

Erokahvila – vertaisuuden voimaa Mikkeliissä.

"Vertaisuus antaa ikkunan nähdä toisessa ihmisessä samanlaisuutta, vaikka äkkiseltään näyttäisimme kovin erilaisilta. Se oivallus tuo voimaa ja toivoa."

Erokahvila on Mikkeliissä toimiva vertaistuellinen ryhmä, joka tarjoaa turvallisen tilan erokokemusten jakamiseen ja yhdessä eteenpäin kulkemiseen. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen – ja se on vuosien varrella kasvanut merkitykselliseksi kohtaamispaikaksi monille. Tarina Erokahvilasta kertoo, miten kolmannen sektorin ja vertaisten yhteistyö voi synnyttää toivoa ja hyvinvointia elämän murroskohdissa.

Yhteinen tarve synnytti yhteisön

Mikkelin seudun järjestöt, yhdistykset ja yhteisöt tekevät päivittäin merkityksellistä työtä hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseksi. Yksi esimerkki tästä on Viola ry:n Erokahvila, joka tarjoaa turvallisen tilan kohdata muita erokokemuksen jakavia ihmisiä – kuunnellen, keskustellen ja yhdessä eteenpäin kulkien. Erokahvila sai alkunsa vuonna 2018 vastauksena tarpeeseen kehittää eroauttamista ja tarjota ihmisille paikka, jossa eroon liittyviä ajatuksia ja kokemuksia voi jakaa turvallisesti. Toiminta käynnistyi Suomalaisen eroseminaarin jatkoryhmänä ja on sittemmin vakiintunut osaksi yhdistyksen varhaisen tuen palveluja. Erokahvila on avoin vertaisryhmä kaikille, joita ero koskettaa – olipa kyseessä alustavaa pohdintaa erosta, tuore ero tai jo pidempi matka sen jälkeen.

Vertaisuus tuo voimaa ja ymmärrystä

Ryhmän ytimessä on vertaisuuden kokemus. Osallistujat tulevat erilaisista taustoista, mutta jakavat samankaltaisia elämäntilanteita. Jokaisella on oma tarinansa ja juuri näiden tarinoiden jakaminen tuo ryhmään syvyyttä ja merkityksellisyyttä. "Vertaisuus antaa ikkunan nähdä toisen ihmisen tilanteessa valtavan paljon samanlaisuutta – se tuo voimaantumisen tunnetta", kuvaa toiminnan koordinaattori Katriina.

Ryhmän keskustelut laajentavat näkökulmia ja auttavat osallistujia näkemään oman tilanteensa uudessa valossa. Kuulluksi tuleminen konkretisoituu yhteisissä keskusteluissa, jotka vahvistavat ryhmän yhteisöllisyyttä ja tarjoavat osallistujille tärkeän voimavaran.

Osallisuus syntyy yhdessä tekemisestä

Erokahvila toimii vapaaehtoisten voimin. Ryhmän vetäjät suunnittelevat toimintaa yhdessä Viola ry:n kahvilatoiminnan koordinaattorin kanssa, mutta toteutus ja sisältö rakentuvat pitkälti vertaisten vapaaehtoisten sekä ryhmän osallistujien tarpeista ja toiveista. Jokainen voi tulla mukaan omalla tahdillaan – ryhmään voi osallistua kertaluonteisesti tai jäädä pidemmäksi aikaa. Oman erotarinan jakaminen on osa ryhmän prosessia, mutta siihen ei ole kiire vielä ensimmäisellä kerralla. Tutustuminen saa tapahtua rauhassa.

Toiminta on organisoitu selkeästi: Viola ry huolehtii tiloista ja viestinnästä. Muu ryhmän sisältö syntyy vertaisohjaajien ja kävijöiden yhteistyöstä. Ryhmä kokoontuu kolmen viikon välein, mikä mahdollistaa osallistumisen myös vuoroasuville vanhemmille.

Hyvinvointia ja merkityksellisyyttä arkeen

Erokahvila on vaikuttanut osallistujien hyvinvointiin monin tavoin. Vapaaehtoiset toimintaa ylläpitävät vertaiset kokevat osallisuutta ja merkityksellisyyttä toiminnan pyörittämisestä. Osallistujat ovat kertoneet saaneensa uusia näkökulmia omaan elämäänsä. Ryhmästä on noussut esimerkiksi seuraavaa palautetta: "Oma onnistuminen elämässä eteenpäin siirtymiseen on voimaannuttavaa."

Mahdollisuus vaikuttaa ja tulla osaksi yhteisöä on vahvistanut osallistujien hyvinvointia ja osallisuuden tunnetta. Ryhmä tarjoaa tilan, jossa voi olla osa jotakin – ilman suorituspaineita, omana itsenään.

Osallistujien ääni kuuluu ja vaikuttaminen tuo merkitystä

Erokahvila tarjoaa osallistujille mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöön. Teemat suunnitellaan yhdessä ja ryhmän kokoontumisen aikana osallistujat voivat nostaa esiin ajankohtaisia aiheita.

Toiminta on laajentunut vuosien varrella myös yksilö- ja parivalmennusryhmiin ja erovertaiset ovat osallistuneet myös alueen verkostojen yhteiskehittämistilaisuuksiin. Kokemusasiantuntijuus on saanut uusia merkityksiä ja osallistujien osallisuus on vahvistunut.

Kohtaamiset kantavat ja kutsuvat mukaan

Toiminta tavoittaa myös niitä, jotka saattavat aluksi suhtautua epäröiden teemoitettuun ryhmätoimintaan. Erokahvila on aidosti matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa osallistuminen ei vaadi ennakotietoa tai erityistä rohkeutta – riittää, että tulee paikalle. Toiminnan saavutettavuus, avoimuus ja lämmin ilmapiiri madaltavat osallistumisen kynnystä. Kävijät saattavat tulla mukaan vaikkapa ystävän kanssa ja ryhmän monimuotoisuus rikastuttaa keskusteluja. Vertaistuelliset ryhmät ovat niitä paikkoja, joissa ihmiset löytävät toisensa samankaltaisten asioiden äärellä – tietoisesti tai sattumalta.

Erokahvila toimii myös väylänä tutustumiseen, erityisesti uusille paikkakuntalaisille. Kansalaistoiminta tulee näkyväksi ryhmän kautta ja sen merkitys ulottuu yksilöstä yhteisöön.

Toiminnan mahdollistaminen on palkitsevaa

Toiminnan järjestäjälle Erokahvila on ollut antoisa kokemus. "On ihanaa pitää huolta tällaisesta porukasta ja osoittaa heille arvostusta – siitä tulee itsellekin onnistunut olo", kertoo Katriina. Vapaaehtoisten sitoutuminen ja osallistujien kokemukset tekevät toiminnasta merkityksellistä myös työn näkökulmasta. Vertaisuuden tukeminen nähdään keskeisenä osana kansalaistoimintaa sekä osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Vinkkejä vertaisryhmän perustamiseen

Katriina rohkaisee muitakin käynnistämään vertaisuuteen pohjautuvaa toimintaa. Tärkeintä on miettiä huolella tema, jonka äärelle ihmiset haluavat kokoontua. Tarve ja yhteisöllisyyden kaipuu ovat vahvoja tänä päivänä, ja kun ryhmä syntyy, se voi antaa osallistujille paljon. Katriina toteaa: "Tämän päivän suurin haaste on tavoittaa tiedotuksen kautta varhaisen tuen tarpeessa oleva ihminen ja auttaa häntä löytämään mukaan toimintaan." Erokahvila toimii esimerkkinä siitä, miten vapaaehtoisten ja 3. sektorin yhteistyö voi luoda merkityksellisiä osallistumisen paikkoja. Toiminta rohkaisee mukaan myös niitä, jotka eivät yleensä osallistu – usein juuri vertaisten kertomukset houkuttelevat uusia kävijöitä mukaan

Jos kiinnostut vapaaehtoisuudesta eroteeman äärellä, ota yhteyttä Viola ry:hyn. Uusien vapaaehtoisten koulutus on jo suunnitteilla – ja juuri sinua kaivataan mukaan!

Onnistumistarina perustuu 27.10.2025 tehtyyn haastatteluun Erokahvila toiminnan käynnistäjän kanssa. Onnistumistarinan on koonnut Yhdessä osallistuen –hanke. Hanke on Mikkelin kaupungin ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämissyksikkö Juvenian yhteinen ryhmähanke, jota rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto. Hankkeen toiminta-aika on 1.9.2023-31.3.2026.

Tekstin tiivistämisessä on hyödynnetty Copilot M365 sovellusta.

