisonsa enemmän kämppäkaverina kuin seurustelukumppanina. Tällöin he ovat ns. kasvaneet toisistaan erilleen.

Parisuhteessa alkuhuuman haihduttua alkaa kiireinen arki, joka on erityisesti ruuhkavuosia eläneen parien ongelma, tällöin tapahtuu **suhteen hoitamisen laiminlyöntiä**. Yhteisen ajan ja yhteisten mielenkiinnon kohteiden puuttumisen sekä kiireisen arjen vuoksi parisuhdekin voi tuntua suorittamiselta. Tyytymättömyys suhteeseen lisääntyy vuosien kuluessa, jos yhteiset asiat puuttuvat. **Arvojen erilaisuus ja kotitöiden epätasapainoinen jakautuminen** on yksi eroon johtava syy. Uran luominen ja varallisuuden lisääntyminen ovat usein miehille tärkeämpää, kuin naisille. Naisten arvojen kärkipäähän kuuluvat useimmiten lasten hyvinvointi sekä onnellinen arki perheen kanssa. Jos kodin ja lasten hoitaminen jää naisen harteille miehen keskittyessä työelämään, on kriisin uhka edessä. Tietenkin nämä roolit voivat olla suhteessa myös toisin päin. (Laine 2014, 25-26.)

Laineen (2014, 27-34) mukaan **uskottomuus** on yksi yleisimmistä syistä eroon. Uskottomuuden syitä voi olla mm. läheisyyden puute, seksiongelmat sekä pitkittyneet kommunikaatiovaikeudet. Fyysisestä tai henkisestä uskottomuudesta kiinni jääminen johtaa luottamuksen menettämiseen suhteessa. On paljon ihmisestä kiinni voiko suhde jatkua uskottomuuden paljastumisen jälkeen. Usein eron taustalla on myös **väkivalta ja päihdeongelmat**. Väkivalta parisuhteessa esiintyy fyysisenä,

henkisenä ja seksuaalisena väkivaltana. Fyysiseksi väkivallaksi luetaan mm. lyöminen, kuristaminen ja potkiminen. Fyysistä tai seksuaalista parisuhdeväkivaltaa noin 40 prosenttia naisista on kohdannut jossain vaiheessa elämäänsä. Vuosittain Suomessa kuolee parisuhdeväkivallan vuoksi 20-30 naista. Myös mies voi joutua parisuhteessa väkivallan uhriksi. Henkinen väkivalta on yleistä ja tällaista esiintyy mm. toisen nimittelynä, vähättelynä tai ystävistä ja sukulaisista eristämisenä. Parisuhteessa väkivalta alkaa useimmiten henkisestä väkivallasta.

Jatkuva riitely heikentää suhteen onnistumista. Riitelyjen takana voi olla monia syitä, esimerkiksi suhteen osapuolten luonteiden sopimattomuus toisiaan kohtaan voivat johtaa riitelyyn. Toinen saattaa olla aggressiivinen ja riidanhaluinen. Yllättävän usein jatkuvan riitelyn taustalla on mustasukkaisuus, joka voi johtua esimerkiksi puolison uskottomuudesta. Myös lapsuuden aikaiset kokemukset, kuten esimerkiksi liian vähäinen rakkauden osoituksen saaminen vanhemmilta sekä ilman toista vanhempaa eläminen voivat olla syynä parisuhteen ongelmiin. (Laine 2014, 37-38.)

Laine (2014, 50-51) tuo esille, että erojen takana on monesti useita eri syitä, jotka johtavat ns. **ongelmavyyyhtiin**. Etäännyminen toisista vuosien aikana, läheisyyden kokonaan puuttuminen ja seksuaalinen haluttomuus voivat olla ongelmaryhtyiin johtavia syitä. Ongelmista puhumisen välttely johtaa lopulta suhteen siihen pisteeseen, että suhteen pelastaminen käy vaikeaksi tai jopa mahdottomaksi. Katkeruus ja tyytymättömyys johtavat pikkuhiljaa rakkauden hiipumiseen ja sitä kautta suhteen päätymiseen.

4.3 Eron vaikutukset

Ero on koko elämää mullistava muutos, jolla on vaikutuksia eri osa-alueisiin. Tunne-elämä menee sekaisin. Eronnut voi tuntea masennusta, ahdistusta sekä tuskaisuuden tunteita, näistä johtuen keskittymiskyky esimerkiksi työhön ja arkeen liittyvien asioiden hoitamiseen heikkenee. Nämä ovat uuvuttavia tekijöitä ja tästä johtuen eronneet voivat joutua turvautumaan sairauslomaan, jotta saisivat toimintakykynsä palautumaan. Eronneella henkilöllä voi esiintyä myös ongelmia ruoan suhteen, on hyvin tavallista, että erotilanteessa olevalle ruoka ei maistu tai päinvastaisesti joku voi hakea syömisestä lohtua pahaan oloonsa. Univaikeuksien esiintyminen on myös

yleisiä. Eroamisella on myös suuri vaikutus ihmisen itsetuntoon, erityisesti eron passiivisten osapuolten kohdalla esiintyy itsetunnon laskemista. (Kinnunen 2010, 15.)

Erolla on vaikutusta myös taloudelliseen tilanteeseen, sosiaaliseen verkostoon ja asumiseen. Rauhalan (2014, 85.) mukaan taloudellinen tilanne menee sekaisin eronneen varallisuuden tilanteesta huolimatta. Paljon yhteistä omaisuutta omistavien parien eroaminen on vaikeampaa, koska heidän täytyy päästä sopuun siitä, miten yhteinen omaisuus jaetaan. Eron myötä yleensä molemmat osapuolet joutuvat ostamaan uusia asioita. On myös tapauksia joissa kaikki yhteinen taloudellinen omaisuus jää toiselle osapuolelle.

Rauhala (2014, 92-96.) esittelee, että eronneen parin lisäksi erolla on myös vaikutusta heidän sosiaalisiin verkostoihin kuuluviin ihmisiin. Pariskunnilla on yleensä paljon yhteisiä pariskuntaystäviä. Heidän kesken on myös usein erilaisia yhteisiä perinteitä, esimerkiksi juhlapyhinä kokoonnutaan yhteisellä porukalla. Tällaisiin tilanteisiin voi tulla eron myötä muutoksia, kutsua ei välttämättä enää tule tai sitten eronnut jättää omasta tahdostaan menemättä. Yhteiset ystävät saattavat valita erotilanteessa puolensa ja tämän vuoksi yhteydenpito toiseen eron osapuoleen jää. Eronnut henkilö luo usein myös uusia ihmissuhteita ja tällöin alkaa viettää aikaa enemmän uuteen elämäntilanteeseen sopivien ihmisten kanssa. Tällaisessa tilanteessa ei pidä potea syyllisyyttä siitä, että ei ole samalla tavalla tekemisissä vanhojen ystävien kanssa. Tärkeintä on muistaa, että viettää aikaa sellaisessa seurassa, missä itsellä on hyvä olla.

Eronneen asumiseen tulee väistämättä muutoksia, vaihtoehtoina on entiseen yhteiseen kotiin jääminen tai muutto uuteen asuntoon. Tähän tilanteeseen vaikuttaa suuresti myös jatkaako eronnut uutta elämää yksin vai mahdollisen uuden kumppanin kanssa. Asumiskuviota kannattaa harkita tarkkaan, koska muuttaminen on energiaa kuluttava. Asunnon laittaminen itsensä näköiseksi eron jälkeen suositellaan tehtävän mahdollisimman nopeasti, koska sen koetaan olevan apuna uuteen tilanteeseen sopeutumisessa. (Rauhala 2014, 97-98.)

5 EROSTA SELVIYTYMINEN

En odota yllätystä, en pidätä hengitystä. Mä haluan jättää sen kaiken taakse. Tää, mun pakoni loppuun juostu on. En mä rohkea oo, enkä kuolematon. Mut mä tiedän vaan sen, minkä sydän on tiennyt kauan. Tää, mun pakoni loppuun juostu on. (Wirtanen 2010.)

Erot ovat aina vaikeita, mutta lapsettoman parisuhteen päättymisestä on hieman helpompaa toipua kuin, jos parisuhteen aikana on syntynyt lapsia. Ero on yhden aikakauden loppu elämässä, mutta samalla se on uuden aikakauden alku. Lapseton henkilö voi panostaa itseensä itsekkäästi eron jälkeen. Tällöin hänellä on tarpeeksi aikaa huolehtia omasta jaksamisestaan sekä erosta selviytymisestä. (Sussman 2012, 103-104.)

Edvall (2001, 127-134.) kuvailee, että erosta selviytyminen on yksilöllistä, joku voi päästä erosta yli todella nopeasti ja jollain se voi viedä puolestaan vuosia aikaa. Yhteydenpito entiseen puolisoon voi jollain haitata erosta selviytymistä, se voi tuoda erilaiset tunteet pintaan aina uudelleen. Tilanteessa, jossa entinen puoliso on löytänyt uuden kumppanin aiemmin voi tuoda monille ristiriitaisia tunteita esille. Tällainen tilanne on erityisesti eron passiiviselle osapuolelle tuskallisempi. Näissä tilanteissa usein myös viimeinkin side entiseen kumppaniin katkeaa ja on aika suunnata elämässä eteenpäin. Erotilanteessa voi käydä niin, etteivät osapuolet halua olla toistensa kanssa missään tekemisissä tai sitten he pysyvät kaikesta huolimatta ystävinä. Kummastakin vaihtoehdosta voi olla apua erosta selviytymisessä.

5.1 Erosta selviytymisen vaiheet

Eron alkuvaiheessa useimmille ihmisille tulee **ensimmäisenä shokkireaktio**. Tässä vaiheessa ihminen usein pohtii, että ei näin voi käydä omalle kohdalle. Alkuvaiheen shokissa ihmisen tunteet voivat olla vahvaa vihaa tai surua tai jonkinlaisena lamaanumisenä tilanteeseen sekä asian kieltämistä. Alkushokin hieman lamaanuttua ihminen ymmärtää tilanteen todellisuuden ja sen, että ero on tapahtunut. Tästä alkaa sopeutumisen matka kohti uudenlaista elämänvaihetta ilman tuttua puolisoa. Tämä matka kohti uutta elämänvaihetta ei ole välttämättä helppo. Erosta

johtuvat tunteet ja kriisit vaikuttavat ihmisiin eri tavalla, jotkut saattavat jopa hieman pelätä näiden mukana tuomia muutoksia. (Alkio [Viitattu 23.10.2015].)

Eron **toinen vaihe on viha**, kun ihminen vähitellen ymmärtää eron todellisuuden. Vihan esille tuominen saattaa tuntua ihmisestä hyvältä, mutta siihen voi liittyä myös huoli siitä, että suhteen toinen osapuoli ei tule takaisin vihan takia. Viha on erosurun sopeutumisessa välttämätön vaihe, sillä silloin eronnut pohtii omaa itsearvostustaan sekä yksinäisyyden kokemuksia. Vihan kokeminen ja käsitteleminen ovat tärkeää, myös siksi, koska muulloin se voi olla esteenä ihmisen mahdollisuudesta onneen. Yleisesti voidaan sanoa, että pääsääntöisesti viha kohdistuu entiseen puolisoon ja hänen tekoihinsa. Joissakin tapauksissa viha voi myös kohdistua niin sanottuihin viattomiin osapuoliin, kuten esimerkiksi sukuun tai ihmisiin, jotka eivät ole millään tavalla olleet sidoksissa eronneen elämään. Vihantunteen tunnistamisesta voi koota myös positiivisia asioita. Vihan esille tuomisessa voi esimerkiksi oppia myös myönteisiä tapoja tuoda viha esille. Vihan tunteminen tuo ihmiselle energiaa ja tällöin hän asettaa itselleen rajoja tai esimerkiksi purkaa vihan järjestelemällä vaatekaapin. (Kaulio & Ylitalo 2007, 145.)

Kolmanneksi vaiheeksi kutsutaan niin sanottua **kaupankäyntivaihetta**. Monet eron kohdanneet ihmiset saattavat sanoa puolisolleen tekevänsä mitä tahansa, jotta tämä tulisi takaisin. Tässä vaiheessa on mahdollista, että toinen osapuoli suostuu toisen vakuutteluihin ja näin ollen parisuhteeseen saatetaan päätyä takaisin vääristä syistä. Yksinäisyyden ja surun pelko koetaan liian suureksi, joten pidetään helpompaa tapana palata takaisin suhteeseen. Eron hetkellä on tavallista tuntea ahdistusta pelon tunteesta. Ihminen saattaa epäillä omia kykyjä erosta selviytymisessä. Erotilanteissa ihminen joutuu useimmiten järjestelemään tutuksi tulleet rutiinit uudelleen, koskien esimerkiksi arkea, kotia, taloutta sekä mahdollisesti myös sosiaalisia suhteita. Eroon liittyvät tunteet voivat vaikuttaa mielialaan alentavasti, ja saatetaan olla huolestuneita siitä, että näkyykö sisällä oleva paha olo kaikille ihmisille. Erosta kertominen lähipiirille sekä muille tutuille koetaan yleisesti vaikeaksi. Ero aiheuttaa yleensä kysymyksiä ja erilaisia tunteita myös muille ihmisille. Näihin kysymyksiin vastaaminen sekä muiden tunteiden vastaanottaminen saatetaan kokea

raskaiksi. Erovaiheessa olisi hyvä, jos elämässä osa asioista jatkuisi samaan tapaan kuin aiemminkin. Tutuksi tulleet rutiinit auttavat ihmistä selviytymään kaaosmaisen vaiheen ylitse. (Kaulio & Ylitalo 2007, 146.)

Sopeutuminen on eron **neljäs vaihe**. Sopeutumisvaiheessa tyypillistä on, että suhteesta päästetään irti. Tässä vaiheessa masentuneisuuden tunteminen on joillekin hyvin tyypillistä. Ihminen pohtii elämäntarkoituksellisuutta sekä sen mielekkyyttä. Tämä vaihe on vaativa, mutta samalla ihmisessä voi tapahtua myös persoonan kasvua. Eron sopeutumisen aikana ihmisen käsitys omista selviytymistaidoista, identiteetistä sekä ihmisen haasteiden kohtaamisesta sekä niiden sietämisestä useimmiten vahvistuvat. Sopeutumisessa auttaa se, kuinka nopeasti ihminen pystyy hyväksymään tapahtuneen. Sopeutumisessa tyypillistä on tunteiden vaihtelevuus, mutta ajan kuluessa tunteet lievenevät ja tasaantuvat jokaisella ihmisellä. Entisestä puolisosta muistuttavat asiat saattavat aiheuttaa voimakkaita tunnepurkauksia. Sopeutumisen vaihe saatetaan kokea uuvuttavaksi, joten silloin on hyvin tärkeää pitää huolta, että ihminen tekee niitä asioita, jotka lievittävät stressiä. (Kaulio & Ylitalo 2007, 147.)

Viidentenä ja viimeisenä **vaiheena** on **irrottautuminen vanhasta ja suuntautuminen uuteen**. Viimeisessä vaiheessa tunnusomaista on, että eronnut tuntee itsensä vapaaksi pahimmasta tuskasta, minkä ero on aiheuttanut. Tässä vaiheessa ihminen ei enää elättele toiveita entiseen suhteeseen palaamisesta vaan on keskittynyt tulevaisuuden rakentamiseen. Henkinen irrottautuminen suhteesta tapahtuu ajan kanssa ja siihen voi kulua pitkäänkin suhteen päättymisen jälkeen. Muuttuneen elämänvaiheen ympärille on rakentunut uusia tärkeitä rutiineja ja alun kaaosmainen piirre on jäänyt jo menneisyyteen. Uuden suhteen ajattelu ja sen luominen uuden ihmisen kanssa koetaan usein pelottavaksi asiaksi ja tällöin ihminen käy omanlaista taistelua loukattua itsetuntoaan vastaan. Ihminen saattaa kokea itsensä epävarmaksi ja pohtia sitä, että kelpaako hän enää kenellekään. Tämä epävarmuus kuuluu tähän prosessiin, jonka ihminen käy läpi. Entistä suhdetta ei kannata lähteä vertailemaan mahdolliseen uuteen suhteeseen. On tärkeää muistaa elää tässä hetkessä eikä menneisyydessä. (Kaulio & Ylitalo 2007, 146-147)

5.2 Apukeinot erosta selviytymisessä

Kiianmaan (2008, 114-116.) mukaan eronneen henkilön tärkein tuki on hyvät ystävät sekä muut läheiset. Erosta selviytymistä auttaa, kun eronnut henkilö voi käydä asioita läpi, jonkun toisen henkilön kanssa. Jossain tilanteissa voi käydä niin, että ystävät uupuvat kuuntelemaan eroon liittyviä asioita ja ystävyysuhde etääntyy. Eronnut voi kokea saavansa paremmin tukea toiselta eronneelta henkilöltä. Tällaisissa tilanteissa koetaan, että samassa tilanteessa oleva ymmärtää paremmin eronneen ajatukset ja tunteet. Erosta selviytyminen on jokaisella eronneella erilaista ja se vie jokaisella oman aikansa. Erosta selviytymistä auttaa, kun eronnut keskittyy omaan hyvinvointiinsa sekä itsetuntonsa parantamiseen. Positiivisten asioiden löytäminen vaikeassa elämäntilanteessa auttaa viemään eteenpäin. Kiianmaa (2008, 60.) kuvailee, että omaan elämään panostaminen on tärkeä askel erosta selviytymisessä. Tärkeää, on että eronnut henkilö ei turvaudu jossitteluun, että mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Vanhan elämän voi jättää taakseen vain antamalla itselleen luvan surra sitä.

Eronneen henkilön on hyvä muistaa, että apua voi hakea myös ammattilaisilta. Näitä tahoja on Suomessa tarjolla monenlaisia, esimerkiksi jokaiselta paikkakunnalta löytyy terapeutti. Ammattitaitoiselta terapeutilta saa erilaisia näkökulmia sekä hän osaa esittää kysymyksiä, jotka voivat avata tilannetta uudella tavalla. Ulkopuolisella auttajalla ei ole aiempaa mielipidettä eronosapuolista, tästä syystä hän osaa ottaa kantaa puolueettomasti asioihin. On myös olemassa eroryhmiä, joiden vetäjinä toimii koulutettu henkilö. Eroryhmissä käsitellään erilaisia teemoja eroon liittyen. Eroryhmät antavat perspektiiviä ja erilaisia näkökulmia erotilanteeseen. Eroryhmissä jokainen osallistuja kertoo oman tarinansa ja ne ovat hyvää vertaistukea eronneelle. (Rauhala 2014,111-115.)

6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Opinnäytetyön aiheeksi valitsin ”parisuhde-erosta selviytymisen”. Tähän aiheeseen idean sain oman henkilökohtaisen elämäni kautta, kun pitkäaikainen parisuhteeni päättyi syksyllä 2013 sosionomi opintojen aikana. Halusin tutkia minkälaisin eri keinoin muut sosionomiksi opiskelevat ovat selviytyneet erosta. Erityisesti halusin tutkia nuorten aikuisten selviytymistä erosta ja sitä, millä tavalla eroaminen on näkynyt heidän arjessa. Onko sillä esimerkiksi ollut vaikutusta opiskelun sujuvuuteen.

6.1 Tutkimuskysymykset

- Minkälaisia vaikutuksia parisuhteen päättymisellä on ollut opiskeluun ja muihin elämään.
- Miten erosta selviydettiin. Minkälaisia apukeinoja erosta selviytymiseen on käytetty.
- Minkälaisia tunteita eroprosessiin on liittynyt.
- Miten ero on vaikuttanut ammatilliseen minäkuvaan.

6.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimusmenetelmän valitseminen oli itselleni alusta lähtien selvää. Laadulliseen tutkimukseen päädyin osittain aiheeni vuoksi. Opinnäytetyön aihe on melko arka keskustelun aihe yleisesti, minkä vuoksi halusin tehdä laadullisen tutkimuksen. Opinnäytetyöni aiheen arkuuden vuoksi oli mielestäni järkevintä keskustella tästä aiheesta kasvotusten haastateltavien kanssa. Kasvokkain käydyssä keskustelussa saadaan luotua luottamussuhde, joka helpottaa haastateltavien kertomista omista kokemuksistaan avoimemmin. Luottamussuhteen luomiseksi toin haastateltaville esille perusteluni miksi päädyin tekemään opinnäytetyöni tästä aiheesta. Laadullisella tutkimuksella sain tutkimukseeni mahdollisimman suuren hyödyn, koska kes-

kustelun aikana sain kysytyä myös mahdollisia lisäkysymyksiä. Haastattelut suoritin **teemahaastatteluna**. Hirsijärvi & Hurme (2009, 48.) esittelevät teemahaastattelun keskeisimmän piirteen teoksessaan. Keskeisin periaate on, että haastattelua johdattelee haastatteluaiheen keskeisimmät teemat, eikä ole siis valmiita haastattelukysymyksiä. Haastattelutilanteessa itselläni oli valmiiksi mietitty teemarunko, joka toimi keskustelun johdatuksena. Teemarungon avulla sain kysytyä mahdollisia lisäkysymyksiä, jos kaikki oleellinen asia ei tullut aiemmin esille haastattelussa.

6.3 Kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmäksi valitsin oman koulumme opiskelijat, eli Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomi -opiskelijat. Ainoat kriteerit haastateltaville olivat, että ero oli tapahtunut opiskelun aikana ja suhde oli kestänyt vähintään vuoden ennen eron tapahtumista. Naisvaltaisen koulutusohjelman vuoksi uskoin, että vapaaehtoisia haastateltavia löytyy. Vapaaehtoiset haastateltavat sain sosiaalista mediaa apuna käyttämällä. Laitoin ilmoituksen haastateltavien etsimisestä oppilaitoksemme Sossu Ry:n Facebook-ryhmään sekä oppilaitoksemme ilmoitustaululle ilmoituksen. Suurimpana hyötynä haastateltavien etsimisessä oli niin sanottu ”puskaradio”.

Tutkimustani varten haastattelin viittä Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK)-opiskelijaa, jotka olivat eronneet opiskelujen aikana. Haastattelut suoritin loppuvuodesta 2014 ja vuoden 2015 alkuvuodesta. Haastattelupaikkana käytin oppilaitoksemme Salonki-huonetta, joka oli mielestäni hyvä valinta. Siellä saimme keskustella asiasta rauhassa ja tunnelma oli mielestäni siellä rento. Haastattelujen kestot vaihtelivat 50 minuutin ja tunti 20 minuutin välillä.

6.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointia varten litteroin kaikki tekemäni haastattelut nauhurilta. Litteroinnin jälkeen jaottelin haastatteluiden vastaukset tutkimuskysymyksieni teemoihin. Eri teemoille valitsin eri värisen alleviivaustussin, jonka avulla teemoihin jaottelu oli helpompaa. Tämän jälkeen otin tärkeimmät asiat eri teemoista erilliselle paperille itselleni ylös ranskalaisin viivoin. Tämä helpotti suuresti varsinaista tutkimustulosten

analysointia. Aineiston analysointia varten kävin jokaisen haastattelun huolellisesti lävitse ennen tutkimustulosten vertailua.

6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen yksi tärkeimmistä eettisistä periaatteista on, että tutkimukseen osallistuneiden identiteetti pysyy salassa tutkimuksen aikana ja sen jälkeen. Tästä syystä tutkimuksissa tulee käyttää salanimiä. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on oleellista, että tutkija esittää saadut tutkimukset juuri niin kuin ne ovat hänelle annettu. (Alasuutari 2005, 16.) Tutkimukseen osallistuneiden identiteetin salassa pitämisen turvasin huolellisella tutkimusmateriaalien säilyttämisellä. Tutkimukseen osallistuneiden nimiä en kirjoittanut tutkimusmateriaaleihin vaan käytin heistä nimiä h1, h2 jne. Haastattelujen nauhoitukset tuhosin heti litteroinnin jälkeen sekä litterointi muistiinpanot tuhosin tutkimustulosten analysoinnin jälkeen. Näin ollen tutkimukseen osallistuneista ei jäänyt tietoja kenenkään ulkopuolisen ulottuville. Tutkimukseen osallistuneiden viittaukset esiintyvät työssäni samanlaisina, kuin haastattelutilanteessa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen osallistuneet olivat kaikki naisia. Neljä haastateltavaa oli iältään 22–25 ikävuoden väliltä ja yksi haastateltavista oli noin 40 –vuotias ja hänellä oli parisuhteessa syntynyt lapsi. Parisuhteet olivat kunkin haastateltavan kohdalla kestäneet pitkään. Yhden haastateltavan kohdalla parisuhde oli kestänyt 15 vuotta, josta 12 vuotta he olivat olleet naimisissa. Kahden haastateltavan kohdalla parisuhdetta kesti noin 9 vuoden ajan sekä kahden muun kohdalla parisuhde oli ollut noin viiden vuoden mittainen. Yhteistä haastateltavilla oli se, että kaikki olivat asuneet avoliitossa kumppaninsa kanssa. Neljän haastateltavan kohdalla parisuhde oli päättynyt vuoden 2013 aikana ja yhden haastateltavan parisuhde päättyi vuonna 2014. Haastateltavista kahden rooli erotilanteessa oli eron passiivinen osapuoli, kaksi haastateltavista oli ollut eron aktiivisia osapuolia sekä yhden kohdalla eropäätös oli ollut yhteinen.

7.1 Eron vaikutukset opiskeluun ja muuhun elämään

Kaikkien haastateltavien kohdalla nousi esille eron negatiivinen vaikutus **psykkiseen toimintakykyyn**. Keskittymiskyvyn koettiin heikentyneen ja esimerkiksi keskittyminen koulutehtäviin oli tuntunut vaikealta. Joidenkin haastateltavien kohdalla muutamat kurssitehtävät olivat jääneet roikkumaan pidemmäksi aikaa. Kolmen haastateltavan kohdalla kurssit tulivat ajallaan suoritettua, mutta niiden suorittaminen oli mennyt osin hieman riman ali. Hyvien numeroiden saaminen kursseista ei ollut kenellekään haastateltavista ollut eron jälkeisenä aikana tärkeää.

Sillon heti alko koulu.. Että mä oon sunnuntaina muuttanu pois ja maanantaina alko koulu ja se niinkun se syyskuu oli niin se oli yhtä sumua. Mä niinkun suoritin koko ajan. Niinkun että mä en ollu koulusta pois vaikka.. Maanantaina mä tulin kouluun vaikka mä olin ihan paskana. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Se ero oli pitkän aikaa jo ilmoilla, niin oli jo ennen eroa, että en jaksanut keskittyä kouluun eikä sillalailla oikein kiinnostanut. Varsinkaan sen eron jälkeen ei kiinnostanut, että kyllä mulla jäi hommia roikkumaan siinä, en saanu kursseja päätökseen ja itse asiassa ne taitaa roikkua

siellä edelleen.. Mutta siis, että ei niin kuin kiinnostanut siinä kohtaa, että oli niin kun muut asiat mielessä. *H2, eron aktiivinen osapuoli.*

Erolla koettiin olevan myös suuria vaikutuksia **henkiseen jaksamiseen**. Erityisesti eron passiivisten osapuolten tulleiden kohdalla nousi esille ahdistuksen tunteminen, joka vaikutti henkiseen väsymiseen. Myös ärtyneisyyttä oli esiintynyt. Joidenkin asioiden sujumattomuus koettiin suurempana vaikeutena erotilanteen aikana kuin se olisi koettu, jos erotilannetta ei olisi ollut päällä.

Mulla oli pahin eroahdistus päällä silloin alkuvuodesta. Ajatukset pyöri niin kun koko ajan tän tilanteen ympärillä. Silloin en ehkä tajunnu että olin niin kun henkisesti tosi väsynyt. Että nyt niin kun jälkeinpäin ajatellen tajuaa sen. *H5, eron passiivinen osapuoli.*

Just niinkun siinä asu yhdessä vielä ja yritti käydä koulua niin oli hermo kireellä kotona ja sit oli ties missä välillä, niin oli pitkiä päiviä. Mä siis olin harkassa silloin niin se mun ohjaaja sano, että oon välillä poissa-oleva. Pyöri mielessä toi ero ja sit kun oli siinä tilanteessa vielä kauan sen eron jälkeenkin, kun kuitenkin asuttiin vielä yhdessä. *H4, eron aktiivinen osapuoli.*

Myös **ihmissuhteissa** koettiin muutoksia eron myötä. Entisen kumppanin myötä myös kavereita jäi niin sanottuun entiseen elämään. Nämä kaverit olivat useimmissa erotapauksissa niitä, jotka olivat tulleet elämään parisuhteen myötä. Siksi oli jokseenkin luontevaa, että he myös jäivät parisuhteen päättymisen jälkeen. Näiden menetettyjen ihmissuhteiden tilalle jokainen eronnut oli luonut myös uusia ystävyys-suhteita. Suurin osa näistä uusista ystävyys-suhteista oli luotu sellaisten ihmisten kanssa, jotka olivat samanlaisessa tilanteessa eli heidän parisuhteensa oli päättynyt. Haastateltavien kohdalla oli ollut luontevaa hakeutua samanlaisessa tilanteessa olevien seuraan.

Parisuhteen päättymisellä oli ollut myös positiivisia vaikutuksia koskien parisuhteen aikaisia yhteisiä ystäviä. Esille nousi, että nämä yhteiset ystävät olivat alkaneet suhtautua mukavammin parisuhteen päättymisen myötä. Ystävien arvostus nousi entistä tärkeämmäksi eron myötä ja välit lähentyivät haastateltavilla ystäviin. Yhden haastateltavan kohdalla tuli myös esille, että hän huomasi, ettei niin sanottu paras kaveri ollutkaan enää hänen paras kaverinsa. Eroaminen auttoi avaamaan silmät

siinäkin suhteessa. Nuorten haastateltavien kohdalla tuli esille, että esimerkiksi viih-teelle lähdettiin huomattavasti enemmän sinkkuystävien kanssa kuin parisuhteessa olevien kanssa.

Siihen on tavallaan tullu sit niin kun uusia ihmisiä siihen rinnalle, ketkä on ollu sitte samanlaisessa tilanteessa. Suurin osa mun kavereista kuitenkin seurustelee sitten, ehkä siinä on ollu vähän sellasta ettei toisaalta niistä oo ihan niin paljoo kuulunu tai näin, että sit niin kun jotenkin.. Jos kaverit on parisuhteessa ja itte oot sinkkuna, niin sitten on vähän niin kun jotenkin ollaan eri maailmoissa muka yhtäkkiä siinä. *H2, eron aktiivinen osapuoli.*

Ystävyys-suhteiden lisäksi erolla oli vaikutuksia myös perhesuhteisiin. Haastateltavilla oli ollut jo aiemmin läheiset välit omien perheenjäsentensä kanssa, mutta välit olivat lähentyneet entisestään ja myös omille vanhemmille puhuttiin melko avoimesti omista tuntemuksista ja ajatuksista eroon liittyen. Muutama haastateltavista joutui eron jälkeen muuttamaan väliaikaisesti vanhempiansa luokse asumaan. Tämä asumisratkaisu koettiin hyväksi asiaksi, koska oli aina joku tukena ja sai purkaa omia tuntemuksiaan jollekin.

Esille tuli myös entisen kumppanin sukulaisiin liittyvät suhteet. Eron myötä koettiin harmiksi se, että myös entisen kumppanin perhe ja muu suku jäivät useimmissa erotapauksissa taakse jääneeseen elämään. Heistä oli tullut kuitenkin tärkeitä parisuhteiden myötä. Niissä tilanteissa, joissa haastateltava oli ollut parisuhteen päättäjä, pohdittiin sitä, miten nämä ihmiset suhtautuisivat, jos heihin ottaisi itse yhteyttä ja kyselisi kuulumisia. Joidenkin haastateltavien kohdalla entisen kumppanin perheenjäsenet olivat ottaneet yhteyttä myös parisuhteen päättymisen jälkeenkin.

Esimerkiksi hänen siskonsa on pyytänyt mua käymään ja vieläkin tässä. Ihan kiva, kun näkee tässä kaupungilla ja muuta, että ei oo sel-lastä tullu missään vaiheessa että olis ollu riitoja tai kukaan ei oo nostanu nenäänsä pystyyn sen takia, että ollaan erottu. Että kyllä muhun suhtauduttu hyvin lämpimästi edelleenkin. *H3, yhteinen eropäätös.*

Parisuhteessa **tulevaisuutta** suunnitellaan kumppanin kanssa yhdessä eteenpäin, joten luonnollisesti eron sattuessa myös tulevaisuudensuunnitelmiin tulee muutoksia. Tulevaisuuden näkymät olivat vaihtelevia haastateltavien kesken. Erityisesti eron passiivisilla osapuolilla haastateltavista oli huoli tulevaisuudesta. Eron sattuessa tulevaisuuden näkymä synkkeni heillä aluksi, johon heillä kummallakin vaikutti

monet asiat. Omasta mielestään eron passiiviset osapuolet olivat jo siinä iässä, että perheen perustaminen olisi ollut ajankohtaista muutaman vuoden sisällä. He molemmat olivat rakentaneet suhdetta monien vuosien ajan ja eron jälkeen heistä tuntui, että nämä vuodet olivat menneet hukkaan. Huolena he kokivat sen, että joutuisivat aloittamaan kaiken alusta jonkun toisen kanssa.

Toinen eron passiivisista osapuolista toi myös esille haastattelussa, että on tavaltaan hukannut oman identiteettinsä. Eron jälkeiset tapahtumat ovat vaikuttaneet häneen niin syvästi, että hän pohtii välillä, kuka hän oikeastaan on. Myös epätoivon tunne tuli vahvasti esille ja pitkään eron jälkeen hän oli miettinyt, että löytääkö ikinä ketään toista kenen kanssa rakentaa parisuhdetta. Kummankin eron passiivisten osapuolten kohdalla tulevaisuus alkoi pikkuhiljaa kirkastua, kun omat ajatukset selvisivät pahimman eroahdistuksen yli.

Jotenkin nää eron jälkeiset tapahtumat on ollu niin isoja muutoksia, että.. en niin kun tiedä kuka enää edes oon. Tai niin kun oma persoona on niin muuttunu tän kaiken myötä. Aiemmin mut nähtiin ”Matin Majana” ja nyt oon ihan vaan oma itteni. Että niin kun musta tuntuu, että mun pitää tuoda itteni esille nyt tässä nykyisessä muodossa. *H5, eron passiivinen osapuoli.*

Muilla haastateltavilla ei ollut aivan näin radikaaleja tunteita tulevaisuuden suhteen, kuin eron passiivisilla osapuolilla oli ollut. Vaan he näkivät eron hyvänä tilaisuutena tulevaisuuden suhteen, voi tehdä mitä itse haluaa ja mikä on itselle tärkeää. Esimerkiksi yhden haastateltavan kohdalla tuli esille, että eron jälkeen hänelle oli tullut halu muuttaa takaisin omalle kotipaikkakunnalleen. Tätä hän ei ollut miettinyt parisuhteessa ollessaan. Tulevaisuus saatettiin kokea myös hiukan valoisampana kuin parisuhteessa ollessa.

No siis joo... Äiti sano sen sillai hyvin, että mä oon päässy putkesta nyt pois. Se oli ennen sitä, että mihin muutetaan kun valmistuu ja sit no jos menis töihin ja tekis lapsia ym. Nyt on ihan sillee että hitsi mä voin tehdä ihan mitä vaan. Nyt ei tarvi miettiä saako lähtee johki, jos haluaa kun ei tarvi kysyä toisen mielipidettä. *H4, eron aktiivinen osapuoli.*

Uuden elämän alkutaipaleessa tapahtui myös muutoksia **elämäntavoissa**. Alkoholien käyttö lisääntyi huomattavasti nuorten haastateltavien kohdalla. Lisääntynyt alkoholin käyttö näkyi lisääntyneinä kertoina sekä kerralla nautittujen alkoholijuomien

määrässä. Alkoholista käytettiin jonkinlaisena tilanteen nollausvälineenä, humalatilat olivat niin sanottuja nollauskännejä. Hieman vanhempi haastateltava kertoi, että alkoholia käyttää hyvin vähän, mutta eron jälkeen oli kerran juonut nuorten tavoin niin sanotun nollauskännin. Alkoholin käytöllä oli myös vaikutuksia muullakin tavalla muutaman haastateltavan kohdalla. Muutama haastateltava toi esille heillä olleen myös elämänsä ensimmäiset irtosuhteet, mutta näistä emme keskustelleet tarkemmin.

Se oli se pari kolme kuukautta sellasta, että ei ollu väliä ja jotenkin että halus vaan pitää hauskaa ja sitten kun teininä on alottanu suhteen niin totta kai piti elää vähän sitä menetettyä nuoruutta ja sitten siinä elämäni ensimmäiset irtosuhteet ja ne jäi kyllä siihen.. että ei oo mun juttu. H1, eron passiivinen osapuoli.

Esille nousi alkoholin lisäksi myös muutenkin epäterveellisempi elämä, syötiin mitä sattui ja liikunnan harrastaminen jäi vähemmälle, jonka seurauksena luonnollisesti painokin nousi muutaman haastateltavan kohdalla. Kahden haastateltavan kohdalla liikunnan tärkeys puolestaan nousi elämäntavoissa esille. Heille liikunnasta tuli niin sanottu henkireikä. Liikunnan avulla he saivat ajatuksiaan siirrettyä muualle.

Että aikalailta varmaan muutama kuukausi meni sillälailla että maanantaina salille, tiistaina salille, keskiviikkona ryypäämään, torstaina krapula, perjantaina salille, lauantaina aamusta salille ja illalla ryypäämään ja sunnuntaina krapula. Ett se oli sellanen aika säännöllinen viikkorytmi kyllä aika kauan siinä. Se salilla käynti oli kyllä sellanen henkireikä, että en tiedä mitä olisin tehnyt jos en olis sinne päässy purkamaan. H2, eron aktiivinen osapuoli.

Parisuhteen päättymisellä oli heikentävä vaikutus haastateltavien **taloudelliseen tilanteeseen**. Ainoastaan yksi haastateltavista kertoi pärjäävänsä hyvin taloudellisesti, koska hänellä on halpa asunto ja hän käy töissä säännöllisesti. Yksi haastateltavista kertoi muuttaneensa väliaikaisesti asumaan vanhemmilleen, koska muuten ei olisi yksinkertaisesti pärjännyt taloudellisesti. Hän oli usean vuoden ajan säästänyt rahaa, joilla hän eron jälkeen joutui ostamaan auton itselleen. Auton ostaminen oli pakollista, jotta hän pystyi kulkemaan kouluun vanhempiensa luota, jotka asuivat Seinäjoen ulkopuolella.

En olis pärjänny millään taloudellisesti, jos olisin muuttanu omaan kämppään. Olis ollu tosi tiukoilla. Tein sen valinnan sitten, kun muutin

porukoille että ostin auton mun säästämällä rahoilla kun oli pakko. Se niinkun pudotti mut taloudellisesti tiukoille, mun piti sit alottaa säästäminen alusta. Jos ei olis tullu sitä eroa niin mun säästötili olis vielä siinä mallissa kuin se oli aiemmin. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Ainoastaan kaksi haastateltavista jäi asumaan parisuhteen aikaiseen asuntoon, toinen vuokralle ja toisella asunto oli omistusasunto. Vuokralle asuva kertoi menojen triplaantuneen aikaisempaan, jonka vuoksi hän päätti ottaa opintolainaa, jotta pärjäisi lisääntyneiden kustannuksien kanssa. Omistusasuntoon jäänyt kertoi laittaneensa asunnon muutaman kuukauden jälkeen kuitenkin myyntiin ja muutti itse vuokralle, jolloin hän on taloudellisesti turvassa. Yhden haastateltavan kohdalla esille nousi, että taloudellinen tilanne pysyi aika lailla samanlaisena kuin aiemminkin, mutta vanhemmat avustivat aiempaa enemmän.

Joo mä jäin siihen omistusasuntoon asumaan, mutta se että no opiskelijana. No mä en oo opintotuella elikkä mä oon kuntoutusrahalla, niin tota mä saan tietysti vähän parempaa kuin monet muut opiskelijat. Mutta se että en mä pystyny sitä asutoa enää maksamaan, kun siinä oli kuitenkin vielä velkaa. Että mä pistin sen myyntiin ja muutin itse vuokralle. *H3, yhteinen eropäätös.*

Jokaisen haastateltavan kohdalla nousi esille oman **persoonan muuttuminen** eron myötä. Haastateltavat kokivat, että olivat muuttuneet entistä sosiaalisemmaksi eron jälkeen. Sosiaalistumisen myötä haastateltavat olivat tutustuneet uusiin ihmisiin erilaisissa sosiaalisissa ympyröissä, esille nousi myös netin kautta tulleet uudet ystävät. Toisaalta koettiin myös väsymystä uusiin ihmisiin tutustumiseen, koska joutui aina aloittamaan itsestään kertomisen alusta. Erityisesti kahden haastateltavan kohdalla esille nousi, että he ovat omasta ja muiden mielestä avautuneet avoimmeksi persooniksi. Myös itseluottamuksen nouseminen eron myötä tuli esille sekä myös rennompi ja iloisempi ote elämään.

Mä oon netin kautta saanu, klisee tietysti mutta oon saanu tosi paljon uusia ystäviä. Ja joiden kanssa tulee näitä eroon liittyviä asioita puitua ja ihan sellasta vertaistukea, että niin kun oon avautunut ja itseluottamus on noussu paljon, että koen sellasta, että jotenkin on ehjempi ihminen nyt ja itsevarmempi tietysti. Kyllä sen tietää, kun ei oo enää sellasta painetta että niin kun sisällä eikä tarvitse pitää sitä kullissia yllä.. Niin kyllä se muuttaa ihmistä, vapauttaa valtavasti. *H3, yhteinen eropäätös.*

Oon muuttunu paljon sosiaalisemmaksi ton eron myötä. Aiemmin mä jotenkin tunsin olevani tavallaan tän entisen poikaystävän varjossa, että nyt saan niinkun olla ihan omana itsenäni vähän niinkun esillä. Oon myös ottanu rennomman otteen tähän kaikkeen, musta on tullu vähän huolettomampi tän kaiken kokemuksen jälkeen. *H5, eron passiivinen osapuoli.*

7.2 Erosta selviytyminen

Erosta selviytyminen oli jokaisen haastateltavan kohdalla hieman erilaista, mutta niissä oli myös yhtenäisiä asioita. Eron passiivisten osapuolten kokemukset olivat toisiinsa verrattuna melko samanlaisia. Muutamat ensimmäiset kuukaudet eron jälkeen olivat olleet pahimpia hetkiä; samalla kun he olivat surreet eroa, olivat he kuitenkin myös lähteneet viikonloppuisin viettämään niin sanottua sinkku-elämää. Eroavaisuuksiakin heidän kohdallaan löytyi. Toinen näistä eron passiivista osapuolista oli löytänyt uuden kumppanin noin kolme kuukautta eron jälkeen. Eron prosessointi jatkui kuitenkin vielä hetken uuden kumppanin löytymisen jälkeenkin. Toisen eron passiivisen osapuolen kohdalla erosta yli pääseminen oli hieman vaikeampaa.

Se prosessi on siis jotenkin se kuukausi, se eka kuukausi oli pahin ja sitten se kaks kuukautta oli sitä rellestystä ja sitten mä olin jo tavallaan vähän kyllästynyt siihen sinkkuuteen ja näin.. Ja löysin sit ittelleni uuden miehen. Oon tän jälkeenkin vielä prosessoinu eroa, mutta jotenkin ne katseet käänty kuitenkin tulevaan tän uuden poikaystävän kanssa.. Mä muistan, että keväällä tuli vielä jotakin että mä itkeskelin yksin ja palasin siihen kuinka niinkun sattu..Että se oli mun elämän kovin kokemus, että se jotenkin kasvatti mua. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Eron aktiivisten osapuolten välilläkin tuli esille toisistaan eroavaisuuksia. Erosta oli päästy yli jo yhdessä olon aikana tai sen jälkeen. Mutta myös huonoja fiiliksiä oli tullut yhden kohdalla niin sanotusti jälkijunassa. Kokonaisuudessa erosta ylipääsemistä oli vaikea hahmottaa aikana. Tämä kokemus vaihteli kaikkien haastateltavien kesken parin kuukauden ja vuoden välillä.

Siinä noin puoli vuotta eron jälkeen tuli sellanen, että en mä voi elää tällä tavalla että oon koko ajan jossakin.. Että tavallaan siinä kohtaan oli jotenkin niin kun piti opetella olemaan kotona itensä kanssa, että siinä kohtaan se tavallaan tuli ett vitsi tää on niinkun tällaista. Se alku meni paljon kivuttomammin, että siinä alussa ajatteli että visti mä olisin ajatellu että tää olis paljon vaikeampaa. Mä oon jotenkin nurinkurisesti

tämän sillalailla menny, että ne kaikki sellaset paskat fiilikset on tullu näin niinkun jälkijunassa. Että ei se niikun helppoa oo ollu vaikka aluks luuli että eihän tää tunnu paljon missään. *H2, eron aktiivinen osapuoli.*

Erosta selviytymisen keinot olivat haastateltavien kohdalla samanlaisia. Asiasta puhumisella perheelle ja ystäville oli suuri apu erosta ylipääsemiseen. Ylipäätään asiasta ääneen puhuminen koettiin todella tärkeäksi. Erityisesti tukea haettiin ystävistä, jotka olivat samanlaisessa tilanteessa kuin itsekin. Puhumisen lisäksi apukeinoina haastateltavat olivat käyttäneet liikuntaa eri muodoissa, kuten luonnossa liikumisena. Yksi haastateltava koki saaneensa myös apua hengellisestä toiminnasta.

Yks mikä on mulle tosi tärkeä niin, luonto ja siellä oleminen. Että semmonen, se niinkun sillä metsällä on tosi voimaannuttava vaikutus.. ja mitäs muita. Mulla on tietysti tuo hengellinen puoli mikä auttaa. Että siihen oon turvautunut paljon myös. Ja sitten tietysti se, että näkee asiat nyt erilailla. Että näkee ne pienetkin yksityiskohdat, ne ihanatkin sellaset että voi pienistä asioista iloita. Ja ne läheiset, ne on ehdoton voimavara, jota ilman ei pärjää. *H3, yhteinen eropäättös.*

Toisaalta mä oon ollu aina huono puhumaan asioista, niin sit periaatteessa ei ollu enää väliä mitä se toinen musta ajattelee (entinen poikaystävä) niin pysty niinkun vihdoon sanoon mitä ajattelee. Niin se oli niinkun tosi puhdistavaa. Ja just se kun oli se kaveri samassa tilanteessa niin sen kanssa puhuminen auttoi, kun se tiesi mitä tarkoitan. *H4, eron aktiivinen osapuoli.*

Haastateltavat olivat päässeet erosta ylitse ilman erityisiä apukeinoja käyttämättä. Ainoastaan yksi haastateltavista oli kerran soittanut YTHS:lle, jos pääsisi jonkun kanssa juttelemaan. Aikaa ei ollut annettu heti, eikä sieltä myöskään kukaan ollut soittanut takaisin. Näin ollen myös hän pärjäsi ilman YTHS:n palveluita. Muutamalle haastateltavalle ei ollut tullut edes mieleenkään hakea apua muualta, yksi myönsi avun hakemisen tulleen mieleen vasta eron ylipääsemisen jälkeen.

Siis mulla tuli toi YTHS:lle hakeutuminen mieleen vasta erosta ylipääsemisen jälkeen.. Tajusin että se olis ollu ehkä ihan hyvä asia käydä siellä juttelemassa siitä silloin pahimman ahdistuksen aikaan. Ois varmasti saanu jotain uutta näkökulmaa siihen silloin tai jotain. *H5, eron passiivinen osapuoli.*

Myös **sosiaalialan opiskelusta** koettiin olevan jollakin tavalla **hyötyä erosta selviytymiseen**. Esille nousi, että oman ammatillisen kasvun myötä on opittu ymmärtämään myös eron toista osapuolta jollakin tavalla. Myös asian prosessoinnin tärkeys tuotiin esille ja se, että osaa peilata asioita monesta eri näkökulmasta. Ainoastaan yksi haastateltava koki ettei omasta opiskelusta ollut minkäänlaisia vaikutuksia eroon liittyen.

Totta kai kun on kasvanut ammatillisestikin niin kyllä mä ny näin yritin ymmärtää niin kun tätä entistä poikaystävääkin jotenkin. Aiemmin mä olisin ennen kuin tän koulun on aloittanu niin mä olisin ollu varmaan aika yksipuoleinen tän asian kanssa, että en olis varmaan nähny tätä sen näkökulmasta. Että nyt on nähty ja mä myös niin kun tiesin, että voin hakee apua, jos en jaksa. Että tää on sellainen asia ja mä olisin kyllä sinne psykologillekin menny, jos olis ollu tarvetta. En olis sitä hävennyt. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Kyllä todella paljon on ollut apua, kyllä sitä niin kun huomaa, että koko ajan on peilannu sitä mitä on kuullu ja oppinut. Niin kun sitä peilaa itseensä, tavallaan se on myöskin helpottanu paljon sellasta syyllisyyttä mitä mäkin oon kantanut. Ja just se, että monta asiaa mitä on täällä kuullu niin ottaa itseensä. Siis sillai sisälle ja prosessoi sitä, että siinä mielessä se on tukenut tätä omaa prosessia. Huomattavasti helpompaa on prosessoida sitä omaa eroo, kun on tässä koulutusohjelmassa, että sitä näkee monia asioita eri näkökulmasta. *H3, yhteinen eropäätös.*

7.3 Eroprosessiin liittyvät tunteet

Eroprosessin aikana haastateltavat olivat läpikäyneet erilaisia **ajatuksia ja tunteita**. Eron passiivisten osapuolten tuntemukset olivat samanlaisia. Ensimmäisenä oli tullut järkytys, suru ja epävarmuus. Näistä tunteista seurasi myös katkeruus ja vihavaihe. Näiden tunteiden vuoksi joka päivä oli selviytymistä omien tunteiden kanssa. Ajatusten ja tunteiden tasaantumisen jälkeen tuli kuitenkin lopulta myös helpotus. Yhteisen eropäätöksen läpikäynyt haastateltava oli myös kokenut laajan tunnepaletin eroprosessin aikana. Näistä ylipääsemisen jälkeen alkoi jokaisen kohdalla tulevaisuuden odottaminen innolla.

Mulla oli kyllä kaikki tunteet siinä, jos niitä ny oikein nimetään.. Niin eka tuli järkytys, sitten tuli suru, epävarmuus, sitten tuli myös se katkeruus ja vihavaihe. Pääsin kuitenkin niistäkin yli onneks. Mutta sitten oli se helpotuskin, että hyvä että tää ny tuli. Helpotus oli myös, että välillä mä

näin että sen että olishan se kauhiala jos ihminen seurustelis toisen kanssa vaan säälistä ettei uskaltais jättää toista. Että enhän mäkään sit onnellinen siinä olis ollu. Mutta mä en uskaltanu sitä tehdä, kyllä mä myönnän että monta kertaa sitä mietin mun omaa arvokkuutta, että kyllä mä ansaitsen että mennään kihloihin ynnä muuta. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Eron aktiiviset osapuolet olivat omilla tahoillaan miettineet pitkään eron puheeksi ottamista, puheeksi ottaminen oli ollut vaikeaa. Tavallaan kokivat helpotuksen tunteen, kun saivat sanottua asian, mutta tilanteen teki ahdistavaksi, jos joutui asumaan entisen poikaystävän kanssa samassa asunnossa vielä eroamispäätöksen jälkeen.

Mä vähän tavallaan odotin että vitsi kun tulis tällainen iso muutos mun elämässä johon tarvis tukee kauheesti niin tulis tällainen iso juttu missä huomais että sukset menee ristiin.. Mutta nytkun ei ollu mitään sellasta ongelmaa niin sit oli niinkun sillai että mitä mä oon tekemässä. Ja sitten kun oli eronnu niin oli sellanen että päästä mut pois tästä, kun joutu asumaan siinä. Niin olisin vaan halunnu äkkiä pois. *H4, eron aktiivinen osapuoli.*

Eroprosessiin liittyy myös **hankalia hetkiä**, joita haastateltavilla oli ollut erilaisista syistä johtuen. Eron passiivisilla osapuolilla hankalien hetkien kokemukset olivat saman tyyppisiä. Entisestä kumppanista muistuttavat asiat ja hänen näkemisensä aiheuttivat haikean olon. Molemmat passiiviset osapuolet olivat poistaneet esillä olevat valokuvat entisestä kumppanista kodistaan sekä Facebookista. He olivat kokeneet muuton pois yhteisestä kodista sekä siellä jälkeen päin käymisen vaikeaksi. Molemmat olivat kuitenkin säilyttäneet entiseltä kumppanilta saadut lahjat ynnä muut tavarat, koska niissä oli kaikesta huolimatta hyvät muistot jäljellä yhteisestä elämästä, joka oli ollut kummankin haastateltavan kohdalla iso osa heidän nuoruutensa ja aikuiseksi kasvamisesta.

No kaikki mikä muistutti siitä. Että jos mä nään sen. Kerran kävi niin, että näin entisen baarissa, silloin oli jo juttua tän uuden kanssa. Minähän sinne paukkasin, että mulla on uus mies ja oikein niin reipasta naista menin sille toimittamaan. Silloin mä esitin ja siinä oli kyllä alkoholillakin osuutta asiaan. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Pois muutto oli yks erittäin hankala hetki tähän eroon liittyen, se oli sit jotenkin se viimeinen sinetti tälle erolle. Ja muutamia kertoja kävin tän jälkeenkin siellä entisessä kodissa. Niin tällöin mulle tuli vähän sellanen

ahdistunut olo.. Ja yks mikä oli kans tosi hankalaa mulle niin oli tän entisen näkeminen toisen naisen kanssa. Se oli tosi vaikeeta ja sitä kesti aika kauankin. Ja välillä tietysti iski yksin olemisen ahdistus. *H5, eron passiivinen osapuoli.*

Eron aktiivisten osapuolten hankalien hetkien kohdalla tuli esille eroavaisuuksia. Toiselle aktiiviselle osapuolelle iski puolen vuoden jälkeen erosta hankalat hetket, jolloin hän tajusi olevansa yksin ja että pitää yksin pärjätä arjessa ja kaikessa sen ympärillä olevasta. Toinen näistä aktiivisista osapuolista ei ollut tuntenut vastaavanlaisia tuntemuksia, sen sijaan hän oli kokenut hankalaksi eroon liittyen sen, että lemmikkieläimet olivat jääneet entiselle kumppanille. Lisäksi entisessä asunnossa ensimmäisellä käymiskerralla eron jälkeen oli tuntunut haikealta.

Siis meillä oli kissoja niin ne jäi sinne, että se on ollut tässä hankalaa. Kun oli aina kissat kotona, kun sinne meni ja nyt niitä ei oo mulla. Ja se, että se asuu siellä missä mäkin asuin niin se oli ekalla käymis kerralla vähän sellanen hankala asia tai tuli niinkun haikee olo. *H4, eron aktiivinen osapuoli.*

Yhteisen eropäätöksen kokeneen haastateltavan kohdalla hankalia hetkiä ovat olleet, kun entisen kumppanin kanssa on ollut sanaharkkaa yhteisestä lapsesta ja raha-asioista, joita heidän piti vielä eron jälkeen hoitaa yhdessä. Eron jälkeen oli tullut luonnollisesti tyhjyyden tunne.

No toki joo, onhan meillä ollu sellasta, että jostain on tullu sanaharkkaa vielä. Kuitenkin, kun on yhteinen lapsi ja sit on noita raha-asioita, joita on pitäny yhdessä hoitaa. Mutta niistäkin on kuitenkin päästy yli. Että en mä koe henkisesti, että olis ollu muuten mitään hankalia hetkiä. *H3, yhteinen eropäätös.*

Onnellisuuden tunteminen oli hyvin yksilöllistä haastateltavien kesken. Eron passiivisilla osapuolilla onnellisuuden tunteet olivat tulleet toisella noin kolmen kuukauden jälkeen, jolloin hänellä oli turvallinen olo ja tulevaisuus näytti valoisalta. Toinen oli kokenut itsensä onnelliseksi keväällä, kun muutama sekava kuukausi oli takana. Mutta siltikin tulevaisuuden suhteen oli hieman epävarma olo, mutta kuitenkin odotava ja jännittänyt.

Tää onnellisuuden tunteminen oli aluks tosi vaihtelevaa, mutta.. Yks selkee hetki mulla tulee mieleen millon tunsin oloni oikeesti onnelliseksi.

Se tais olla joskus siinä huhtikuun alkupuolella, kun tajusin että oon onnellinen. Tuolloin mun pois muutosta oli kulunut jo joitakin kuukausia aikaa. *H5, eron passiivinen osapuoli.*

Eron aktiivisten osapuolten kohdalla onnellisuuden tunteminen oli myöskin erilaista. Toisella se oli ollut hyvinkin vaihtelevaa ja päivästä riippuvaista. Toinen heistä puolestaan oli kokenut olevansa onnellinen heti eron jälkeen, vaikka asiat olivat olleet sekaisin erosta johtuen. Yhteisen eropäätöksen kokenut luokitteli itsensä onnelliseksi aika pian eron jälkeen, koska vapautumisen tunne oli tuonut onnellisuuden tunteen.

No se oli aika sellasta vaiheittaista, että. Aluks oli sellanen helpottunu ja sit ehkä myöhemmin vasta niinkun tajus että ei vitsi. Sitten tuli tavaltaansa ne huonot fiilikset ja hyvät fiilikset ja sit taas huonot. Et se meni ehkä jotenkin tosi aaltoilevasti. Että en mä oo mielestäni tai mä en oo mennu mitenkään sillai että mä olisin aivan ollu jossain kuilussa ja sieltä noussu, että nyt mä oon onnellinen. Tosi vaihtelevaa siis, en mä oikein osaa sanoo mitään sellasta hetkee, että olis ollu mitään sellasta hei nyt mä oon niinkun päässy tän asian yli. *H2, eron aktiivinen osapuoli.*

Entisen kumppanin näkemisen aiheuttamat tunteet olivat vaihtelevia. Toinen eron passiivisista osapuolista oli törmännyt entiseensä hyvin vähän, sillä halusi mieluummin elää omaa elämäänsä rauhassa. Hän kuitenkin uskoi, että joitakin tunteita voisi nostaa pintaan, jos näkisi entisen kumppaninsa jossakin. Toinen eron passiivisista osapuolista kohtasi entistä kumppaniaan todella usein. Aluksi toisen näkeminen oli aiheuttanut haikean fiiliksen, mutta ajan myötä se tasaantui. He molemmat kokevat, että on parempi, etteivät ole entisen kumppanin kanssa tekemisissä.

Mä oon pyrkiny siihen, että en sitä nää. Tai voin mä nähdä sen, mutta mulla ei oo sille mitään asiaa. Eläköön sitä omaa elämää kun näin on halunnut ja mullakaan ei oo mitään tarvetta. Että totta kai sen näkeminen varmaan nostais jotain tunteita pintaan, mutta mä oon nyt.. Oon kyllä kuullu yhteisten kavereiden kautta miten sen elämässä on menny ja näin. Niin musta tuntuu, että se ihminen on sellainen, että mä en olis sitä tuntenutkaan. Että hirveesti on tullu muutosta hänen elämässä. Muuttunu mies, että oon pari kertaa sanonutkin että oonko mä tuntenutkaan sitä ollenkaan koskaan. Kai se on vaan niin vapautunut tän uuden elämän myötä. Mutta mua ei hirveesti kiinnosta kuulla näitä juttuja, kun se ei vaikuta kuitenkaan mun elämään mitenkään. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Eron aktiivisten osapuolten fiilikset entistä kumppania kohtaan olivat hyvät. Toinen heistä ei hirveästi ole ollut entisen kanssa tekemisissä, vaikka toisaalta haluaisi. Hän epäilee sen olevan hankalaa toisen osapuolen kannalta eikä siksi ole itsekään ottanut yhteyttä. Toinen näistä haastateltavista on ollut entisen kumppanin kanssa tekemisissä silloin tällöin. Puheenaiheiden miettimisen hän on kokenut hankalaksi, kuitenkin ei halua kertoa liikaa omista asioista eikä myöskään halua tietää liikaa toisen asioista.

No siis meillä on ihan hyvät välit, että kyllä me ny nähdään silloin tällöin. Mutta siis on vähän se, että mistä puhutaan kun ei halua kuitenkaan avautua liikaa omasta elämästä eikä taas halua tietää siitä toisesta liikaa. Vähän miettii missä nähdään ja mitkä on hyviä puheenaiheita mistä puhutaan. *H4, eron aktiivinen osapuoli.*

Yhteisen eropäätöksen kokenut on ollut yhteisen lapsen takia paljon tekemisissä entisen kumppanin kanssa. Kohtaamisissa hän kuvaa kokevansa jonkinlaista ärsytystä toista kohtaa. Haastateltava ei kuitenkaan pidä näitä tilanteita vaikeina, koska on normaalia olla yhteisen lapsen takia yhteyksissä.

Ei se mulle mikään ilo oo, että en mee heti toisen kaulaan kiinni, että ihana nähdä sa. Mutta se, että tietysti tietynlaista ärsytystä tuntee tai ärtyneisyyttä toista kohtaan. Mutta en mä sitä kuitenkaan vaikeena sillai kuitenkaan pidä, musta on normaalia ja luonnollista, että nähdään ja puhutaan puhelimesta tytön asioita ja muusta. *H3, yhteinen eropäätös.*

7.4 Eron vaikutukset ammatilliseen minäkuvaan

Parisuhteen päättymisellä on ollut myös vaikutuksia **oman ammatillisen minäkuvan** muokkautumiseen. Eron passiivisilla osapuolilla ero oli ollut tähän astisen elämän isoin kriisi. Tästä syystä nämä haastateltavat uskoivat, että tämän kokemuksen jälkeen ymmärtävät paremmin ison kriisin kohdanneita ihmisiä tulevassa ammatissaan. Tärkeän huomion haastateltavat tekivät myös, että sosiaalialan työssä työntekijällä täytyy olla omat henkilökohtaiset asiat kunnossa, jotta pystyy panostamaan täysin muiden ihmisten auttamiseen.

Sillai tosi tärkeä huomio oli minkä tein sillo, kun ero oli niin, kuinka alhaalla mä itte olin. Niin mä huomasin mun työssä, että kuinka tärkeää se on, että mulla itellä on hyvä olo, että mä voin auttaa niitä asiakkaita.

Että sosiaalialan työskentelystä ei tuu mitään, jos itellä on tosi iso kriisi. Että ne ei ollu mun parhaimpia työpäiviä. Totta kai mä ny ymmärrän varmaan paremmin eroihmisiä, joita työssä tapaa. Että aina, kun kokee itte niin ymmärtää paremmin. *H1, eron passiivinen osapuoli.*

Muiden haastateltavien kohdalla tuli esille myös samankaltaisia huomioita. Toinen eron aktiivisista osapuolista koki, että muilla asioilla, jotka ovat tapahtuneet hänen elämässään on ollut suurempi merkitys ammatillisen minäkuvan muokkautumiseen kuin erolla oli. Yksi haastateltavista koki, että hänen ammatillisuuteen luottaminen oli laskenut eron myötä.

Enemmän vielä ymmärtää ihmisiä, jotka elää vaikeissa tilanteissa. Kai-ken sen muun prosessin lisäksi mitä on tapahtunut niin eron jälkeen, se sellanen minän ulostulo on vaikuttanut valtavasti siihen. Mutta en mä niin kun taas koe, että mussa ny olis ammatillisesti mitään, ehkä sitä syvempää ymmärrystä, mutta ei mitään muuta ihmeellistä oo tapahtunut. Sanotaan, että sellasta kypsymistä ihmisenä ja myös ammatillisesti tietenkin siinä mukana, koska omalla persoonallahan tätä työtä tehdän. *H3, yhteinen eropäätös.*

No ehkä just se, että oon tehny viimesen vuoden aikana tosi paljon sijaisuuksia eri paikoissa ja nyt meen taas uuteen paikkaan, niin se on ehkä vähän sitä ettei luota itteensä kauheesti, kun ei oo sitä toista siinä tsemppaamassa. Tulee sit vähän epävarmuutta siihen omaan osaamiseen. *H4, eron aktiivinen osapuoli.*

Haastateltavat olivat yhtä mieltä, että parisuhteen päättyminen pitäisi **ammattityössä ottaa huomioon** jokaisella sektorilla, koska kuka tahansa voi erota, jolloin tähän asiaan voi törmätä ihan millä tahansa sektorilla työskenteleekin. Puhumisen tärkeyttä pitäisi korostaa asiakkaalle, jos hän oireilee isosta kriisistä. Erityisesti lapsisektori tuotiin esille. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että päivähoidossa varhaiskasvattajien olisi hyvä tietää, jos vanhemmat ovat eroamassa niin he voivat tarkemmin kiinnittää huomiota lapsen käytökseen ynnä muuhun.

No tietysti itselle tulee lähinnä mieleen, kun päiväkodissa on töissä että siellä on ihan hurjan paljon tällaisia eroperheitä. Niin että just sellasta, että miten sä sille lapselle sen asian jotenkin sanot, että se ymmärtää. Ja kun sun pitää tietää näistä asioista, että osaat olla oikein tukena ja näin. Mutta ei sitten kuitenkaan halua silla lailla udella tai kuulostaa kauheen uteliaalta. Mutta pitäähän sun sen lapsenkin takia tietää tietyt faktat. *H2, eron aktiivinen osapuoli.*

Kyllähän se on tärkeä asia. Ja nekin asiat vaikuttaa niin monenlaisiin. Ne ei oo kuitenkaan välttämättä mitään lyhyitä prosesseja ja varsinkin jos ajattelee, että tulee jätetyksi. Että kyllä siinä tarvitaan niitä kuuntelevia korvia ja semmosta myötäelämistä. Että kyllä ammattikentällä pitää todella huomioida näitä asioita. *H3, yhteinen eropäätös.*

Eroon ja muihin kriiseihin liittyviä asioita toivottiin käytävän läpi enemmän **kurseilla sosionomi (AMK) koulutusohjelmassa**. Tähän asiaan toivottiin syventymistä ja esimerkiksi kriisityön kurssia toivottiin pakolliseksi, koska muilla kursseilla näitä asioita ei kovin paljoa käydä läpi. Myös pelkästään eroon sekä perhesuhteisiin liittyvää vapaasti valittavaa kurssia toivottiin.

Varmaan lähin mikä liippaa tätä on kriisityön kurssi. Että siinä käydään läpi just näitä shokkivaiheita ym. Mutta se on taas niin yleispätevä, että voi liittyä taas ihan mihin tahansa asiaan. En mä taas nää, että tuskin tätä pystytään niin paljon laajentaan, että eroprosessista ja erotyöskentelystä pystyttäisiin ihan omaa kurssia tehdä. Varmaan sitä, että sisältyy moneen kurssiin. Että voisko se kriisityön kurssi olla kuitenkin sellanen mikä vois olla pakollinenkin. *H3, yhteinen eropäätös.*

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseeni osallistuneiden haastateltavien kesken selkeimmät yhtäläisyydet tulivat esille eron vaikutuksilla eri osa-alueisiin. Jokaisen kohdalla psyykkinen toimintakyky oli heikentynyt hetkellisesti erotilanteen vuoksi ja se heijastui erityisesti opiskeluun. Keskittyminen oli koettu hankalaksi, koska omat ajatukset haastateltavilla olivat pyörineet erotilanteen ympärillä. Toisaalta itselleni oli yllättävää tässä se, kuinka paljon erotilanne oli vaikuttanut myös eron aktiivisiin osapuoliin ja heidän psyykkiseen toimintakykyyn.

Tutkimuksen perusteella voin päätellä, että eron myötä ystävyysuhteissa tapahtuvat muutokset ovat luonnollinen osa ero-prosessia. Haastateltavien kesken ystävyysuhteita oli jäänyt entisen kumppanin myötä menneeseen elämään, mutta luonnollisesti kukin haastateltava oli myös solminut uusia ystävyysuhteita. Itselleni tästä tulee mielikuva, että eronnut ihminen luo uusia ihmissuhteita ehkä jopa helpommin, kuin parisuhteessa elävä ihminen. Yksi tärkeä huomio oli, että suurin osa näistä uusista ystävyysuhteista oli luotu sellaisten ihmisten kanssa, jotka elivät samanlaisessa elämäntilanteessa sillä hetkellä kuin haastateltavat olivat.

Yhdistävätekijä haastateltavien kesken tutkimuksessa oli myös eron myötä tapahtuva muutos omassa persoonassa. Jokainen haastateltava koki, että heidän persoonansa olivat muuttuneet positiivisessa mielessä eron jälkeen. Muutos oli näkynyt erityisesti sosiaalisuuden lisääntymisenä entisestään. Tämä kiteytyy hyvin paljon tuohon uusien ystävyysuhteiden luomiseen eron jälkeen.

Nuorten haastateltavien kohdalla esille nousi myös lisääntynyt alkoholinkäyttö eron jälkeen. Itseäni tämä asia ei yllättänyt, koska tämä on melko yleinen asia erityisesti nuorten eronneiden keskuudessa. Tai lähinnä heidän keskuudessa, jotka ovat alkoholia käyttäneet jo ennen erotilannettakin. Jokaisen haastateltavan kohdalla alkoholin käyttö pysyi kuitenkin ns. normaalina eikä kenenkään kohdalla alkoholin käyttö tullut esille ongelmana.

Eron passiivisten ja aktiivisten osapuolten sekä yhteisen eropäätöksen kokeneen välillä löytyi myös jonkin verran eroja toisistaan. Erityisesti tulevaisuuden suunnitelmassa nousi esille erot näiden eri osapuolten välillä. Eron passiivisten osapuolten

kohdalla korostui huoli tulevaisuudesta, kun taas eron aktiiviset osapuolet sekä yhteisen eropäätöksen kokenut kokivat tulevaisuuden omalta osaltaan valoisaksi. Itse koen, että nämä erot johtuvat siitä, että eron aktiivisilla osapuolilla on ollut aikaa sopeutua ajatuksen tasolla tulevaisuuden ajatteluun jo ennen varsinaista eron tapahtumista. Ja myös, koska he ovat olleet itse aloitteen tekijöitä eron suhteen.

Tutkimuksessa tuli esille, kuinka eron passiivisten osapuolten erosta selviytyminen oli ollut melko samanlaista. Heillä tunteet ja ajatukset olivat olleet saman tyyppisiä eroprosessin alkuvaiheessa. Yhteisen eropäätöksen kokeneen haastateltavan kohdalla tuli myös saman tyyppisiä tunteita esille, kuin eron passiivisten osapuolten kohdalla. Yllättävää oli se, että myös toiselle eron aktiiviselle osapuolelle oli tullut lopulta myös niitä huonoja fiiliksiä eronsuhteen. Yleisesti usein ajatellaan, että erosta selviytyminen on hankalinta eron passiivisille osapuolille. Tutkimuksen tekemisen myötä olen ymmärtänyt myös, että eroaminen ei ole helppoa aktiivisellekaan osapuolelle. Toki tämäkin riippuu niin paljon ihmisestä ja miten eron itse kokee.

Eron passiivisten ja aktiivisten osapuolten ero tuli esille myös entisen kumppanin kanssa tekemisissä olemisessa. Passiiviset osapuolet kokivat itsensä kannalta, että on parempi, etteivät he ole tekemisissä entisen kumppanin kanssa. Aktiiviset osapuolet eivät nähneet kyseissä asiassa mitään ongelmaa omalla kohdallaan. Ehkä yksi yleinen ongelma tässä asiassa kuitenkin on, että mistä kaikesta entisen kumppanin kanssa haluaa tai voi keskustella. Tietynlainen raja täytyy varmasti vetää siihen, että mitä haluaa toiselle kertoa ja mitä haluaa toisesta tietää. Uskon, että monet allekirjoittavat sen, etteivät halua kovin tarkasti kuulla entisen kumppanin mahdollisesta uudesta suhteesta, vaikka olisi itse ollut aloitteentekijä eron suhteen.

Koko tässä tutkimuksen tekemisessä itselleni oli yllättävää se, kuinka paljon samoja piirteitä haastateltavien kesken löytyi. Erityisesti eron passiivisten osapuolten ajatukset ja tunteet muistuttivat toisiaan. Epäilen, että osasy syy tähän on ollut se, että molempien kohdalla parisuhde oli alkanut teini-iässä ja suhteen kestot olivat hyvin lähellä toisiaan. Eron aktiivisten osapuolten kokemukset taas olivat jossain määrin toisistaan erilaisia eikä tullut esille niin suuria yhtenäisiä piirteitä, kuin passiivisten osapuolten kohdalla. Yhteisen eropäätöksen kokeneen haastateltavan kohdalla huomasin samoja piirteitä, kuin kummallakin osapuolella oli ollut.

Opinnäytetyöni tutkimustuloksien yksi tärkeimmistä huomioista on se, että minkälaisia vaikutuksia parisuhteen päättymisellä on kokonaisuudessaan ihmiseen. Tuloksien perusteella eroaminen vaikuttaa moneen eri osa-alueeseen. Erilaisia vaikutuksia ilmenee riippumatta siitä, mikä on ollut oma rooli erotilanteessa. Eroamisella on siis vaikutuksia yhtä lailla eron passiivisiin kuin myös eron aktiivisiin osapuoliin. Eron vaikutukset ovat jokaisella eron kohdanneella ihmisellä yksilöllisiä.

9 POHDINTA

Tämä opinnäytetyön prosessi oli itselleni hyvin opettavainen ja antoisa projekti. Prosessi on ollut kohdallani pitkä ja se on pitänyt sisällään monia vaiheita. Aiheen valintaan vaikutti pitkäaikaisen parisuhteeni päättymisen. Uskon, että ilman sitä en olisi tätä kyseistä aihetta itselleni valinnut. Olen erittäin tyytyväinen siihen, että lopulta päädyin tähän aiheeseen. Oman eroni ollessa ajankohtainen asia elämäni oli näkemykseni parisuhteen päättymiseen liittyen hyvin yksipuolinen ja keskittyi todella vahvasti omaan näkemykseeni eroamisesta. Opinnäytetyön kautta sain kuitenkin laaja-alaisemman kuvan parisuhteesta eroamisesta. Tutkimuksessani korostuu naisten näkökulma parisuhteesta eroamisesta ja siitä selviytymisestä. Mielenkiintoista olisi tutkia tätä asiaa myös miesten näkökulmasta, että millaisena prosessina he sen kokevat.

Haastattelujen ja niiden analysointi oli itselleni koko opinnäytetyöprosessin mielenkiintoisin vaihe. Erityisen tärkeää opinnäytetyöni kannalta oli, että haastateltavat olivat sekä eron passiivisia osapuolia, että aktiivisia osapuoli. Myös yhteisen eropäätöksen kokenut haastateltava toi omanlaisensa näkemyksen aiheeseen. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka paljon loppujen lopuksi haastateltavien kesken löytyi samoja piirteitä, mutta kuitenkin jokaisessa oli niitä yksilöllisiä piirteitä. Itselläni korostui ajatus siitä, että kaikesta huolimatta jokainen ero on erilainen. Eikä ole yhtä oikeaa tapaa miten erosta selviytyy ja miten siihen liittyviä asioita käsittelee.

Jollekin eron tapahtuminen voi olla yksi isoimmista kriiseistä, jonka on elämänsä aikana kohdannut. Jollekin tapahtuva ero voi olla ensimmäinen, kun taas toisella voi olla ennestään eroja takana. Minulle on joskus joku sanonut, että ensimmäinen ero on aina kaikista pahin ja siitä seuraavat mahdolliset erot ovat jossain määrin helpompia. Uskon, että tämäkin on hyvin paljon ihmisestä itsestään kiinni, että miten sen asian kokee ja käsittelee. Jokainen ero on aina omanlaisensa, riippumatta siitä kuinka monta ihmisellä on niitä takana.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2005. Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa: P. Räsänen, A-H. Anttila & H. Melin (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä: Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. Juva: Bookwell Oy.
- Alkio, P. 2015. [Verkkosivu]. Tunteet erossa. Helsinki: Väestöliitto. [Viitattu 23.10.2015]. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/parisuhteen_kriisit/erokriisit/tunteet_erossa/
- Edvall, L. 2000. Eron pelisäännöt: Näkökulmia avioeroon. Suomentaja Sirkka-Liisa Sjöblom. Tukholma: Albert Bonniers Förlag AB.
- Erokriisit. 2015. [Verkkosivu]. Erokriisit. Helsinki: Väestöliitto. [Viitattu 23.10.2015]. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/parisuhteen_kriisit/erokriisit/
- Haloo, E. 2013. Maailma on tehty meitä varten. [CD-levy]. Suomi: Ratas Music Group.
- Heikkinen, N. Ei päiväystä. [Verkkoartikkeli]. Erota vai ei. Helsinki: Rakkaudeksi. [Viitattu 23.10.2015]. Saatavana: <http://www.rakkaudeksi.fi/artikkelit/parisuhde/erota-vai-ei>
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Häkkinen-Nyholm, H. & Nyholm, J-O. 2015. 130 kysymystä avioerosta. Psykologin ja lakimiehen opas hyvään eroon. Porvoo: Bookwell Oy.
- Inkinen, M. 1982. Vuosisadan rakkaustarina. [CD-levy]. Suomi: Johanna.
- Kaulio, P. & Ylitalo, M. 2007. Elämän viemää: Näin selviän muutoksista. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kiianmaa, K. 2008. Oy parisuhde: Enemmän kuin yritys. Lahti: Tietosykli Oy.
- Kinnunen, S. 2010. Kun tiet eroavat: Elämää avioeron jälkeen. Kauniainen: Perussanoma Oy.
- Laine, J. 2014. Kohti uutta onnea: Käytännönläheinen avioero-opas. Helsinki: Basam Books Oy.

- Lehtonen, T. Ei päiväystä. [Verkkoartikkeli]. Ammattinetti: Sosionomit (AMK) työelämässä. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 27.11.2015]. Saatavana: http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/30_artikkeli;jsessionid=E1D95B646EBB5929895983E51D0D7810?direct=true
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina Sosionomi. 1.-2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Närhi, L. 2010. Suuri Sydän. [CD-levy]. Suomi: Warner Music Finland.
- Rauhala, I. 2014. Eron keskellä. Keuruu:Otava
- Pettilä, U. & Yli-Marttila, L. 1999. Eron vaiheet: Kirja eroaville ja eroavien auttajille. Fälth & Hässler AB: Smedjebacken.
- Parisuhdeopas opiskelijoille. 2009. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 6.
- Sitoutuminen ja läheisyys. 2015. Sitoutuminen ja läheisyys. [Verkkosivu]. Helsinki: Väestöliitto. [Viitattu 24.10.2015]. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/sitoutuminen_ja_laheisyys/
- Sosionomikoulutus. Ei päiväystä. Sosionomikoulutus. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 4.4.2014]. Saatavana: <http://www.seamk.fi/fi/Koulutus/Koulutusalat/AMK-tutkinnot/Sosionomikoulutus>
- Stolbow, M. 2014. Erosta eteenpäin. Helsinki: WSOY
- Sussman, R. A. 2012. Erokirja: Naisen opas erosta toipumiseen. Tervonen, E. Ensimmäinen painos. Helsinki: Otava Oy.
- Talentia. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Sosionomi (AMK). Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. [Viitattu 27.11.2015]. Saatavana: http://www.talentia.fi/talentia/jasenyhdistykset/sosiaalipedagogit_talentia_ry/jasenisto/sosionomi_amk
- Wirtanen, T. 2010. Irti. [CD-levy]. Suomi: Päijät-Hämeen Sorto ja Riisto.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun teemat

LIITE 1 Haastattelun teemat

Taustatiedot

Ikä

Parisuhteen kesto?

Avoliitto, kihloissa/naimisissa?

Koska ero tapahtui?

Eron passiivinen osapuoli, eron aktiivinen osapuoli vai yhteinen eropäätös?

1. Minkälaisia vaikutuksia erolla on ollut/oli opiskeluun ja muuhun elämään?

- Miten vaikutti
 - opiskeluun
 - ihmissuhteisiin ja perhesuhteisiin
 - tulevaisuuden näkymiin
 - elämäntapoihin (alkoholi, liikunta ym.)
 - taloudelliseen tilanteeseen (asuminen, rahankäyttö, liikkuminen)
 - omaan persoonaan
 - huomasivatko muut muutoksen?

2. Minkälaisin keinoin selviydyit erosta?

- Oliko erosta selviytyminen vaikeaa vai helppoa?
- Mikä siitä teki vaikeaa/helppoa?

3. Miten koet, kuinka kauan sinulla kesti päästä erosta yli?

- Miten prosessin eri vaiheet vaikuttivat opiskeluun?
- Mitkä olivat hankalia hetkiä?
- Haitko apua mistään?
- Eri tahot?
- Oliko Yths:n palveluista apua?
- Lääketieteellinen apu?

4. Minkälaisia ajatuksia ja tunteita sinulle syntyi eron aikana ja sen jälkeen?
 - Milloin huomasit olevasi onnellinen eron jälkeen?
 - Miten suhtaudut tilanteisiin, joissa näet entistä kumppaniasi?
 - Mitä ajatuksia ja tunteita sinulle syntyy näissä tilanteissa?

5. Miten oma opiskelu on auttanut ymmärtämään ilmiöitä?
 - Koetko, että erolla olisi vaikutusta ammatilliseen minäkuvaasi?
 - Minkälaisia asioita/kursseja toivoisit Sosiaalian ko. olevan eroon liittyen?
 - Miten ammattityössä pitäisi huomioida parisuhde eroa?

