URHO

SYKSY 2019

HYVÄT MIEHET –kampanja käynnissä

Katso uudistuneet nettisivumme!

Miesten Viikko 4.-10.11.2019

WWW.MIESSAKIT.FI

MIESSAKIT RY

JÄSENTIEDOTE SYKSY 2019

HYVÄT MIEHET -kampanja tuo esille miesten hyviä tekoja	3
”Pelastit henkeni, kiitos!”	4
Saunasakki aloitti syyskauden Kajanuksen saunassa	8
Erosta Elossa –toiminnan vaikutukset	10
Voihan video!	14
Roolien purkutalkoot	18
Liian moni mies kokee, ettei hänen kokemuksestaan välitetä	22
Hyvinvointi on verbi	24

ILMESTYMISAIKATAULU

Joulu 2019
aineistopäivä 30.11.2019

Kevät 2020
aineistopäivä 28.2.2020

Kesä 2020
aineistopäivä 31.5.2020

Syksy 2020
aineistopäivä 15.9.2020

URHO - uusia väyliä miehille

Päätoimittaja
Tomi Timperi

Taitto
Max Hovi

Toimituksen yhteystiedot
URHO / Miessakit ry
Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki
+358 9 6126 620
urho@miessakit.fi
www.miessakit.fi

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

HYVÄT MIEHET -KAMPANJA TUO ESILLE MIESTEN HYVIÄ TEKOJA

Suomalaiset naiset ja miehet ovat yhdessä rakentaneet sen hyvinvointiyhteiskunnan, jossa saamme elää. Keskeisenä rakennusaineena on toiminut hyvä tahto, joka on meistä kaikista löytyvä ihmisyyden perusarvo. Hyvä tahto johtaa hyviin tekoihin. Nämä teot vahvistavat onnellisuutta, kunnioitusta ja luottamusta ihmisten välillä rohkaisten yhä uusiin hyviin tekoihin.

Naiset ja miehet ovat hyviä ja tahtovat lähtökohtaisesti hyvää toisilleen. On kuitenkin niin, että erityisesti miesten hyvyys ja hyvät teot ovat viime aikoina jääneet liian vähälle huomiolle. Välillä jopa haastetaan sitä, onko mieheys itsessään negatiivista ja tuhoavaa. Me kaikki tiedämme sisimmässämme, ettei näin ole. Mutta itsestäänselvyyksiäkin on aika ajoin tärkeä nostaa esille. On merkityksellistä vahvistaa ymmärrystä siitä, ettei negatiivinen toiminta itsessään juonna sukupuolesta. Näin vältymme kielteisiltä ennakkoluuloilta ja leimaamiselta.

Miesten hyvyys ja hyvät teot tarvitsevat siis erityishuomiota. Miehet – kuten naiset – ovat meille kaikille elintärkeitä hyvän ja turvallisen elämän tuojia. Esimerkiksi hyvinvoiva isyys on yksi keskeisimmistä tekijöistä lasten hyvinvoinnin kannalta. Huomioimalla miesten hyviä tekoja arvostamme heitä, huolehdimme heidän hyvinvoinnistaan ja syvennämme meidän kaikkien ymmärrystä hyvyyden merkityksestä. Näin voidaan myös vähentää sukupuolten välistä negatiivista vastakkainasettelua ja vahvistaa naisten ja miesten välistä kunnioittavaa kumppanuutta. Samalla annamme lapsille ja tuleville sukupolville tarvittua luottamusta ja rauhaa rakentaa yhteistä hyvää.

Kutsumme Sinut osallistumaan HYVÄT MIEHET -kampanjaan. Kerro, minkä hyvän teon joku Sinulle läheinen mies on tehnyt tai mitä hyvää hän Sinulle merkitsee. Voit myös kertoa oman näkemyksesi siitä, mitä hyvää miehet ylipäätään ovat saaneet ja saavat aikaan yhteiskunnassamme. Mitä erityistä on juuri miesten tekemässä hyvässä? Kertomukset voivat olla lyhyitä huomioita tai pitkiä tarinoita, valokuvia, ja myös ääni- tai videotallenteita. Kertomukset toimitetaan osoitteeseen kertomukset@hyvatmiehet.fi. Esimerkki miesten hyvistä teoista voi olla mitä vain; Sinä päätät!

Miessakit ry vastaa HYVÄT MIEHET -kampanjasta ja se toteutetaan ensimmäisen kerran syksyllä 2019 välillä 3.9.-31.10. Kampanja huipentuu vuosittain tapahtumaan, jossa palkitaan hyviä tekoja tehneitä miehiä. Sivustolta www.hyvatmiehet.fi löytyvät kampanjan perustiedot, kuvaukset palkituista teoista, sekä saatuja kertomuksia ja videotallenteita.

Miesten hyviä tekoja on tärkeä arvostaa ja ottaa niistä esimerkkiä – tule mukaan!

Tomi Timperi, toiminnanjohtaja

”PELASTIT HENKENI, KIITOS!”

Teksti Kari Vilkko | vastaava erotyöntekijä

Huomasin kalenteristani, että yhdeksäs vuosi Miessakit ry:n Erosta Elossa -toiminnan erotyöntekijänä rapsahti juuri käyntiin. Laskelmieni mukaan alan olla pitkäaikaisin erotyötä ammatikseni tehnyt miessakkilainen. Miessakeilla on kaksi erotyöntekijää, toinen Helsingissä ja toinen Tampereella. Suunnitteilla on saada erotyöntekijät myös Turkuun, Ouluun ja Lahteen. Tarvetta laajenemiselle on, jotta yhä useampi mies saisi avun erokriisissään!

Tittelinä erotyöntekijä on harvinainen ja siksi saan jatkuvasti selittää, mitä se sellainen erotyöntekijä oikein tekee. No, kerrotaanpa: Erotyöntekijällä ja vastaavalla erotyöntekijällä on monta rautaa tulessa: mm. eroryhmien koordinointi, tukihenkilöverkoston hoitaminen, verkkotuen järjestäminen, eron ensiapupisteiden päivystykset, työryhmät, yhteistyöverkostot, asiantuntijana miesten eroasioissa toimiminen, luennointi ja monta muuta pienempää tehtävää ja tapahtumaa.

Tärkein työtehtävä on kuitenkin kohdata erokriisissä oleva mies: kuunnella, tarjota hänelle henkilökohtaista tukea ja neuvoa eroon liittyvissä monipolvisissa asioissa.

Tuki- ja neuvontatehtäviä ovat puhelin- ja sähköpostineuvonta sekä yksilötapaamiset. Puhelinneuvontaa annetaan arkisin kolme tuntia päivässä – puhelinaika on aamupäivisin. Muina aikoina tulleisiin puheluihin vastataan mahdollisuuksien mukaan ja soittopyyntöihin reagoidaan mahdollisimman pian. Sähköposteihin sekä sähköisiin yhteydenottolomakkeisiin pyritään vastaamaan mahdollisimman nopeasti, viimeistään seuraavana arkipäivänä. Yksilötapaamiset ajoittuvat iltapäivälle ja niille on varattu aikaa 45 minuuttia. Asiakasta kohden tapaamisia on keskimäärin viisi.

Henkilökohtaiseen tuen piiriin asiakkaat tulevat joko itse soittamalla, sähköpostiyhteydenotolla, yhteydenottolomakkeen täyttämällä tai viranomaisten ja verkostojen yhteydenottojen välityksellä.

Kriisipainotteinen normipäivä

Henkilökohtaista tukea ja neuvontaa kuvaa parhaiten erotyöntekijän esimerkkipäivä:

Kello 08.00 erotyöntekijä saapuu työpaikalleen, jolloin hän tarkastaa edellisen illan ja yön aikana tulleen sähköpostiliikenteen. Yöllä tulleet viestit on voitu kirjoittaa ahdistuneessa mielentilassa ja ne saattavat olla hyvinkin kriisipainotteisia ja itsetuhoisia. Tällöin työntekijä vastaa viiveettä ja pyrkii saamaan asiakkaan kanssa mahdollisimman pian kriisikeskustelun joko tavaten tai puhelimitse.

Kello 09.00-12.00 työntekijällä on puhelinaika, jolloin hän ottaa vastaan puheluita paitsi omalta alueeltaan, myös koko valtakunnasta. Puhelussa asiakkaat saavat mahdollisuuden puhua eroon liittyvistä asioista ja purkaa tunnekuormaansa sellaiselle, joka varmasti kuuntelee ja ymmärtää. Myös nämä yhteydenotot ovat usein kriisipainotteisia ja itsetuhoisia. Esimerkiksi mies voi soittaa autosta itkuisena ja kertoa ajavansa ilman turvavöitä tai maanviljelijä

kertoo kiikuttelevansa keinutuolissa kaksipiippuisen kanssa. Tällaisissa tilanteissa erotyöntekijällä on tärkeä rooli kuunnella ja käsitellä tilanne turvallisesti rakentaen asiakkaalle ensimmäinen ehjä askel: luoda toivoa ja suunnitella yhdessä hänelle sopivin jatkoauttamispolku.

Kello 13.00-16.00 työntekijä ottaa vastaan asiakkaita ajanvarauksella henkilökohtaiseen tapaamiseen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tapaamisen kesto voi tarvittaessa olla yksi tunti, muuten tapaamiset kestävät 45 minuuttia. Jos tapaamisia ei ole kaikille asiakasajoille, erotyöntekijä edistää muita tehtäviään.

Tunteet ja muuttuva isyys puheeksi

Erotyöntekijän henkilökohtaisen tuen ja neuvonnan sisällöt tulevat luonnollisesti suoraan Erosta Elossa – toiminnan tavoitteista: ”Toiminnan avulla miehet saavat henkilökohtaista keskusteluapua, neuvontaa ja vertaistukea niihin lukuisiin kysymyksiin, joita herää parisuhteen uhatessa päättyä, varsinaisessa eroprosessissa ja ajassa eron jälkeen. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on turvata lapsen ja isän suhteen jatkuminen myös eron jälkeen”.

Henkilökohtaisen tuen ja neuvonnan sisältö jakaantuu karkeasti kahteen osa-alueeseen: eron aiheuttaman emotionaalisen kriisin käsittelyyn sekä erotilanteessa muuttuvan isyyden tukemiseen.

Jos asiakas tulee ensisijaisesti eron aiheuttaman emotionaalisen kriisin vuoksi, erotyöntekijä ottaa keskusteltavaksi ja antaa tukeaan myös erotilanteessa muuttuvassa isyydessä. Ja päinvastoin, jos asiakkaan yhteydenotto ensisijaisesti on eron aiheuttaman isyyden haasteet, työntekijä ottaa puheeksi ja tarjoaa tukeaan myös emotionaalisen kriisin käsittelyssä.

Eron aiheuttaman emotionaalisen kriisin käsittelyssä erotyöntekijät käyttävät kriisityön toimintamenetelmiä. Tapaamiskerrat

muodostavat oman suunnitellun rakenteensa sisältäen tilanteen kartoitusta, tunteiden turvallista käsittelyä, voimavarojen vahvistamista ja jatkotyöskentelyn suunnittelua.

Erotilanteessa muuttuvaa isyyttä tuetaan isää itse löytämään tavoite uudenlaiseen vanhemmuuteen. Erotyöntekijä toimii asiakkaan omien ajatusten testaajana ja opastaa lasten huoltajuuteen, asumiseen, tapaamisoikeuteen ja elatusasioihin liittyvissä sopimusasioissa. Myös eron myötä muuttuvan arjen haasteissa asiakas saa tukea. Eron jälkeisen isyyden rakentaminen ja siinä tukeminen voi olla todella haasteellista, jos vanhempien välillä ei ole yhteistyökykyä tai vanhemmuudessa esiintyy suoranaista huoltokiusaamista. Niin sanottujen ”high conflict” -asiakkaiden eli vaikeiden ja monipolvisten huoltokiusaamis- ja vieraannuttamistapausten määrä asiakaskunnassamme onkin lisääntynyt viime aikoina merkittävästi.

Jatkotyöskentely suunnitellaan

Henkilökohtaisen tuen tapaamisten päättyä asiakkaat eivät koskaan jää tyhjän päälle, vaan heille suunnitellaan tarpeenmukainen tiekartta jatkotukeen. Jatkotyöskentelynä voidaan suositella asiakkaalle omaa miesten eroryhmäämme tai EETU-vertaistukihenkilötoimintaa. Asiakas voidaan ohjata myös Miessakit ry:n muiden toimintojen tuettavaksi, tällaista sisäistä yhteistyötä tehdään paljon. Erotyöntekijällä on myös hyvät verkostot ohjata asiakas myös muihin palveluihin, kuten mm. psykoterapeutille, asianajajalle, perheneuvolaan, lastenvalvojalle tai muiden järjestöjen palveluiden piiriin.

Suomalaisen miehen kiitos

”Suuren surun ja ahdistuksen keskellä oli tärkeä päästä puhumaan asiasta”.

"Sain reflektiota ajatuksilleni, tukea ja helpotusta olooni ja miehen näkökulmaa tilanteeseeni.”

” Sain apua tilanteeseeni, olin todella yllättynyt tästä avun laadusta ja vilpittömyydestä haluta auttaa.”

”Sain voimia jaksaa, neuvoja rakentaa elämää, itsetuntoa, myötätuntoa, toivoa – käytännössä sain elämäni takaisin.”

Tällaiset sanalliset palautteet lämmittävät erotyöntekijän mieltä. Numeraaleinakin työtämme arvioidaan kiitettävillä arvosanoilla. On sanoin kuvaamattoman hieno tunne, kun jo yksikin keskustelukerta on saanut miehen elämän täydestä sekasorrosta takaisin raiteilleen.

Muutama vuosi sitten ovelleni ilmestyi mies, joka oli ollut puoli vuotta aikaisemmin asiakkaanani. ”Juotko alkoholia”, mies kysyi vienosti. Sanoin, että kyllä joskus, mutta enpä kyllä työaikana. Mies otti laukustaan lahjapakettiin kääritytyn konjakkipullon, asetti sen työpöydälleni ja kuiskasi silmät kosteana: ”Pelastit Kari henkeni, kiitos!”.

Suomalaisen miehen kiitoksen voimalla on tätä työtä hieno jatkaa! ■

MIES JA ERO – 15. MIESTEN VIIKKO 4.-10.11.2019

miestenviikko

Vuosittainen Miesten Viikko toteutetaan jälleen isänpäivään päättyvällä viikolla marraskuussa. 15. Miesten Viikon teemana on Mies ja ero.

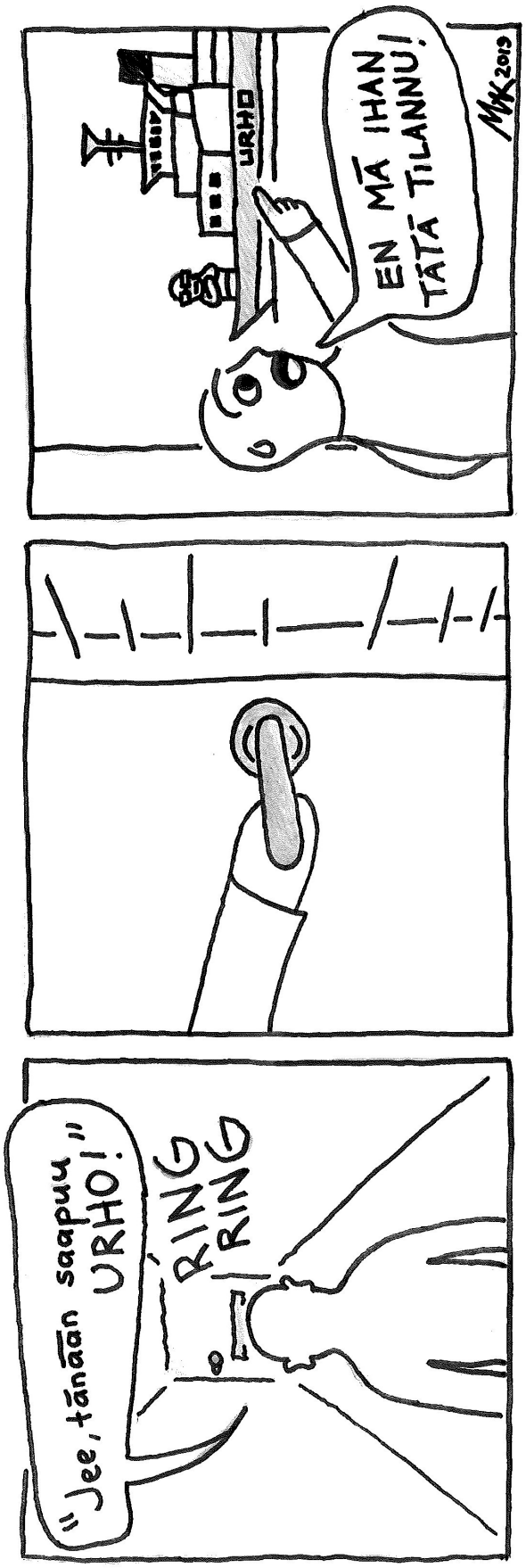
Ero on kriisi – miehellekin ja tulee usein yllätyksenä. Ero lisää jopa miehen kuolemanriskiä ja mielenterveyden ongelmia. Emotionaalinen kriisi ja huoli siitä, miten turvata suhteen jatkuminen lapsiin myös eron jälkeen, puristavat mehut ja toivon jaksavammastakin miehestä.

Erossa mies tarvitsee kohtaamista, tukea ja kuulluksi tulemista. Miehen eron erityispiirteet tiedostamalla ja huomioon ottamalla tässä voidaan onnistua hyvinkin. Kun mies saa osuvaa apua erotilanteeseensa, voidaan saavuttaa mahdollisimman hyvä ero. Hyvästä erosta hyötyy koko perhe!

Keskusteluun voi osallistua somessa käyttämällä tunnistetta #miesjaero tai kirjoittamalla suoraan Miesten Viikon Facebook-seinälle.

Järjestä viikolla oma tapahtuma ja ilmoita siitä viikon nettisivujen kautta. Tai tule vain mukaan; tapahtumakalenteri netissä.

www.miestenviikko.fi
facebook.com/MiestenViikko
twitter.com/MViikko



Max Hovi, 2019

SAUNASAKKI ALOITTI SYYSKAUDEN KAJANUKSEN SAUNASSA

Teksti Timo Marsio
Kuva Juha Liukkonen

Helsingin saunasakki aloitti syyskauden toimintansa "kulttuurisaunassa". Upinniemen varuskunta-alueella sijaitsevassa Kajanuksen saunassa on käynyt meitäkin tunnetumpia kulttuurihenkilöitä. Mahtavan kivirakennuksen on suunnitellut Eliel Saarinen. Siellä ovat vierailleet muun muassa Jean Sibelius, Eino Leino ja Akseli Gallen-Kallela.

Sauna sijaitsee niemellä pienen lahdenpoukaman reunalla. Rakennuksen kattoterassilta aukeaa hulppea näköala Porkkalan selälle. Meidän rauhaamme ja turvallisuutta vartioivat tykki ja kamerat. Lensipä pari helikopteriakin kauempana varmaan suojaamassa salaperäisiltä vihollisilta. Sotilaspoliisit piipahtivat pari kertaa parkkipaikalla, siten säilyivät autommekin varmasti turvassa.

Saunarakennus oli melkoinen kokemus. Porkkalan ollessa Neuvostoliiton vuokra-alueena sitä oli tuhottu. Vaivaa ja mm. varusmiestyövoimaa säästämättä se saatiin kunnostettua. Saunarakennus sisältäkin teki vaikutuksen. Seurustelutilan mahtavat tuolit jäivät erityisesti mieleemme. Sähkösaunan osasimme panna päälle ja tunnissa pääsimme saunomaan. Sinne sopi joukkomme juuri ja juuri, ja siellä viihdyimme aina klo 21 asti, jolloin oli aika kiiruhtaa pois.

Saunasakkijoukossamme oli tapahtunut muutamia muutoksia. Yksi innokkaimmista saunojista joutui lopettamaan. Toinen pitää vapaata mm. matkailun takia syksyn. mutta tilalle oli saatu peräti kolme uutta miestä. He kaikki olivat Upinniemessä mukana ja jatkoakin suunnittelivat. Näin ollen vahvuutemme tällä kertaa oli yhdeksän miestä.

Vielä muutama halukas mahtuu mukaan Helsingin Saunasakkiin. Seuraavan kerran tapaamme 24.9. Kulosaaren kartanon saunassa. Se osoittautui kevätkäynnillä uusimisen arvoiseksi paikaksi. Jatkokertojakin hahmoteltiin. Ainakin miesten viikon saunakertaan 5.11. tavoitteeksi otettiin eräs Helsingin tunnetuimmasta suurista saunoista. Mutta säilytetään se vielä salaisuutena, kun asia vaatii varmistuksia. ■

Lue lisää: miessakit.fi | Toiminnan Miehet

TYÖELÄMÄMENTORITOIMINTA LAAJENEE TURKUUN

Vieraasta Veljeksi -toiminta parantaa maahanmuuttajamiesten työelämävalmiuksia ja tarjoaa kohtaamismahdollisuuksia suomalaisille miehille ja maahanmuuttajille. Yksi keskeisitä toimintamuodoista on mentoritoiminta, jossa kantaväestöön kuuluvat tai kotoutuneet vapaaehtoiset miehet toimivat mentoreina työelämään suuntaaville maahanmuuttajamiehille (aktoreille).

Mentori ja maahanmuuttaja muodostavat puoli vuotta kestävän prosessin ajaksi työparin, jonka tavoitteena on edesauttaa aktorin työllistymistä ja kotoutumista. Osallistujille järjestetään 3-4 ryhmätapaamista. Toimintaan osallistuvilta toivotaan vähintään keskiasteen koulutusta, mikä edesauttaa sopivien työparien muodostamista.

Turun mentoriryhmän haku on käynnissä aikavälillä 30.9.-14.10.2019.

Lisätietoja
Heikki Parviainen
koordinaattori
Miessakit ry | Vieraasta veljeksi
044 751 1338
heikki.parviainen@miessakit.fi

Suomenkielinen keskusteluryhmä maahanmuuttajamiehille | HKI

Ryhmässä keskustellaan suomeksi ajankohtaisista ja osallistujia kiinnostavista aiheista. Toiminnan tarkoituksena on mahdollistaa kohtaamisia sekä ylläpitää ja parantaa maahanmuuttajien suomen kielen taitoa.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17-18.30. Ryhmään voi tulla milloin vain. Se on osallistujille maksuton. Paikka Miessakkien toimisto, osoite Annankatu 16 B 28.

Mukaan toivotaan sekä maahanmuuttajia että suomalaisia vapaaehtoisia. Mukaan voi tulla myös kuuntelemaan, mikäli vasta aloittelee suomen kielen opintojaan.

VIERAASTA VELJEKSI

EROSTA ELOSSA –TOIMINNAN VAIKUTUKSET

Teksti Joonas Kekkonen | kehittämis– ja koulutuspäällikkö

Erosta Elossa -palvelun tehokkuuden arviointi ja kehittäminen perustuvat toiminnasta kerättävään palautteeseen. Palautetta on kerätty asiakkailta, toiminnassa mukana olevilta vapaaehtoisilta, työntekijöiltä ja muilta sidosryhmiltä. Palautetta kerätään toiminnan piiriin tulevilta miehiltä alkukartoituksena ja jälkipalautteina. Viimeiset palautteet kerätään kuusi kuukautta toimintaan osallistumisen jälkeen. Palautetta kerätään numeroarviointina tapahtuvana laatuarviointina ja vapaamuotoisena kirjoitettuna palautteena.

Palvelussa kohdatut miehet kokevat kohtaamisen olleen erittäin onnistunutta niin Miessakkien työntekijöiden (arvosana 4,6/5), vapaaehtoisten Eetu-tukihenkilöiden (4,7) kuin eroryhmien ohjaajienkin (4,3) osalta. Ja palveluita ollaan valmiita suosittelemaan toisille vastaavassa elämäntilanteessa oleville miehille (4,6).

Kuten taulukoista 1-3 käy ilmi, palvelun palautteet ovat yhä parantuneet vuodesta 2017 vuoteen 2018. Syitä tähän ovat hioutuneet kohtaamismallit ja vapaaehtoisten jatkuva kouluttaminen.

Erityispiirteinä miesten laadullisissa vastauksissa toistuu avun hakemisen korkea kynnys. He eivät koe tulleensa kuulluiksi, autetuiksi tai ymmärretyiksi toisissa palveluissa. Erosta Elossa -palvelu on ollut heille mahdollinen reitti avun hakemiseen ja laatuarvioinnissa tukipalvelun helppo saavutettavuus saa kiitosta (arvosana 4,2).

Syinä miehet mainitsevat, että heidän tunteilleen on annettu tilaa, vaikka samaan aikaan heidät on palvelussa saatettu kohtaamaan ja hyväksymään uusi elämäntilanne. Asiallinen ja kuunteleva kohtaaminen on heille ymmärrettävä ja mieluinen.

Kaikille miehille auttajan sukupuolella ei ole väliä, mutta Erosta Elossa -palvelun saavuttamille miehille on olennaista, että auttaja on toinen mies (arvosana 4,2). Palvelun piiriin hakeutumista on palautteiden mukaan monilla helpottanut myös se, että avioeron hetkellä muut miehet ovat suositelleet heille Erosta Elossa -toimintaa hyväksi koettuna apuna erotilanteeseen.

Erosta Elossa -palvelu on työmuotona miehille luotettava ja helposti lähestyttävä. Asiakasmäärän lisääminen niin uusilla paikkakunnilla kuin verkossakin on helppoa, jos mainontaa lisätään.

Sen lisäksi, että Erosta Elossa -toiminta on hyvin pidettyä ja saavuttaa kohderyhmänsä hyvin, sillä on palautteiden perusteella selviä vaikutuksia toimintaan osallistujien elämään. Seurannoissa miehet kertovat saaneensa apua vaikeaan elämäntilanteeseensa (arvosana 4,3-4,4 kaikissa kohtaamistavoissa). Viimeisen kolmen vuoden aikana annettujen sanallisten palautteiden perusteella palvelun avulla ero pysyy vähemmän riitaisena, miehet kykenevät toteuttamaan vanhemmuuttaan paremmin, heidän elä-

Arvio yksilötapaamisista	ka 2018	ka 2017
Erosta Elossa -palvelu vastasi odotuksiani	4,2	4,1
Sain apua omaan tilanteeseeni	4,3	4,1
Tapaamisten määrä oli sopiva	4,0	3,6
Työntekijä onnistui tehtävässään hyvin	4,5	4,3
Oli tärkeää, että työntekijä oli mies	4,2	3,9

Taulukko 1: Yksilötapaamisten asiakaspalaute

mänhallintansa paranee ja tuhoisa käytöksensä vähenee.

Toimiva ja vähemmän riitaisa ero

Erosta Elossa -toimintaan osallistuneet miehet kertovat yksimielisesti, että he ovat saaneet palvelusta käytännöllisiä, rauhallisia neuvoja, joiden avulla he ovat kyenneet sopimaan avioeron käytännön asioista paremmin ja saamaan äänensä kuuluviin järjestelyistä sovittaessa. Erosta Elossa -asiakkaiden erotilanteet ovat usein vaikeita, mutta neuvojen avulla he pääsevät ohi tunnekuohustaan ja kykenevät neuvottelemalla saamaan talousasiat, ajankäytön sekä lasten huoltajuus- ja hoitojärjestelyt nopeammin toimiviksi. Tämän lisäksi osa asiakkaista kertoo välttäneensä oikeusprosesseihin päätymisen saamiensa neuvojen avulla.

Sidosryhmäkyselyissä sosiaalityön ja yhteistyöjärjestöjen työntekijät ovat vuosi toisensa jälkeen antaneet palautetta, jonka mukaan Erosta Elossa -palvelun asiakkaiden kanssa toimiminen on helppoa ja miehet kykenevät neuvottelemaan eroon liittyvistä asioista paremmin. Tämä helpottaa palautetta antaneiden sidosryhmien mukaan heidän työtänsä.

Vanhemmuus

Asiakaspalautteissa nousevat esiin eromiesten pelko lapsien menettämisestä, huoltajuuteen liittyvät kiistat ja Erosta Elossa -toiminnan merkitys isyyden tukemisessa. Alkupalautteissa huoli lapsista ja isyyden epävarmuus ovat keskeisiä uhkia miesten mielessä. Miesten kuvauksissa avioero on kriisi, jonka aikana he voivat joko pitää kiinni isyydestään, tai pahimmillaan hyljätä sen kokiessaan entisen puolison ja kohdattujen viranomaisten olevan liian vahvasti heidän isyyttään vastaan. Vanhemmuuden tuki tällaisessa murroskohdassa voi olla isyyden toteutumisen kannalta välttämätöntä.

Riitaisista ihmissuhteista huolimatta loppupalautteissa miehet kertovat palvelun

Arvio eroryhmästä	ka 2018	ka 2017
Avun hakeminen erotilanteessa on helppoa	2,8	2,5
Ryhmään osallistuminen oli helppoa	3,8	3,7
Ennakkotietoa ryhmästä oli riittävästi	3,5	3,3
Eroryhmän tavoitteet olivat selkeät	4,0	3,8
Ryhmä vastasi odotuksiani	4,1	4,1
Ryhmä oli luottamuksellinen	4,5	4,4
Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri	4,6	4,6
Ryhmässä oli helppo puhua	4,4	4,4
Ryhmään osallistuminen hyödytti minua	4,4	4,2
Tapaamisten ajankohdat olivat sopivia	4,3	4,1
Tapaamisten kesto oli sopiva	4,4	4,1
Osallistujamäärä oli sopiva	4,3	4,1
Kotitehtävät olivat tarkoituksenmukaisia	4,1	4,0
Ohjaaja onnistui tehtävässään hyvin	4,3	4,3

Taulukko 2: Eroryhmien osallistujapalaute

auttaneen heitä pysymään lastensa elämässä ja toteuttamassa isyyttä haluamallaan tavalla. Silloinkin, kun huoltajuuskiistat ovat kesken, miehet kertovat olevansa kiitollisia tuesta ja suhteellistamisesta, jota he ovat saaneet Erosta Elossa -palvelusta.

Eron jälkeisen isyyden toteutumisen oletetaan vuosien varrella koituvan eduksi niin lapsille, miehelle itselleen, yhteiskunnalle kuin entiselle puolisollekin.

Miesten elämänhallinta ja tuhoisa käytös

Miesten palautteissa palvelun keskeisiä ansioita ovat heidän oman elämänhallintansa ja -ilonsa tukeminen. Palvelu on monille asiakkaille ainoa paikka, jossa he saavat tukea itselleen miehenä, isänä, yhteiskunnan aktiivisena jäsenenä ja tulevaisuudessakin jollekulle kelpaavana partnerina.

Toistuvana palautteena miehet kertovat, että heidän katseensa on saatu käännettyä tulevaisuuteen menneiden asioiden katkerasta yhä uudelleen läpikäymisestä. Kuulluksi tuleminen ja arjen asioiden järjestäminen on miesten mukaan palauttanut kontrollin tunteen, joka on ollut hiipumassa.

Miehet kertovat, että Erosta Elossa -palvelu auttoi heitä työssä jaksamisessa ja jopa palaamaan sairaslomilta työelämään tulevaisuudenuskon palautuessa.

Useat vastaajat kertovat tukeutuneensa alkoholiin ja muihin päihteisiin avioeronsa yhteydessä. Tuen myötä parantanut elämänhallinta ja vahvistunut halu olla vastuullinen isä ovat näillä miehillä auttaneet päihdeongelman kontrolliin saamisessa.

Vastaajan arvio toiminnasta	ka 2018	ka 2017
Avun hakeminen erotilanteessa on helppoa	3,6	2,6
Ennakkotietoa toiminnasta oli riittävästi	3,7	3,2
Tukipalveluun oli helppo ottaa yhteyttä	4,2	3,6
Tukisuhde käynnistyi riittävän nopeasti	4,4	4,2
Tukihenkilötoiminnan tavoitteet olivat selkeät	3,6	3,9
Tukisuhde vastasi odotuksia	4,1	4,0
Tukisuhde hyödytti tuettavaa	4,4	4,3
Tukisuhteen luottamuksellisuus	4,6	4,7
Puhumisen helppous	4,6	4,9
Tapaamisten määrän sopivuus	4,0	3,7
Tukisuhteen ilmapiiri	4,6	4,7
Tukihenkilön onnistuminen tehtävässään	4,7	4,7
Palvelun suositteleminen toisille	4,6	4,9

Taulukko 3: Tukihenkilötoiminnan tuettavien palautekooste

Yleistasolla tapahtuva elämänhallinnan palauttaminen ja kriisin yli kantaminen on monien asiakkaiden mukaan auttanut hallitsemaan myös omaa vihaa ja aggressiota. Pääosin nämä tunteet ovat kohdistuneet muihin, erityisesti entiseen puolisoon ja viranomaisiin. Pienempi, mutta säännöllisesti toistuva osa miehistä kertoo Erosta Elossa -palvelun saaneen heidät luopumaan itsetuhoon tai jopa perhesurmaan tähdänneistä suunnitelmistaan.

Kehittämistarpeet

Ainoat osallistujien usein esittämät kehitysehdotukset toiminnalle ovat, että eroauttamista pitäisi saada useampien tapaamisten ajan ja että toiminnan tulisi olla heille paremmin saavutettavissa maantieteellisesti.

Ensimmäiseen kehitysehdotukseen ei toistaiseksi vastata muuten kuin ohjaamalla miehet yksilötapaamisten jälkeen eroryhmään. Nykyisessä mallissa tärkeässä roolissa on ajatus, että miehet kannetaan pahimman kriisin yli heitä tehokkaasti tässä kohdassa auttaen. Tarkoituksena ei ole tarjota pitkäaikaista tukipalvelua. Sellaista tarvitsevat asiakkaat ohjataan terapia- ja tukipalveluiden piiriin toisaalle.

Maantieteellisen saavutettavuuden vaatimukseen pyritään vastaamaan laajentamalla toimintaa uusille kaupunkiseuduille. Lisäksi Miessakit kehittää jatkuvasti verkkoauttamista, jolloin muuten palvelun saavuttamattomiin jäävät pikkupaikkakuntien miehet voivat saada ainakin osan Erosta Elossa -palvelun avusta. ■

VOIHAN VIDEO!

Teksti Juha-Pekka Tams | väkivaltatyöntekijä

Miessakkien Lyömätön Linja on jo jonkin aikaa tarjonnut palveluaan myös videovälitteisesti. Ajatuksenamme on madaltaa entisestään kynnystä hakea ja saada apua lähisuhdeväkivaltaan. Koska Lyömättömän Linjan fyysiset toimipisteet sijaitsevat Helsingissä ja Kuopiossa, on suuri osa Suomesta jäänyt palvelumme suhteen katveeseen. Videovälitteisyys poistaa tämän maantieteellisen epätasa-arvon: se säästää aikaa ja vähentää turhaa matkustamista.

Apu kaikkien saataville

Maantieteellinen etäisyys ei toki ole ainoa syy, miksi ihmiset valitsevat videovälitteisen tapaamisen asiointikanavakseen. Elämäntilanne voi olla sen kaltainen, että videovälitteinen asiointi soveltuu paremmin siihen hetkeen: sairaus, pienet lapset tai hektinen työaikataulu voivat vaikeuttaa tapaamisten järjestymistä. Videovälitteisesti voit asioida kotoa käsin, kun lapset ovat päiväunilla tai työ- tai opiskelupaikan kokoushuoneesta työpäivän keskellä – tämä helpottaa aikataulujen sopimista ja luo joustoa arkeen.

Etäauttaminen = etäinen auttaminen?

Vaikka sähköinen asiointi onkin jo arkipäivää monissa tämän päivän palveluissa, on se kohtalaisen uutta auttamisen saralla. Etäauttaminen sanana luo jo kylmän lähtökohdan tapaamiselle. Ennakkoluuloihin ja olettamuksiin törmää niin asiakkaiden kuin etenkin ammattilaisten taholta. Helposti ajatellaan, ettei videovälitteisessä kohtaamisessa saavuteta samanlaista vuorovaikutusta ja että se olisi jotenkin etäistä, huonompaa tai toissijaista, johon turvaudutaan vasta sitten, kun mitään muuta ei ole enää tarjota. Olen törmännyt usein ajatukseen, että ”videovälitteinen auttaminen on varmasti tosi hyvä juttu, mutta minun työni on niin erityislaatuista, ettei se juuri tähän sovellu…” Niinpä! Jeesbatnou!

Asenteet näkyvät myös siinä, kenelle videovälitteistä mahdollisuutta tarjotaan. Ajattelemme helposti, että nuoremmat sukupolvet diginatiiveina ovat sinut tietoteknisten laitteiden ja sovellusten kanssa. Tottahan se onkin, mutta yhtä lailla monet iäkkäämmätkin ihmiset toimivat jo sulavasti internetin syövereissä ja hoitavat arkisia asioitaan sähköisesti.

Pilkka sattuu omaan nilkkaan…

Olen itse saarnannut tästä asenteellisuudesta kouluttaessani ja rohkaistessani ammattilaisia videovälitteisen asiakastyön käyttöönottoon. No, välillä sitä joutuu heräämään ja huomaamaan itsessään tuon ihan saman asenteellisuuden. Aiemmassa työssäni olin unohtanut työpuhelimeni auki illalla ja tietysti se silloin soi. Ajattelin, että samapa tuo on vastata, kun soiton syy jää muuten kuitenkin vaivaamaan mieltäni.

Puhelu tuli vanhemmalta herrasmieheltä, joka tarvitsi apua elämäntilanteeseensa. Hän asui yli sadan kilometrin päässä silloisesta työpaikastani. Mies lähenteli iältään kahdeksaakymppiä ja siinä puhelimessa puhuessamme ajattelin,

etten viitsi edes tarjota hänelle mahdollisuutta videovälitteiseen asiointiin tuon hänen korkean ikänsä vuoksi. En millään jaksanut ruveta selittämään hänelle, mikä on internet ja kertomaan, että nykyaikana voi korvapuheluiden lisäksi soittaa sellaisiakin puheluita, joissa voidaan jutella kasvotusten. Sovin siis hänen kanssaan tapaamisajan silloiseen toimipisteeseeni, vaikkei kyseinen kaupunki kuulostanut olevan soittajalle kovinkaan tuttu. Tapaamispäivänä mies kuitenkin soitti ja valitteli, että tapaamista pitäisi siirtää, kun hänelle tuli muita tärkeitä ja kiireisiä menoja. Siinä sitten yritimme löytää kalenterista yhteistä aikaa, mutta huonolla menestyksellä – miehenhän piti käytännössä varata kokonainen päivä, että tapaaminen matkoineen onnistuisi. Eläkeläisethän ovat tänä päivänä aktiivisia, kuten tiedetään.

Yhteistä aikaa ei tahtonut siis löytyä. Lopulta mies tokaisi vähän tuohtuneena: ”Eikö tätä voi hoitaa mitenkään Skypellä?”. Silloin kieltämättä vähän hävetti, nolotti ja huvitti. Miehellä oli sukulaisia ympäri maailmaa ja hän oli heihin aktiivisesti yhteydessä videopuheluiden kautta. Perin tuttua hänelle siis. Saimme kuitenkin helposti sovittua tuon tunnin tapaamiselle ja sain itsekin samalla hyvän opetuksen asenteellisuuden ja ennakko-oletusten salakavalasta hiipimisestä myös omaan ajatteluuni. Tapaamisemme hoituivatkin sitten jatkossa sujuvasti videovälitteisesti.

→

Uskalla kokeilla

Toki myös monet asiakkaat ajattelevat, että videovälitteinen tapaaminen olisi jotenkin perinteistä, fyysisesti samassa tilassa tapahtuvaa, tapaamista huonompi vaihtoehto. Ajatellaan, että yhteiskunta haluaa taas säästää apua tarvitsevien kustannuksella. Olen tavannut ihmisiä videovälitteisesti työssäni nyt parin vuoden ajan ja kohdannut heitä raskaiden asioiden keskellä ”etänä”. Saamani asiakaspalaute on ollut lähes poikkeuksetta positiivista. Ihmiset ovat kokeneet, että vaikeista asioista on helpompi puhua, kun istuu tutussa ympäristössään kotona, työpaikalla tai oppilaitoksen kirjaston neuvotteluhuoneessa. Laitteet, sähköiset verkot ja muut toissijaiset asiat unohtuvat pian tapaamisen aikana. Lähtökohtaisesti tapaamisesta tulee tasa-arvoisempi. Oma turvallinen lemmikkikin voi istahtaa syliin tapaamisen aikana. Ihmisten välinen yhteys on yhtä lailla mahdollista saavuttaa videotapaamisen aikana ja vuorovaikutuksen onnistuminen on kiinni muista kuin teknisistä tekijöistä, niihin ei voi vedota.

Voin tässä tunnustaa, etten itsekään ollut aivan vakuuttunut videovälitteisyyden toimimisesta ja vaikuttavuudesta asiakastyössä, kun aloittelin etätyöskentelyä. Ajattelin aluksi, että haluan tavata ihmisen ainakin kerran paikan päällä toimistolla ja sitten siirtyisin varovasti videovälitteiseen työskentelyyn, jos saan puhuttua asiakkaan ympäri ja siihen suostumaan. Nyt muutaman vuoden jälkeen tuo ajatus lähinnä huvittaa. En näe enää mitään syytä edes siihen yhteen ”perinteiseen” tapaamiseen, vaan työskentelyn voi ihan yhtä hyvin aloittaa suoraan videovälitteisesti. Nykyään todella myös pidän videovälitteisestä asiakastyöstä.

Valinnanvapaus asiakkaalla

En ajattele, että kaikki tapaamiset pitäisi väkisin siirtää videovälitteisiksi. En todellakaan. Minusta ihmisille on hyvä tarjota vaihtoehtoja ja laajentaa palvelutarjotinta niin, että jokainen löytää itselleen sopivan tavan tulla autetuksi ja tuetuksi elämäntilanteen niin vaatiessa. Uskon tai ainakin toivon, että jo aika nopeasti lähitulevaisuudessa Lyömättömän Linjan ja muun Miessakkien työn piirissä olevat miehet tapaavat meitä työntekijöitä välillä asiakashuoneissa ja välillä videovälitteisesti face to face, mies to mies! ■

Tiistaisin
klo 18-22
miesluuri
044 751 1310
puhelumaksu oman liittymän mukaisesti

ROOLIEN PURKUTALKOOT

Teksti Jussi Pekkola | väkivaltatyöntekijä

Mies ei vikise murheistaan, hän vie ne mukanaan hautaan. Kuulostaa mallilta, joka johtaa totuuden kieltämiseen ja ahdistukseen. Perinteitä kunnioittaen mies hoitaa itseään maailman historian myydyimmällä ahdistuslääkkeellä, alkoholilla. Voiko vaikenemisen mallista silti löytyä jotain toimivaa?

Keskustelin taannoin yksinhuoltajaisän kanssa. Vuosia aiemmin vaimo oli kuollut synnyttäessään yhteistä lasta. Kysyin, millaista apua miehelle oli tarjottu.

Mies oli silminnähden närkästynyt. Yksi jos toinenkin tuputti ratkaisujaan. Joku pyrki ymmärtämään kuoliaaksi, toinen yritti surra pois miehen surua. Ja aina vain kyseltiin, miltä tuntuu. Tuli paine puhua asiasta, josta ei ollut enää mitään sanottavaa. Vaimo kuoli, mutta elämän piti jatkua.

"Ikävät asiat eivät pysy pitkään pinnan alla pelkällä kieltämisellä. Tunteita ei voi hukuttaa. Yrittäessään tulee tappaneeksi jotain tärkeää, herkkyyden kuunnella itseään ja sitä kautta muita."

Apu oli tullut metsästyskaverilta. Oli käveltу metsässä, milloin minkäkin elukan perässä. Istuttiin nuotiolla, illalla saunottiin ja juotiin olutta. Välillä vaihdettiin ajatuksia, lähinnä käveltiin ja istuttiin hiljaa. Hölinä olisi karkottanut eläimet, ja tulen tuijottaminen on toisinaan parasta terapiaa.

Kuulen jatkuvasti miesten hyötyvän tällaisesta tuesta. Samalla miehet kertovat, että heidän tapaansa käsitellä tunteita ei arvosteta. Pitäisi ryhtyä purkamaan asioita, jotka ovat jo omissa lokeroissaan.

Miesten keskinäisessä tuessa on paljon hyvää. Kunnioitetaan toisen erilaista tapaa ja kokemusta. Ei tuputeta. Sanoillekin on oma paikkansa.

Tapoja on siinä missä miehiäkin. Osa puhuu vaikeudet halki yhdeltä istumalta. Toiset pilkkovat vaikeudet moneen osaan, he tarvitsevat pilkkeitä.

Jotkut puut taas on syytäkin jättää metsään lahoamaan. Kaikille murheille ei ole sanoja. Miesten välillä ei ole tarvetta selittää hiljaisuutta auki.

Kriisin keskellä moni mies kaipaa tilaa. Tila voi kadota kysyttäessä, miltä sinusta tuntuu. Mies toivoo tapahtuneen konkreettista läpikäyntiä ja arkisia neuvoja. Tunteista kysyminen voi tuntua siltä, ettei varsinainen asia edes kiinnosta kuulijaa.

Voi myös olla, että tunteet ovat miehen yksityisaluetta, jonne vain harvoilla on asiaa. Ja mikäli näin on, sitä tulee kunnioittaa.

Yksityisyys ei ole sama kuin kieltäminen tai kykenemättömyys tunnetyöskentelyyn. Kokemus omista rajoista vain on erilainen. Tärkeää on käsittely, ei se, miten se tehdään.

Isoisäni syntyi 1920-luvulla ja teki leipätyönsä metsurina. On helppo ymmärtää, että savottareissulla ei ole kyselty alapunkan mieheltä, miltä sinusta nyt tuntuu. Ol-

laan sulloutuneena pieneen pirttiin kymmenien miesten kanssa.

Päivät kannetaan umpihangessa parinkymmenen kilon moottorisahaa ja raadetaan ympäripyöreitä päiviä. Syödään aamiaiseksi, lounaaksi ja illalliseksi ruisleipää, silavaa ja täysmaitoa. Sopivan paikan tullen sammutetaan lyhty pullollisella pöytäviinaa. Tämän keskellä murehditaan miten perhe pärjää. Tähän tunnelataukseen on ollut viisasta olla koskematta. Tilaa ja resursseja ei ole ollut.

Nykyistä keskustelukulttuuria ja tukipalveluita ei ole saatu perinnöksi, ne on rakennettu lyhyessä ajassa. Väkivalta- ja itsemurhatilastot kertovat miesten omaksuneen hyvin näitä rakenteita. Miesten tekemä väkivalta, niin muita kuin itseäkin kohtaan, on radikaalisti vähentynyt.

Opituissa malleissa on paljon hyvää. Toisinaan aikuisen tulee kyetä painamaan tunteita alas. Joskus on hyvä olla hiljaa. Silti ihminen voi tietää miten tunnekuonasta pääsee eroon.

Yhtälailla malli voi olla perusteellisen päivityksen tarpeessa. Ikävät asiat eivät pysy pitkään pinnan alla pelkällä kieltämisellä. Tunteita ei voi hukuttaa. Yrittäessään tulee tappaneeksi jotain tärkeää, herkkyyden kuunnella itseään ja sitä kautta muita.

Samalla on hyvä tiedostaa, että muutospaine voi tulla ulkopuolelta, ilman syytä. On aikuisen ihmisen oma tehtävä muuttaa itseään tarpeen tullen, se ei ole esimerkiksi puolison tai muun ulkopuolisen tahon tehtävä.

Ilman malttia ja toisten näkökantojen huomioimista sukupuoliroolien purkamisessa voi käydä samoin kuin muissakin purkutalkoissa. Tulee sellainen kiima, että pistetään lihoiksi toimivatkin. Roolijaot eivät väljene, vaan osa ihmisistä ajetaan entistä tiukemmin toimimattomiin malleihin.

Parisuhdeväkivaltaa kokenut asiakkaani oli toistuvasti kuullut olevansa vääränlainen mies. Olimme tavanneet useita kertoja ja nyt pohdimme, millainen on hyvä mies. Hän lainasi omaa isäänsä: "Hyvä mies kantaa vastuun, eikä mene muille itkemään ongelmistaan."

Katsoimme toisiamme ja purskahdimme nauruun. Mies täytti toisen kriteereistä. Kantoi vastuun hyvinvoinnista. Toinen kriteeri oli vain iskostunut hänen päähänsä. Sukupuoliroolit asuvat meissä toisinaan tiedostamatta.

Ammattilaiset ovat heränneet miesten tarpeeseen saada juuri miehille sopivaa kohtaamista. Tilanne paranisi entisestään koulutuksella ja miestyöntekijöiden lisääntymisellä sosiaali- ja terveysaloilla.

Ja sinulle mies: jos metsä- tai saunaterapian jälkeen haulikon suuntaaminen itseen vaikuttaa edelleen varteenotettavalta vaihtoehdolta ongelmien ratkaisuun, oppimasi mallit eivät ole sinua varten.

Kokeile vaikka sitä akkamaisena pitämääsi keskustelua. Voit yllättyä positiivisesti. ■

Teksti julkaistu alun perin Maaseudun Tulevaisuus – lehden Kantri-liitteessä syyskuussa 2019.

ISIEN KESKUSTELURYHMÄ | HKI

Ilmoittautuminen Helsingin MASI-keskusteluryhmään on nyt käynnissä. Ryhmään voivat hakeutua isät, jotka kokevat toimintakykynsä olevan kovilla ja oman jaksaminensa "kortilla". Ryhmään osallistuminen tukee elämänhallinnan säilyttämistä ja lisää hyvinvointia. Työskentely jäsentää omaa elämäntilannetta, antaa keinoja oman toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä isyyden haasteisiin osallistujien omista lähtökohdista.

Ohjattu vertaisryhmä mahdollistaa omantilanteen käsittelyn ja oman ymmärryksen lisääntymisen masennuksen vaikutuksista isyyteen.

Toisten kokemusten kuuleminen ja omien tuntemusten sanoittaminen antaa perspektiiviä omaan isyyteen.

> *"Koin tärkeäksi saada objektiivista miesnäkökulmaa isänä olemiseen ja kasvattamiseen liittyviin aiheisiin."*
>
> *"Helpottanut omaa käyttäytymistä lasten kanssa."*
>
> *"Olen pystynyt tarkastelemaan omaa isyyttäni uudella tavalla ja soveltamaan käytännön arjessa saamiani vinkkejä isänä olemisesta ja itseensä uskomisesta. "*
>
> *"Parempi ote, ei ahdista niin paljon."*

Kenelle
Isät, joita masennusoireet koskevat oman tai läheisen kokemuksen kautta.

Aika ja paikka
3.10.–14.11.2019 klo 19-21
Miessakit ry | Annankatu 16 B 28 | HKI
Ryhmä kokoontuu 7 kertaa

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Ohjaaja Heikki Turunen 040 721 2992
Lisätietoja myös Ilmo Saneri 050 511 3361
Ryhmäläiset haastatellaan.
Toiminta on maksutonta.

MASI-KURSSIN VIDEOT NETISSÄ!

Videot ovat osana Väestöliiton hyväksysmys.fi –palvelua. Videoissa on myös suomenkieliset tekstitykset.

40 jaksoa asiaa avaavia ja sopivan tiivistettyjä noin minuutin mittaisia vastauksia aiheisiin, jotka askarruttavat perheitä, joissa esiintyy masennusta.

Tsekkaa muun muassa jaksot:

- *Mistä mies tunnistaa masennusoireilunsa?*
- *Mistä puhutaan, kun puhutaan masennuksesta?*
- *Voiko isyyteen valmistautua?*

HAEMME VAPAAEHTOISIA ISIEN CHAT-PALVELUN PÄIVYSTÄJIKSI

Haluatko auttaa muita isiä? Haluatko olla mukana tukemassa heitä vanhemmuudessaan ja ennaltaehkäisemässä mieliala- ja masennusoireiden vaikutuksia isyyteen? Tule mukaan chat-päivystäjäksi!

Syksyn haku: ilmoittaudu mukaan 30.9. mennessä. (tai kysele mahdollisia peruutuspaikkoja ja tulevia koulutuksia).

Masi on tukipalvelu pienten lasten isille mieliala- ja masennusoireisiin sekä niiden kohtaamiseen perheessä. Vastaajina toimivat vapaaehtoiset koulutetut miehet, jotka ovat isiä itsekin. Vapaaehtoisten kanssa isät voivat käydä läpi omaa tilannettaan ja saada uusia näkökulmia. Tavoitteena on ennaltaehkäistä mielialaoireiden kehittymistä masennukseksi ja auttaa isiä tunnistamaan masennusoireiden vaikutukset vanhemmuuteen, joko oman tai lasten äidin näkökulmasta. Tunnistamaton masennus- ja mielialaoireilu aiheuttaa ongelmia parisuhteeseen ja voi johtaa eroon pikkulapsiperheissä.

Miten mukaan?

Voit hakea vertaisauttajaksi, jos koet aitoa auttamisen halua ja tahdot olla mukana tukemassa pienten lasten isiä. Vertaisauttajalta edellytetään omaa kokemusta isyydestä sekä valmiutta kohdata verkkoympäristössä miesten kertomuksia perhetilanteistaan, johon liittyy mieliala- tai masennusoireilu.

Aiempaa kokemusta vertaisauttamisesta tai verkkotyöskentelystä ei tarvita. Tehtäviin tarjotaan koulutus sekä työnohjaus palvelun käynnistymisen jälkeen. Toivomme osallistujilta kykyä osallistua palveluun 6 kuukauden ajaksi. Chat-päivystys vie vertaisauttajilta aikaa tunnin kerrallaan 1-2 kertaa kuukaudessa.

Lähetä meille vapaamuotoinen esittely itsestäsi sähköpostitse ja olemme sinuun yhteydessä. Haastattelemme kaikki yhteyttä ottaneet.

Vertaisauttajien koulutus 19.10.2019: Tutustuminen ja toiminnan esittely | Auttajaksi kehittyminen | Isien auttamistyönteemat | Verkkoauttaminen käytännössä

Miessakit ry tarjoaa koulutukseen osallistujille päivän ruokailut sekä korvaa matkakulut. Palvelun avaamisen jälkeen teknistä tukea, työnohjausta ja lisäkoulutusta on tarjolla kaikille päivystäjille. Koulutus järjestetään Tampereella tai Lahdessa.

Yhteystiedot ja lisätietoa
Henri Hyttinen, hankekoordinaattori
0447511349, henri.hyttinen@miessakit.fi

MASI-CHAT -LIVERYHMÄT

Liveryhmä on avoin ja anonyymi chat-palvelu, jossa voi samaan aikaan olla paikalla korkeintaan 10 osallistujaa ja kaksi koulutettua vertaisauttajaa. Ryhmä on avoinna keskiviikkoisin klo 21.00-22.00 ja avataan keskiviikkona 30.10. klo 21.00. Palvelu toimii osana Masin verkkoauttamista, jonka muita muotoja ovat videomuotoinen kurssi sekä isille suunnattu keskustelupalsta.

LIIAN MONI MIES KOKEE, ETTEI HÄNEN KOKEMUKSESTAAN VÄLITETÄ

Teksti Tommi Sarlin | vastaava väkivaltatyöntekijä

Parisuhteessaan väkivaltaa kokenut mies tulee vastaanotolleni Miessakkeihin Väkivalta Kokeneet Miehet -toimintaan. Vastaanotolle ovat hakeutuneet erityisesti parisuhteessa väkivaltaa kokeneet miehet, ja niin on myös nyt. Vaimo on haukkunut ja mollannut miestään rankasti jo avioliiton aikana. Mies on yrittänyt kestää tilannetta myötäilemällä ja lopulta alistuen, mutta on lopulta hakenut avioeron. Eron jälkeen suhde on tulehtunut entisestään. Exä on tehnyt miehestä perättömiä lastensuojeluilmoituksia ja vaikeuttanut isän ja lapsen tapaamisia.

Miksi exä haluaa haavoittaa?

Miehen päässä takoo kysymys: miksi exä tekee näin. Mies pelkää, että jos hän puolustaa omaa oikeuttaan tavata lasta, exä tekee tapaamiset entistä vaikeammiksi. Miehen pahin pelko on, ettei hän kohta näe lastaan enää lainkaan. Mies ajattelee, että nainen tulee joka tapauksessa saamaan tahtonsa läpi kääntämällä lapsen ajatukset isäänsä vastaan. Usko siihen, että viranomaiset näkisivät asiassa myös miehen näkökulman, on monella olematonta.

Suunnilleen näin parisuhteessa väkivaltaa kokeneiden miesten kertomukset usein menevät. Miehet hakevat keskusteluapua kovin myöhään, yleensä vasta siinä vaiheessa, kun tilanne on ajautunut kestämättömäksi.

Lapsi on suuressa vaarassa

Työntekijänä nämä miesten kertomukset herättävät minussa monia ajatuksia ja tunteita. Ajattelen, että parisuhdeväkivallan molemmat osapuolet tarvitsisivat kipeästi keskusteluapua. Suurimmassa vaarassa on kuitenkin lapsi, josta on tullut parisuhteessa kiistakapula ja lyömäase. Jollei lastensuojelu ole jo mukana hajonneen perheen elämässä, lastensuojeluilmoituksen tekemistä joudutaan usein harkitsemaan.

Usein lastensuojelu on jo tietoinen tilanteesta ja olosuhteita on kartoitettu. Usein tämä väliintulo ei kuitenkaan tuota välitöntä parannusta tilanteeseen: tilannetta seurataan. Joskus minusta tuntuu, että hitusen liian kauan.

Suru ja aggressio auttavat eteenpäin

Työntekijänä jaan asiakkaani tunteita, jotka vaihtelevat avuttomuudesta ja toivottomuudesta aina syyllisyyteen ja pelkoon asti. Tämä on usein välttämätön välivaihe siinä, että mies löytää oman surunsa mutta myös suojaavan aggression, jolla hän pystyy puolustamaan aikaisempaa paremmin omia rajojaan.

Tärkeintä on, että miehen ajatukset ja tuntemukset tulevat kuulluksi. Moni mies on tyytyväinen jo pelkästään siihen, että joku haluaa kuunnella ja uskoo, mitä hän sanoo. Liian usein tulee vaikutelma, että miehen kertomaa ei ole otettu todesta vaan se on tullut sivuutetuksi.

Kuulluksi tulemisen kokemuksesta ja omien tunteiden tunnistamisesta alkaa miehen vähittäinen voimaantuminen. Mies alkaa kokea, ettei olekaan täydellisessä umpikujassa. Vaikeassa tilanteessa hän alkaa löytää uusia selviytymiskeinoja, joita

hän voi hyödyntää ehkä myös muissa elämän kriisitilanteissa. ■

Kirjoitus julkaistu aiemmin Vauva.fi-sivustolla.

MIESSAKKIEN NETTISIVUT UUDISTUIVAT 17.9.2019

Miessakit ry:n nettisivu-uudistuksen myötä miehille suunnatut palvelut on nostettu aiempaa selkeämmin esille heti aloitussivulla. Samalla nykyaikaistettiin sivujen yleistä käytettävyyttä ylipäätään ja myös eri laitteilla.

Arvoisa jäsenistö, käykää tutustumassa sivustoon osoitteessa www.miessakit.fi ja lähettäkää palautetta toimistoomme osoitteeseen miessakit@miessakit.fi.

Miessakit ry on aktiivisesti läsnä myös sosiaalisen median keskeisissä kanavissa - seuraathan meitä sielläkin!

HYVINVOINTI ON VERBI

Teksti Visa Kuusikallio | hankekoordinaattori
Kuva Max Hovi

Hyvinvointi: hyvä terveydentila; huolehtia henkisestä ja ruumiillisesta hyvinvoinnistaan

Verbi: toimintaa, tapahtumista tai tilaa ilmaiseva sana (esim. kävellä, sairastaa, hajota, olla)

Voimme vaikuttaa hyvinvointiimme valinnoillamme, jotka vaikuttavat itseemme ja lähellä oleviin ihmisiin. On merkittävää, lisäävätkö valintamme hyvinvointiamme vai heikentävätkö ne sitä.

Toiminnan Miehet tarjoaa miehelle alustan, jossa voi vahvistaa hyvinvointiaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Tärkeitä periaatteita tässä ovat porukkaan pääsemisen helppous ja mahdollisuus olla mukana juuri omana itsenään.

Ryhmään kuuluminen, yhdessä tekeminen ja toisten auttaminen ovat tutkimusten mukaan ihmisen tärkeimpiä hyvinvointitekijöitä. Elämän ruuhkavuosien aikaan (yleensä 30 – 40 -vuotiaana) nämä toteutuvat miesten elämässä usein kuin itsestään. Mielekästä tekemistä tärkeiden ihmisten ja harrastusten parissa riittää ja työelämä vie vauhdilla eteenpäin. Kun ruuhkavuodet ovat jo takanapäin tai jos ne eivät ole koskaan alkaneetkaan, on Toiminnan Miesten sakkeihin mukaan lähteminen yksi tapa ylläpitää hyvää vahvistavia elementtejä.

Toiminnan Miesten ryhmiin (sakkeihin) osallistumisen vaatimukset ovat matalat. Riittää kun mies tulee paikalle sovitusti ja osallistuu toimintaan. Myönteinen ja rento asenne on plussaa. Sakkeja on hyvin laajalla skaalalla. Vertaismiehemme kehittävät miesten itsensä näköistä toimintaa, jossa suorittamisen rima on sopivalla korkeudella ja hyvinvoinnin tuottoprosentti ylhäällä. Panos – tuottosuhde on erinomainen: tulet mukaan tai paikalle ja poistut useimmiten virkistyneenä ja hymyssä suin.

Elämme yhdessä maailman onnellisimmista ja hyvinvoivimmista maista. Se merkitsee suurta valinnanvapautta suhteessa asioihin ja ihmisiin. Voidakseen hyvin mies tarvitsee elämäänsä hyvää ravintoa, sopivaa liikuntaa sekä nostattavia sosiaalisia suhteita. On myös tärkeää tehdä jotain toisten ihmisten hyväksi. Oikeat valinnat vahvistavat hyvää ja ennaltaehkäisevät negatiivisia asioita. Kuitenkin myös vastoinkäymiset ja odottamattomat tilanteet kuuluvat elämään. Yllättäen työ tai parisuhde päättyy, lapsella on hankaluuksia, tulee rahahuolia tai alkava keski-ikäisyys meinaa muuttua keskiäkäisyydeksi. Elämä voi yllättää, hiipimällä tai äkkinäisesti. Osaan näistä asioista voimme itse vaikuttaa, suureen osaan emme.

Säbäsakin aloittava mies huomaa vähäisestä pelikokemuksestaan huolimatta olevansa kohta pelissä olevansa porukan luottopakki tai kärjessä tekemässä sitä ratkaisumaalia. Kunto saattaa loppua kesken mutta ilo ei. Kannustusta ja leikillistä sanailua on ilmassa ja porukassa voi helposti kokea kuuluvansa. Pukukopissa saatetaan vaihtaa ajoittain kuulumisia kotoa ja työpaikalta.

Juttusakki alkaa alkujännityksen haihduttua muodostua osallistujilleen todelliseksi varaventtiiliksi, jossa saatetaan jakaa niitäkin asioita, joista ei arjessa juuri puhuta. Saunasakissa saunotaan ja vilvoitellessa saatetaan kertoa kuin vaivihkaa jotain hyvin tärkeää. Joogasakissa saadaan tuntuma omaan kehoon, muistetaan hengittämisen tärkeys ja ladataan akkuja.

Leppoisa yhdessäolo ja mukava tekeminen miesporukassa antaa energiaa arkeen ja vahvistaa miestä ottamaan vastaan elämän yllättävätkin muutokset.

Tervetuloa mukaan sakkiin! ■

SYKSYLLE UUSIA JOOGARYHMIÄ | HKI

Äijäjooga sopii kaikille miehille. Helppoa ja rentouttavaa. Yksinkertaisia liikkeitä, jotka venyttävät ja voimistavat kehoa monipuolisesti. Keskittymis-, koordinaatio- ja tasapainoharjoituksia kilpailuvapaalla vyöhykkeellä. Jäbäjooga on jonkin verran voimakkaampaa kuin äijäjooga.

Opettelemme hengittämään tasaisemmin ja syvemmin. Tarkoitus ei ole seistä päällä, vaan vakaasti ja vapaasti jaloilla. Vapautetaan vähitellen kehoa, mieltä ja hengitystä. Pitkä loppurentoutus.

Ei uskontoa, ei mystiikkaa. Et myöskään tarvitse erikoisvarusteita, väljät ja mukavat vaatteet riittävät.

Vielä on tilaa seuraavissa joogaryhmissä:

- Jäbäjooga HKI B TI 29.10.–10.12.
- Äijäjooga HKI B TI 28.10.–9.12.

Ilmoittautuminen nettisivujemme kautta miessakit.fi → Toiminnan Miehet → Sakit → Äijä– ja jäbäjooga

JUTTUSAKKI | OULU

Aika
Torstaisin klo 18.30-20
(syyskaudella 2019 8 kertaa)

Paikka
Hyvän mielen talo
Kauppurienkatu 23, 2 krs. | Oulu

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Visa Kuusikallio
visa.kuusikallio@miessakit.fi
044-7511348 (myös WhatsApp)

Ilmoittaudu mukaan syksyn Juttusakkiin! Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu noin kahdeksan eri-ikäistä miestä. On pötypuhetta, etteivät miehet muka osaisi puhua! Lähde siis sinäkin mukaan!

”Juttusakissa käydyissä keskusteluissa minulle syntyi vahva kokemus, että en ole asioideni kanssa yksin.”

”Juttusakissa oli helppo puhua omista jutuistaan. Sain paljon ajateltavaa toisten miesten tarinoista. Usein naurettiin yhdessä, vaikka oli ollut vakaviakin aiheita.”

LIITY JÄSENEKSI - JA KAVERIT MUKAAN KANS!

Miessakit ry:n jäsenenä olet mukana yhdessä muiden kanssa vahvistamassa suomalaisen miehen hyvinvointia. Jäsenet valitsevat joka toinen vuosi yhdistyksemme ylintä päätäntävaltaa edustavan elimen, valtuuston. Jäsenet saavat kotiinsa lehtemme URHOn, alennuksia järjestämistämme kursseista ja koulutuksista, maksuttoman sisäänpääsyn erilaisiin tilaisuuksiimme sekä ensikäden tietoa yhdistyksemme toimintaan liittyvistä erilaisista asioista. Liity mukaan ja kerro yhdistyksestä myös kavereillesi!

Jäseneksi liittyminen

Yhdistyksen jäseneksi liittyminen tapahtuu helpoiten täyttämällä jäsenkaavake internetsivuillamme. Voit myös liittyä suoraan ottamalla yhteyttä Miesakkien toimistoon. Jäsenmaksukaavake toimitetaan sinulle ensimmäisen URHO-lehden liitteenä. Jäsenmaksu on voimassa sen kalenterivuoden, jolloin maksu suoritetaan. Lisätietoja löytyy yhdistyksen säännöistä.

Yhdistyksellämme on käytössä kolme jäsenyysluokkaa: henkilöjäsenyys, yhteisöjäsenyys ja kannatusjäsenyys. Yhdistyksen jäsenet hyväksyy hallitus.

Henkilöjäsenyys

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä jokainen täysi-ikäinen mies, joka haluaa edistää yhdistyksen tavoitteita.

Henkilöjäsenmaksu on 20 € (alennukseen oikeutetuilta 10 €). Henkilöjäsenmaksun voivat halutessaan suorittaa alennettuunhintaan opiskelijat, eläkeläiset, työttömät ja alaikäisten lasten huoltajat.

Yhteisöjäsenyys

Yhteisöjäsenet hyväksytään samalla menettelyllä ja samoilla toimintalinjoihin liittyvillä perusteilla kuin henkilöjäsenet. Yhteisöjäsenyys vahvistaa avointa yhteistyökumppanuutta ja antaa samat oikeudet ja palvelut kuin henkilöjäsenyys.

Yhteisöjäsenmaksu on 100 € / 250 € / 500 € riippuen yrityksen/yhteisön henkilöstön määrästä (ks. tarkemmin nettisivuilta).

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäsenmaksu on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tukea Miessakit ry:tä ilman varsi-naiseen jäsenyyteen liittyviä oikeuksia ja velvoitteita. Kannatusjäsenille toimitetaan yhdistyksen toiminnasta sama informaatio (jäsentiedote ym.) kuin varsinaisille jäsenille. Kannatusjäsenmaksu on 20 euroa henkilöjäseniltä, ja 100 euroa yrityksiltä/yhteisöiltä.

Lisätietoja netistä ja toimistosta

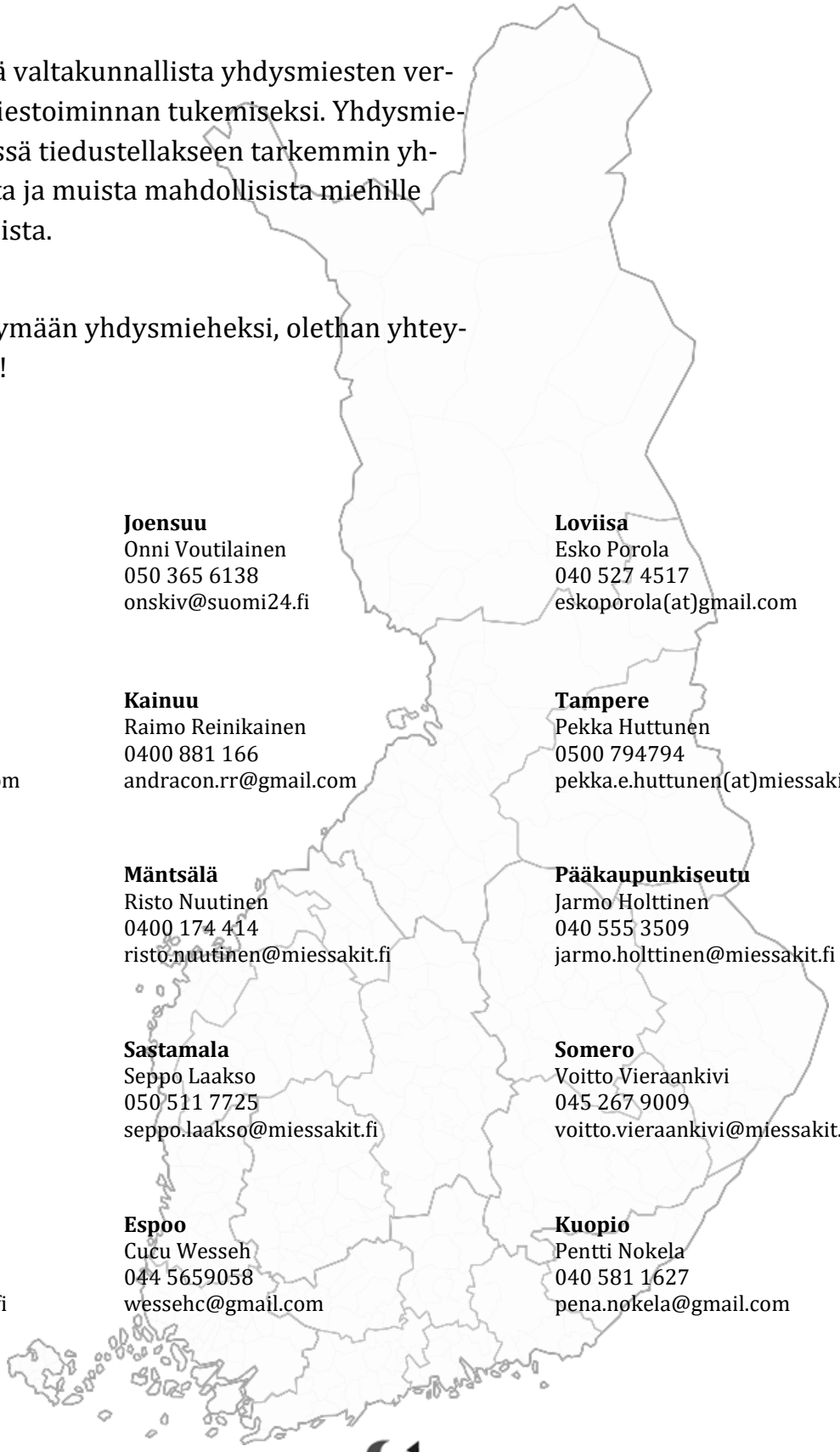
Miessakit ry, Annankatu 16 B 28, Helsinki
www.,miessakit.fi
09 612 6620
miessakit@miessakit.fi

MIESSAKIT RY

YHDYSMIESVERKOSTO

Miessakit ry ylläpitää valtakunnallista yhdysmiesten verkostoa paikallisen miestoiminnan tukemiseksi. Yhdysmiehiin voi olla yhteydessä tiedustellakseen tarkemmin yhdistyksen toiminnasta ja muista mahdollisista miehille suunnatuista palveluista.

Jos olet halukas ryhtymään yhdysmieheksi, olethan yhteydessä toimistoomme!



Hartola
Markku Palm
0400 49 2222
markku.palm@phnet.fi

Joensuu
Onni Voutilainen
050 365 6138
onskiv@suomi24.fi

Loviisa
Esko Porola
040 527 4517
eskoporola(at)gmail.com

Järvenpää
Petre Pomell
040 033 9489
petrepomell(at)hotmail.com

Kainuu
Raimo Reinikainen
0400 881 166
andracon.rr@gmail.com

Tampere
Pekka Huttunen
0500 794794
pekka.e.huttunen(at)miessakit.fi

Lahti
Jouni Judén
040 669 5004
jouni.juden@outlook.com

Mäntsälä
Risto Nuutinen
0400 174 414
risto.nuutinen@miessakit.fi

Pääkaupunkiseutu
Jarmo Holttinen
040 555 3509
jarmo.holttinen@miessakit.fi

Rovaniemi
Pekka Hakala
050 500 2119
elhakala@gmail.com

Sastamala
Seppo Laakso
050 511 7725
seppo.laakso@miessakit.fi

Somero
Voitto Vieraankivi
045 267 9009
voitto.vieraankivi@miessakit.fi

Hämeenlinna
Tapio Oikarinen
044 356 7934
tapio.oikarinen@anikons.fi

Espoo
Cucu Wesseh
044 5659058
wessehc@gmail.com

Kuopio
Pentti Nokela
040 581 1627
pena.nokela@gmail.com

Raasepori
Teijo Kontio
0449839195
teijo.kontio@gmail.com

www.miessakit.fi
miehiä tukevaa hyvinvointityötä