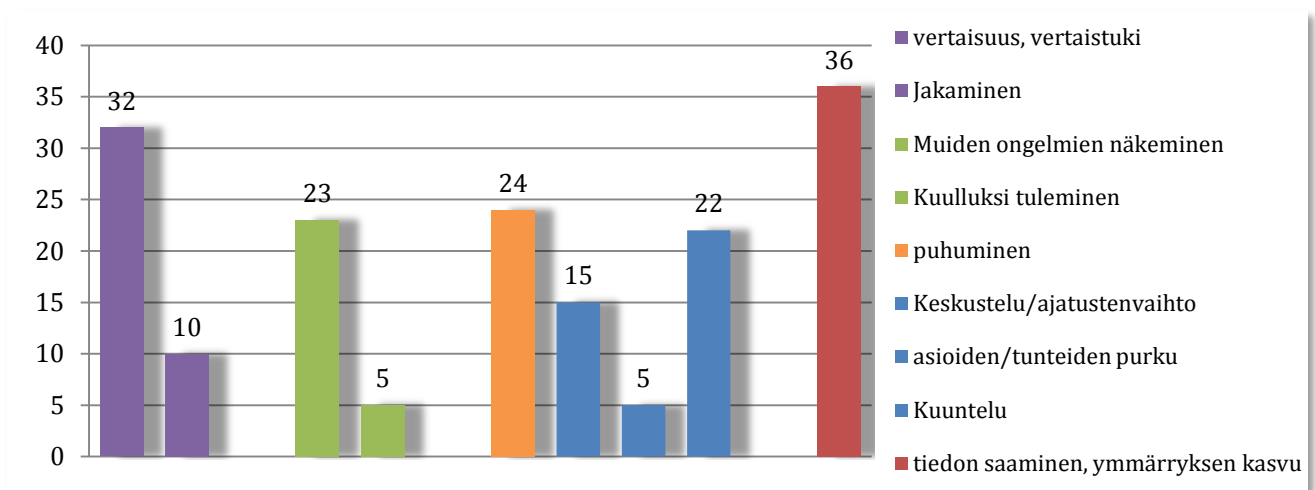


## Miesten eroryhmät – toimiva tapa käsitellä eroa

Vuosien 2007–2010 aikana eroryhmiin osallistuneilta miehiltä kerätty palaute osoittaa miesten eroryhmien olevan toimiva tapa käsitellä eroa. Raportti palautteista julkaistaan kuluvaan kesään aikana Miessakit ry:n Internet-sivuilla [www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)

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

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



### Syksyn 2010 eroryhmät paikkakunnittain

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

#### Lisätietoja Erosta Elossa -palvelusta:

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

#### Lisätietoja tutkimuksesta:

Peter Peitsalo (kehittämispäällikkö) [peter.peitsalo@miessakit.fi](mailto:peter.peitsalo@miessakit.fi) / 044 751 133

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

## Eroryhmät paikkakunnittain:

- **Helsinki** 2.9.-4.11.2010, Jarmo Lius eroryhmäohjaaja, 0400-817 692
- **Järvenpää** 27.9.-13.12.2010, Risto Salovaara eroryhmäohjaaja, 040-5372038
- **Turku** 15.9.-17.11.2010, Pekka Anttila eroryhmäohjaaja, 041-533 5741
- **Lahti** 1.9.-3.11.2010, Timo Tikka eroryhmäohjaaja, 050-5113360
- **Joensuu** 14.9.2010-18.1.2011, Onni Voutilainen eroryhmäohjaaja, 050-365 6138 ja Juhani Ala-Könni eroryhmäohjaaja
- **Tampere** 27.9.-29.11.2010, Simo Ollila eroryhmäohjaaja, 045-6766873
- **Pori** 2.9.-4.11.2010, Tuomo Vanhatalo eroryhmäohjaaja, 044-7017130
- **Jyväskylä** 7.10.-9.12.2010, tiedustelut ja ilmoittautumiset Jouni Linnankoski 044-7511 333
- **Oulu** 29.9.-1.12.2010, Ville Pahkin eroryhmäohjaaja, 050-403 1344

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

### Ryhmän tavoitteet

Kukin määrittelee omat tavoitteensa. Sen lisäksi tavoiteltavaa on

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

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