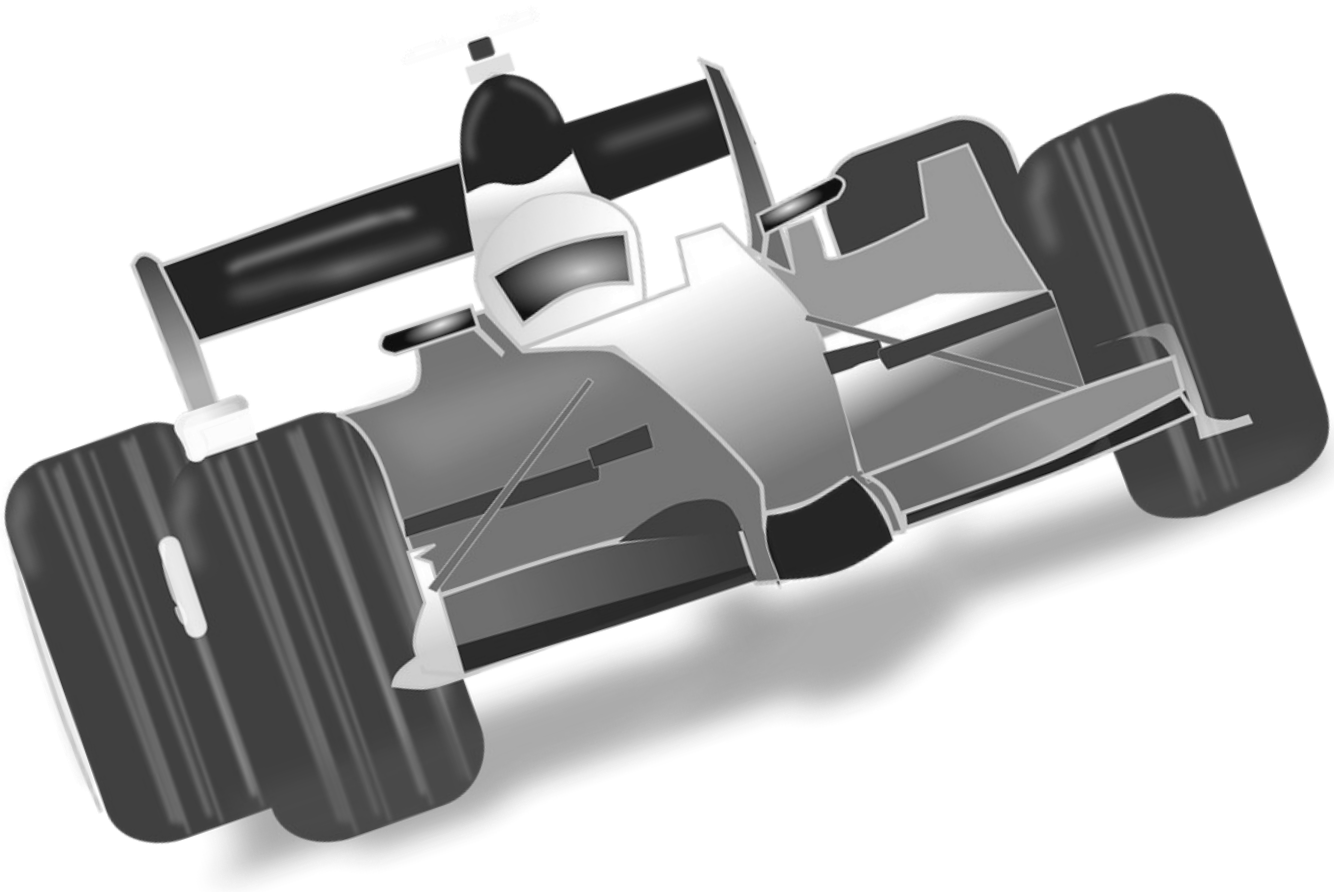
URHO

UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

MIESSAKIT RY - JÄSENTIEDOTE - KEVÄT 2018



MIESSAKIT RY

JÄSENTIEDOTE KEVÄT 2018

TÄSSÄ NUMEROSSA

Vertaistoimintaa miehille	3
Miestyön koulutusohjelma 2018-2019	4
Miksi mies jää väkivaltaiseen suhteeseen	6
Haemme kahta väkivaltatyöntekijää Kuopioon	7
Masennusoireet vaikuttavat isyyteen	8
ViVe-mentoritoiminnan seuraava haku	11
Isätyön ohjaaja –koulutus | Lahti	13
Uudet miessakkilaiset esittäytyvät	16

ILMESTYMISAIKATAULU

Kesä 2018
aineistopäivä 31.5.2018

Syksy 2018
aineistopäivä 15.9.2018

Joulu 2018
aineistopäivä 30.11.2018

Kevät 2019
aineistopäivä 28.2.2019

URHO - UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

Päätoimittaja
Tomi Timperi

Taitto
Ismo Pitkänen | Tomi Timperi

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

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

VERTAISTOIMINTAA MIEHILLE

Miesten keskinäisen vertaistoiminnan kautta kertyvä kokemustieto ja siihen pohjaava elämänviisaus ovat Miessakit ry:n toiminnan ja kehitystyön kivijalka. Vertaisuuden hyvinvointia vahvistavien vaikutusten tutkiminen, ymmärtäminen ja hyödyntäminen ovat matalan kynnyksen kansalaistoiminnan ja ammatillisen miestyön keskeisimpiä laatutekijöitä.

Yleisimmillään miesten keskinäinen vertaisuus liittyy vapaa-ajalla tapahtuvaan keskinäiseen toimintaan. Tällaista on erityisesti lapsuus- ja nuoruusvuosina esimerkiksi vain pelkkä oleminen. Vapaa-ajalla rakentuva vertaisuus ei tarvitse lähtökohtaisesti mitään muuta selitettä, kuin että on kiva olla kavereiden kanssa. Vanhemmiten yhteys rakentuu yhä useammin yhteisen harrastuksen tai muun selkeästi eriteltävän intressin ympärille. On mielenkiintoista ja esimerkiksi miestyön tekemisen kannalta tärkeätäkin pohtia, mistä miesten keskinäinen liittymistarve johtuu ja miten se vaikuttaa, mutta arjen tasolla sitä ei miesten kesken tarvitse mitenkään erityisesti analysoida tai perustella. Miehet voivat paremmin, kun heillä on riittävä, useimmiten yhdessä tekemiseen liittyvä miesvertaisyhteys ja siksi miehet lähtevät sellaiseen mukaan.

Urheilun kautta miehet voivat monesti toteuttaa luontaista toiminnallisuuttaan, edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan sekä saada luontevia mahdollisuuksia olla toisten miesten kanssa. Myös monet muut perinteiset miehiset toimintaympäristöt, kuten vaikkapa metsästysseurat, tarjoavat tilaisuuksia mielekkääseen toimintaan ja ajan viettoon toisten miesten kanssa. Taide-, kulttuuri- ja urheiluharrastukset ovat olennainen osa miehistä tapaa huolehtia yhdessä omasta ja toisten hyvinvoinnista.

Miesten keskinäinen vuorovaikutus luo hyvän kasvualustan myös monille elämän henkisille tarpeille. Luovuuden esille tuominen ja myös sen kokeminen mahdollistuvat esimerkiksi bänditoiminnassa. Musiikin tekemisen ja esittämisen avulla monet miehet ovat löytäneet yleisen miesten keskinäisen vertaisuuden lisäksi mahdollisuuksia tuoda esille itsestä jotakin sellaista, joka muuten jäisi hahmottumatta. Yhdessä soittaminen mahdollistaa henkisten, psyykkisten ja fyysisten rajojen kokeilemista turvallisessa ympäristössä. Tällainen vertaisuus on myös yksi erinomainen tapa sanoittaa ja kuvata miesten tuntemuksia itsestä ja elämästä. Muilta miehiltä saatu hyväksyntä omalle henkisyydelle on omiaan vahvistamaan itseluottamusta ja siten yleistä hyvinvointia.

***

Miessakit ry käynnisti STEAn tuella 1.3.2018 uuden kehittämishankkeen Vertaistoimintaa Miehille 2018-2020. Tiedotamme varsinaisista hanketoiminnoista tuonnempana, vaan vertaisuuden merkityksistä miehille, parisuhteelle, johtajuudelle ja yhteishyvälle voi lukea laajemmin yhdistyksen nettisivuilta (kirjoita hakukenttään Miesten keskinäinen vertaisuus).

Vauhdikasta alkavaa formulakautta!

Tomi Timperi, toiminnanjohtaja

MIESTYÖN KOULUTUSOHJELMA 2018-2019

Koulutus antaa valmiudet tunnistaa miehille tyypilliset ongelmat, kohdata miesasiakas ja auttaa häntä huomioiden miesten erityispiirteet ja tarpeet. Koulutuspäivien aikana saat sekä teoreettista että käytännön työstä kerättyä tietoa miesten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisestä eri elämäntilanteissa ja -kriiseissä.

Koulutus koostuu kahdeksasta lähijaksosta. Näiden lisäksi koulutukseen kuuluu myös itsenäistä työskentelyä, jota voit integroida oman työsi tai työyhteisösi kehittämiseen.

Koulutuksen lähijaksot (klo 9.30-16)

1. Miesnäkökulma hyvinvointiin ja sen edistämiseen 18.9.2018

Sukupuoli sekä kokemus miehenä olemisesta vaikuttavat osaltaan siihen, miten hyvinvointi muodostuu ja miten sitä ylläpidetään. Koulutusprosessin käynnistämisen lisäksi päivän aikana syvennytään miesten hyvinvointiin ja avun hakemiseen liittyviin kysymyksiin.

2. Kulttuurin ja sukupuolen merkitys miesten kanssa tehtävässä työssä 9.10.2018

Koulutuspäivässä tarkastellaan kulttuurin merkitystä miesten kanssa tehtävässä työssä. Kulttuurinäkökulmaan syvennytään erityisesti maahanmuuttajamiesten kanssa tehdyn työn kautta.

3. Isätyö eri elämäntilanteiden tukena 13.11.2018

Isätyö ja isyyden huomiointi vaikuttavat myönteisesti miesten ja perheiden hyvinvointiin. Päivän teemoja ovat isyyden vahvistaminen, isätyön merkitys eri elämäntilanteissa sekä isyyteen liittyvien kriisien kanssa työskentely. Erityisenä näkökulmana päivässä ovat avioeron ja masennusoireilun vaikutukset isyyteen ja isien hyvinvointiin.

4. Väkivaltaa kokeneiden miesten auttaminen 11.12.2018

Päivän aikana syvennytään miesten kokemaan väkivaltaan ilmiönä sekä väkivallan seurauksiin ja avun hakemisen kysymyksiin. Koulutuspäivässä käydään myös läpi väkivaltaa kokeneiden miesten auttamista sekä henkilökohtaisten tapaamisten että vertaisryhmien keinoin.

5. Työskentely väkivaltaa käyttäneiden miesten kanssa 15.1.2019

Päivän aikana syvennytään väkivaltailmiöön sekä tutkimustiedon että käytännöstä saatujen kokemusten kautta. Tarkastelun kohteena ovat yleiset syyt väkivallan käyttöön ja kuinka väkivaltaongelman kanssa voidaan työskennellä sekä yksilö- että ryhmätyön keinoin.

6. Miesten eroauttaminen ja erokriisin mieserityisyys 12.2.2019

Parisuhteen päättyminen sekä sen vaikutukset isyyteen ovat merkittävä riski miehen hyvinvoinnille. Koulutuspäivässä keskitytään miesten erokriisin erityiskysymyksiin sekä eroauttamiseen yksilö- ja vertaistoiminnan keinoin.

7. Miesryhmätoiminta hyvinvoinnin edistämisessä 12.3.2019

Miesten keskinäiselle vertaisuudelle perustuvia ryhmiä on toteutettu menestyksekkääksi Miessakit ry:n eri toiminnoissa. Päivän aikana syvennytään miesryhmätoiminnan perusteisiin sekä sen käytännön sovelluksiin muun muassa ero, isä- ja väkivaltatyössä.

8. Miesten hyvinvoinnin edistäminen osana perustyötä 16.4.2019

Viimeisen koulutuspäivän aikana tarkastellaan miesten asiakkuutta sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä tähän liittyviä haasteita. Päivän aikana koulutettavat esittelevät myös itsenäisen työskentelynsä tuloksia ja pohditaan miesnäkökulman integroimista eri yksiköiden perustyöhön.

Kohderyhmä

Koulutus soveltuu kaikille miehiä työssään kohtaaville sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaisille.

Koulutuspaikka

Miessakit ry; Annankatu 16 B 28, Helsinki

Kouluttajat

Kouluttajina toimivat Miessakit ry:n asiantuntijat.

Hinta

Koulutuksen hinta on 950,- €. Koulutus on mahdollista maksaa myös 2-4 erässä.

Lisätietoja

Peter Peitsalo
kehittämis- ja koulutuspäällikkö
044 751 1331
peter.peitsalo@miessakit.fi.

Ilmoittautuminen

Koulutukseen ilmoittautuminen tapahtuu sähköisen lomakkeen kautta -> www.miessakit.fi/fi/koulutusohjelma

MIKSI MIES JÄÄ VÄKIVALTAISEEN SUHTEESEEN

Teksti Tommi Sarlin, hankekoordinaattori, Väkivaltaa Kokeneet Miehet | Miessakit ry

Moni väkivaltaisesta suhteesta irrottautunut mies miettii, miksi antoi elämänkumppanin kaltoinkohdella itseään. Miksi en häipynyt suhteesta, vaikka aavistin jo alussa, että kaikki ei ole kunnossa? Vaikka järki kehotti pakenemaan, miksi tunteet ajoivat takaisin väkivaltaisen kumppanin luo?

Näissä kysymyksissä sukupuolella ei suurta väliä: niin mies kuin nainenkin voi huomata olevansa väkivaltaisen suhteen vanki.

Huoli lapsista vangitsee suhteeseen

Asiaa pohtiva mies löytää helposti järkisyitä suhteeseen jäämiselle. Päällimmäisenä voi olla huoli lapsista, jotka jäisivät eron seurauksena osittain kumppanin hoitoon: mitä tapahtuisi, kun isä ei olekaan huolehtimassa lasten turvallisuudesta? Miehellä voi olla huolta kumppanin hyvinvoinnista, jos hän päättää lähteä suhteesta. Myös oma arvo parisuhdemarkkinoilla arveluttaa: huoliikohan kukaan minua enää tämän ikäisenä?

Huonoon suhteeseen saatetaan jäädä myös suhteen hyvien kausien vuoksi. Silloin mies saattaa ajatella, että suhteessa on riittävästi hyvää: hän ei halua rikkoa ydinperhettä kuin äärimmäisessä tilanteessa. Hyvät kaudet houkuttavat jäämään suhteeseen silkasta tottumuksesta: elämä on saattanut kulkea jo vuosikymmeniä tutulla uralla, josta poishyppääminen tuntuu liian uskaliaalta tai myöhäiseltä. Täytyy vain kestää huonot ajat!

Sisäinen puolustaja uinuu

Väkivaltaisessa suhteessa pysymiseen löytyy paljon ulkoisia syitä, mutta mielensisäiset siteet saattavat kuitenkin olla niitä kaikkein tiukimpia sidoksia.

Mielensisäiset mallit ovat muotoutuneet erityisesti lapsuuden läheisissä ihmissuhteissa. Lapsi on voinut kasvaa esimerkiksi niin väkivaltaisessa ja hylkäävässä perheessä, että hän ei ole koskaan voinut tuntea olevansa turvassa. Lapselle, jota kukaan ei ole koskaan puolustanut, ei ole päässyt kehittymään omaa sisäistä ”puolustajaa”, joka suojaisi häntä loukkauksilta. Sisäistä maailmaa saattaa hallita vain alistajan tai alistetun roolit. Tällöin myöskään kyky suojella itseä ei ole kehittynyt, koska kukaan ei ole sitä hänelle opettanut.

Itsen puolustamista voi harjoitella

Kun sisäinen puolustaja puuttuu miehen mielestä, hän on varsin neuvoton väkivaltaisen kumppanin käytöksen kanssa. Kuitenkin miksi annoin kaltoinkohdella itseäni -kysymys on hyvä lähtökohta omalle sisäiselle työskentelylle. Lohdullista on, että aina on mahdollista vahvistaa omaa uinuvaa sisäistä suojelijaa ja harjoitella oman itsen suojelemista. Kun sekä oman mielen mallit että ulkoinen käyttäytyminen alkavat muuttua, ollaan hyvällä toipumisen tiellä. ■

Teksti on julkaistu alun perin rakkaudenroihu.fi -sivustolla.

HAEMME KAHTA VÄKIVALTATYÖNTEKIJÄÄ KUOPIOON

Lyömätön Linja on Miessakit ry:n lähisuhdeväkivaltaan erikoistunut toimintamuoto miehille. Asiakkaaksi voivat hakeutua kaikki henkistä tai fyysistä väkivaltaa seurustelukumppaniaan, puolisoaan, lastaan tai muuta läheistään kohtaan käyttäneet miehet, sekä myös miehet, jotka pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa tai haluavat arvioida omaa ja perheensä avun tarvetta. Työmuotoina ovat yksilötapaamiset, joita täydennetään tarvittaessa paritapaamisella ja ryhmällä.

Haemme Kuopioon perustettavaan uuteen Miessakit ry:n toimipisteeseen kahta VÄKIVALTATYÖNTEKIJÄÄ määräaikaiseen työsuhteeseen ajalle 1.5.2018-31.12.2020.

Toiminnan rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Kuopion toimintaan myönnetyn käynnistämisrahoituksen avulla aluetoiminta pyritään vakinaistamaan 1.1.2021 alkaen.

Työntekijöiden keskeisiä tehtäviä ovat asiakastyö, toimintamuodon kehittäminen, kouluttaminen ja vaikuttaminen Kuopion seudun väkivaltatyöverkostossa. Lisäksi toisen työntekijän erityistehtäväksi tulee kehittää ja käynnistää työmuodon verkkoauttaminen kohtaavan asiakastyön osalta.

Psykoterapiakoulutus ja aiempi kokemus väkivaltatyöstä luetaan eduksi.

Miessakit ry:n toimintaperiaatteiden mukaisesti kaikki työntekijämme ovat miehiä.

Vapaamuotoiset hakemukset ansioluetteloineen toimitetaan 18.3.2018 mennessä sähköpostitse antti.alen@miessakit.fi.

”Työnkuva tarjoaa mahdollisuuden paneutua väkivaltatyöhön ja oppia laajemmin miestyöstä Miessakkien muiden yksikköjen työntekijöiltä.

Työ tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia toimia alan verkostoissa, vaikuttaa ja jättää oma kädenjälkensä väkivaltatyön kehittämiseen. Toiminnassa voi myös hyödyntää ja kasvattaa entisestään omaa asiantuntemusta ja ammattitaitoa.

Omasta asiakastyöstä ja sen vaikutuksista saa myös paljon konkreettista palautetta; työssä todella pääsee näkemään oman vaikutuksensa ihmisten hyvinvointiin.”

Pekka Jolkkonen

Lisätietoja

Antti Alén
hallinto- ja viestintäpäällikkö
antti.alen@miessakit.fi
0500 934 303

Pekka Jolkkonen
vastaava psykoterapeutti
pekka.jolkkonen@miessakit.fi
044 751 1335

www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/lyomaton_linja

MASENNUSOIREET VAIKUTTAVAT ISYYTEEN

Teksti Henri Hyttinen, hankekoordinaattori, MASI-hanke | Miessakit ry

Masennusoireet, diagnosoituja tai ei, laskevat isien toimintakykyä mikä vaikuttaa myös vanhemmuuteen.

Usein tilanne on se, että yksilöllä on kuormitusta liikaa, joka luo stressiä koettujen arjen vaatimusten ja omien valmiuksien välille. Lyhyellä aikavälillä stressi voi lisätä toimintakykyä ja ihminen selviytyy haastavistakin tilanteista. Pitkittyessään stressi laskee mielialaa ja uskoa omiin valmiuksiin selvitä arjesta. Vanhemmuuden osalta usko omaan kasvattajana toimimiseen saattaa laskea ja isälle voi tulla ajatuksia riittämättömyydestä ja myös tarpeettomuuden tunteita perheen sisällä. Masennusoireisiin kuuluvat myös negatiiviset tulkinnat asioista, jotka itsessään olisivat osa normaalia elämää tai neutraaleja. Ihminen päätyy tekemään negatiivisia päätelmiä asioista, jotka muutoin kokisi neutraaleina tai positiivisina.

Masennuksen kohtaamisessa on syytä tarkastella ilmiötä pienempinä osioina. Onko kyseessä ohimenevä tunnetila? Kauanko näin on ollut? Mitä elämässäni / perheen elämässä on muuttunut sinä aikana? Mitkä asiat koen hankalina? Missä tilanteissa ajattelen olevani allapäin? Hoituuko pakolliset arkiset asiat vai jääkö jotain tekemättä? Mikä elämässäni ei tunnu minun omalta? Onko kyseessä tilanne, josta selviän itse vai tarvitaanko muuta apua? Usein näihin kysymyksiin löytyvät vastaukset ajan kanssa ja ohimenevistä tilanteista ihmiset selviävät omilla valmiuksillaan. Mikäli omat selviytymiskeinot alkavat tuntua kuitenkin riittämättömiltä, on hyvä hakea apua. Masennus on oireyhtymä, jossa samankaltaiseen lopputulokseen voidaan päätyä useiden erilaisten vaikuttimien kautta.

Vanhemmuudessa aikuiset täydentävät toinen toisiaan ja tuovat kasvatukseen erilaisia toisiaan täydentäviä elementtejä. Masennusoireet voivat vaikuttaa siten, että toinen vanhemmista alkaa kompensoida toisen toimintakyvyn laskua. Näin toimiessaan vanhemmat pyrkivät säilyttämään tasapainon perheessä. Pitkittyessään tämänkaltainen tasapainottelu voi ylittää molempien vanhempien valmiudet ja johtaa kummankin toimintakyvyn laskuun. Tasapainotteluun johtaneiden olosuhteiden lievittyessä käy usein niin, että aiemmin hyvin voinut vanhempi väsyy. Ilmiössä on samankaltaisuutta – joskin huomattavasti suuremmalla vaikutuksella – tilanteeseen, jossa työntekijä sairastuu pitkän työrupeaman päätteeksi lomansa alkajaisiksi.

On hyvä muistaa, että perhe on aina vuorovaikutusten verkosto ja sosiaalinen systeemi, jossa kaikki perheenjäsenet vaikuttavat toisiin. Vanhemman masennusoireet heijastuvat muihin perheenjäseniin ja siten vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. On myös hyvä muistaa, että omaan historiaan liittyvien kokemusten ohella masennusoireet voivat myös olla seurausta sekä perheen sisäisistä että ulkoisista syistä. Näitä voivat olla esimerkiksi perheenjäsenen sairastuminen, työhuolet, taloudelliset rasitteet, mitkä tahansa tavallisen elämän asiat,

jotka yksilö kokee negatiivisina. Usein miehet ja samalla isät pitävät asioita sisällään eikä puhumiseen olla totuttu. Sisälläkin pidetyt vaietut tunteet vaikuttavat ja peilautuvat muuhun perheeseen. Puhumattomuus yleensä johtaa vetäytymiseen ja kireään mielialaan; on vaikea näyttää ulospäin toista miltä sisällä tuntuu.

Tärkeää on omien voimavarojen tunnistaminen. Mistä minä ammennan arjessa jaksamiseen? On hyvä keskustella jonkun kanssa. Asioista puhuminen tuo perspektiiviä omiin kokemuksiin ja tilanne normalisoituu. Samassa tilanteessa olevien isien kesken käyty keskustelu tekee näkyväksi ilmiöitä, joita perhe-elämän ja isyyden eri vaiheissa käydään läpi. Kenellä on kotona yöunet vähissä, kenellä on kouluun lähteminen hankalaa, kenellä murkkuikä tuo uusia tuulia kasvatukseen, kenellä parisuhde on muuttunut lämpimäksi yhteisasumiseksi tai jopa ero on tullut.

Isyys ja suhde lapsiin on rakentavaa nähdä voimavarana elämän muille osa-alueille. Lasten kanssa vietetty aika lataa isän akkuja ja tuo vaihtoehtoista sisältöä miehen elämään kodin ulkopuolella. Masennusoireiden myötä heikentyneet omat käsitykset itsestä kasvattajana voi haastaa seuraamalla omien lasten kehitystä. Yleensä läsnäolevana isänä oleminen on riittänyt, eikä urotöitä ole mieheltä odottanut lopulta kukaan muu kuin sisäinen ääni miehen itsensä sisällä. ■

MUISTA

Isänä olet tärkeä.

Itselle avunhakeminen on myös perheestä huolehtimista.

Miehille ja isille suunnattuja palveluja on olemassa. Käytä niitä.

OHJATTU VERTAISRYHMÄ ISILLE MASENNUSOIREIDEN KOHTAAMISEEN

MASI-hanke ylläpitää isien toimintakykyä ja edistää heidän hyvinvointiaan perheissä, joissa jommallakummalla vanhemmista on masennusta tai siihen viittaavaa oireilua.

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 elämänhallinnan ylläpitämiseen sekä isyyden haasteisiin osallistujien omista lähtökohdista. Ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä mahdollistaa oman tilanteen käsittelyn ja oman ymmärryksen lisääntymisen masennuksen vaikutuksista isyyteen. Toisten kokemusten kuuleminen ja omien tuntemusten sanoittaminen antavat perspektiiviä omaan isyyteen.

Kenelle

Isät, joita masennusoireet koskevat oman tai läheisen kokemuksen kautta.

Aika ja paikka

Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran 3.4. ja jatkossa tiistaisin klo 17-19 osoitteessa Miessakit ry, Salhojankatu 42 (2. krs), Tampere. Tapaamiskertoja on yhteensä seitsemän.

Muuta

Ryhmä on luottamuksellinen ja maksuton. Ryhmään ilmoittautuneet haastatellaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Henri Hyttinen
hankekoordinaattori
044 751 1349
henri.hyttinen@miessakit.fi

Lisätietoa

https://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/masi-hanke

MENTORITOIMINNAN SEURAAVA HAKU 26.3.-9.4.2018

Vieraasta Veljeksi –hankkeen mentoritoiminnassa kantaväestöön kuuluvat tai Suomeen kotoutuneet vapaaehtoiset miehet toimivat mentoreina työelämään suuntaaville maahanmuuttajamiehille, aktoreille. Toiminta koostuu pari- ja ryhmätyöskentelystä.

Voit hakea aktoriksi, jos koet tarvitsevasi henkilökohtaista tukea suomalaiseen työelämään tai koulutukseen liittyvissä asioissa.

Mentorilta toivotaan työkokemusta ja kiinnostusta maahanmuuttajien kanssa tehtävään työhön. Mukaan hakevilta toivotaan yliopisto- tai ammatillista tutkintoa.

Seuraava mentoritoiminnan haku on 26.3.-9.4.2018.

Mentoritoiminta on mahdollisuus – se voi auttaa paitsi maahanmuuttajaa työllistymään, myös tarjota mentorille uudenlaisen näkökulman suomalaiseen yhteiskuntaan ja työelämään. Ja se voi tarjota molemmille uuden ystävän.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Heikki Parviainen
projektikoordinaattori
heikki.parviainen@miessakit.fi
044 751 1338

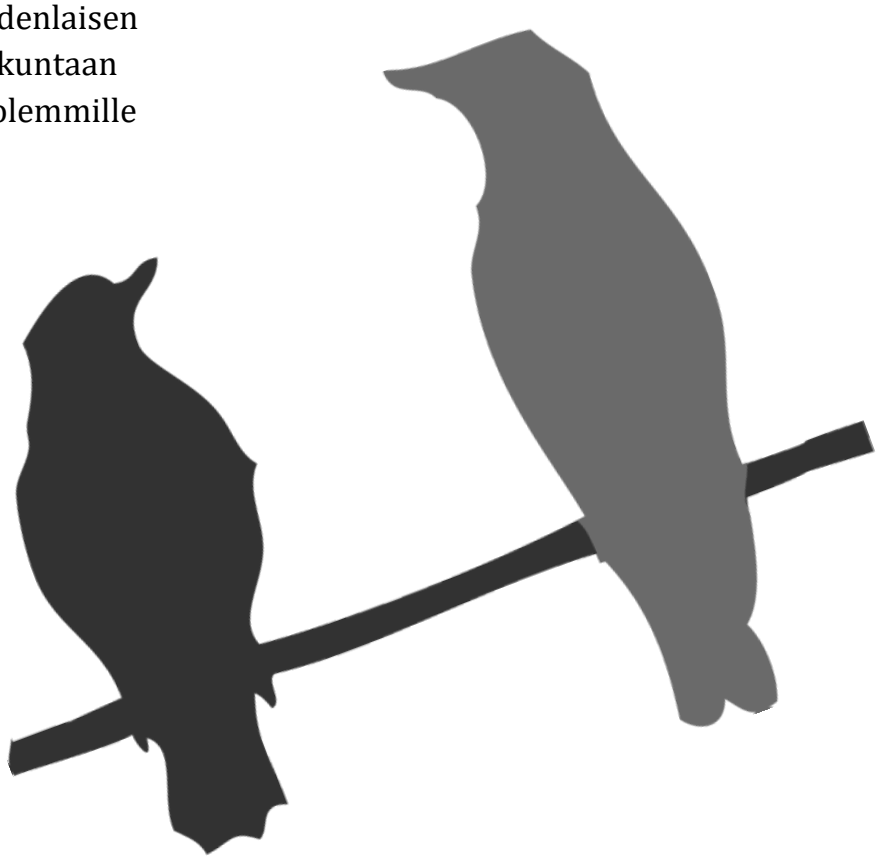
MIESSAKIT RY | EROSTA ELOSSA

EETU-CHATIN KEVÄTKAUSI ALKANUT

Tervetuloa keskustelemaan Tukinetin (www.tukinet.fi) EETU-chattiin maanantaisin (5.3.-4.6.2018) klo 21-23 (pois lukien 2. pääsiäispäivä ja vappuaatto).

EETU-chat on Erosta Elossa – vertaistukihenkilöiden, eli EETUjen, ylläpitämä liveryhmä, jossa miesten on mahdollista vaihtaa anonyymisti ajatuksia erotilanteestaan sellaisen henkilön kanssa, joka varmasti ymmärtää.

Chattiin mahtuu kerrallaan 12 Tukinetiin rekisteröityä osallistujaa.



SININAUHALIITON ”STADIN LUONTOÄIJÄT”

Sininauhaliitto järjestää luonnosta kiinnostuneille, yli 55-vuotiaille miehille ryhmätoimintaa Skatan tilalla.

Ryhmä jakaa ikämiesten elämäntuntoja ja nauttii luonnosta eri vuodenaikoina. Ota ensimmäiseen kokoontumiseen mukaan itsellesi tärkeä valokuva, joka kertoo jotain sinusta. Toiminta ohjautuu osallistujien toiveiden mukaan.

Aika

Parittomien viikkojen tiistaisin klo 13-15.

Paikka

Skatan tila, Uutelantie 30, 00990 Helsinki. Kokoonnutaan Uutelan kodassa lähellä olevassa Skatan tilan päärakennuksessa.

Järjestäjät

Sininauhaliiton Vihreä Veräjä ja Eläkeliiton Äijävirtaa-hanke.

Tiedustelut

tuomo.salovuori@sininauha.fi
040-5818244

ISÄTYÖN OHJAAJA –KOULUTUS 3.-4.5.2018 | LAHTI

Isän ja lapsen välisen suhteen merkityksellisyys on tunnettua lapsen kannalta, mutta myös isille itselle tämä suhde tuottaa merkittävää hyvinvointia. Isien mukanaolo heti lapsen syntymässä mahdollistaa kiinteän suhteen isän ja lapsen välille, mikä vaikuttaa myönteisesti myös vanhempien keskinäiseen suhteeseen.

Isätyö -koulutuksessa keskitytään isien/tulevien isien kanssa tehtävään työhön sekä mieslähtöiseen hyvinvointiosaamiseen ammatillisesta näkökulmasta. Keskeisiä teemoja ovat isätyö sekä isyyteen kasvaminen niin odotus- kuin pikkulapsiaikanakin. Tarkastelemme isyyttä koko isyyden elämänkaari huomioiden. Uutena elementtinä koulutuksessa on mukana MASI-hankkeen tuottamia sisältöjä.

Koulutuksesta saatavat hyödyt

Koulutus antaa tietoa ja ymmärrystä tämän päivän isyydestä sekä tähän liittyvistä keskeisistä kysymyksistä. Lisäksi koulutus lisää valmiuksia kohdata ja tukea isiä niin odotus- kuin pikkulapsiaikanakin.

Koulutuksen hinta

200,00€, Miessakit ry jäsenille 150,00€.

Aika ja paikka

3.-4.5.2018
Miessakit ry, Aleksanterinkatu 30, Lahti

Lisätietoja

Timo Tikka, isätyöntekijä, Isyyden Tueksi
timo.tikka@miessakit.fi
Ilmo Saneri, hanketyöntekijä, MASI
ilmo.saneri@miessakit.fi

OHJELMA

Torstai 3.5.2018

10.00 Tutustuminen, esittely, päivien tavoitteet

10.30 Isäerityisosaaminen, isyyden historia

12.00 Lounastauko

13.00 Oma lapsuuteni perhe - Kotoa saadut isyyden ja äitiyden mallit

Pienryhmätyöskentely

14.00 Kahvi

14.30 Kokemukset ennen lapsen syntymää

15.30 Päivän arviointia ja etätehtävän anto seuraavaa päivää varten

16.00 Päivä päättyy

Perjantai 4.5.2018

9.00 Edellisen päivän tehtävä

Kokemukset lapsen syntymän jälkeen

12.00 Lounastauko

13.00 Hollolan mallin taustat ja kokemukset

14.00 Yhteenveto päivistä ja palautekeskustelu

15.00 Päivä päättyy

MIESTEN KIRJALLISUUSSAKIT KEVÄT 2018

Miessakkien Miesten kirjallisuussakkien kevätkaudet ovat käynnistyneet. Kirjallisuussakeissa kirjoista keskustellaan vapaasti, kukin omien ajatustensa ja tuntojensa pohjalta, ajatuksia jakaen. Ryhmästä muodostuu kaveriporukka, jonka kanssa voi pohtia omaa mieheyttään niin klassikkojen kuin uudemmankin kirjallisuuden mieskuvia vasten.

HELSINKI

Mukaan kutsutaan miehiä, jotka haluavat yhdessä seikkailla kirjallisuuden historiassa nykypäivässä. Ryhmän fokus on "mieskirjallisuudessa", joka voidaan käsittää sangen laaja-alaisesti. Osallistujat voivat ehdottaa käsiteltäviä teoksia. Ryhmä on maksuton. Teokset pyritään myös valitsemaan niin, että tarvittava määrä kappaleita löytyy kirjastoista.

Ensimmäisen kerran teoksena on Thomas Bernhardin Kolme pienoisromaania. Mikäli et ehdi lukea koko kirjaa, lue kolmikosta ainakin Kortinpeluu. Myöhemmät teokset valitaan ryhmän kesken kevään edetessä.

Aika ja paikka

Kalliolan Setlementtitalon alakerran ryhmätila osoitteessa Sturenkatu 11. Kevään tapaamiset: 23.1. ; 13.2. ; 6.3. ; 27.3.; ja 17.4. Mahdollisesti vielä 8.5. Klo 18.30 - 20.00.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Petri Öhman /
pjohman@gmail.com

VIHTI

Piiriin voi liittyä kuka tahansa miespuolinen henkilö, ylä- tai alaikärajaa ei ole eikä laajaa perehtyneisyyttä kirjallisuuteen edellytetä. Ryhmäläisiltä toivotaan aktiivista mieltä, hurtin huumorin tajua ja kunnioitusta toisten ryhmäläisten ehkä kuohuttaviakin mielipiteitä kohtaan.

Joka kerralle valitaan ryhmän jäsenten kesken luettavaksi ja ruodittavaksi uusi kirja, joka voi olla yhtä hyvin kauno- kuin tietokirjallisuuttakin. Ensimmäisenä käsiteltävänä teoksena on Esko Valtaojan "Kaiken käsikirja". Erikseen kesäläksynä on Väinö Linnan "Tuntematon sotilas " tai "Sotaromaani".

Ryhmän vetäjänä toimii kirjastonhoitaja Erkki Hipponen.

Aika ja paikka

Vihdin pääkirjasto, Pisteenkaari 9, Nummela. Kokoontumisia pidetään kerran kuussa. Jokainen istunto kestää noin tunnin tai vaikka pidempäänkin, jos keskusteltavaa riittää. Kysy lisätietoja seuraavasta tapaamisesta ryhmän ohjaajalta!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Erkki Hipponen /
erkki.hipponen@vihti.fi
044 767 4692

MIES TAVATTAVISSA | TAMPERE

JÄRVENPÄÄ

Paikka

Sahan koulu (Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry), Puistotie 83, Järvenpää.

Aika

Kevään 2018 illat ovat: ma 12.2, ke 28.3, ke 25.4 ja ke 30.5 klo 18.00-19.30.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Risto Salovaara /
risto.salovaara@miessakit.fi
040 537 2038

Miessakit ry:n Mies Tavattavissa -ryhmän tarkoituksena on koota miehiä pienryhmään, jossa keskustellaan miehenä olemiseen liittyvistä kysymyksistä ja toinen toistaan peilinä käyttäen haetaan aineksia omaan henkiseen kasvuun.

Perinteisesti ongelmiaan kätkevä suomalainen mies löytää ryhmän kautta uutta rohkeutta ja itseluottamusta tulla hyväksytyksi ongelmineen ja epävarmuuksineen miehenä. Näin myös tuen ja hoidon hakemisen kynnys madaltuu, ja apua etsitään ennen kuin mahdollinen kriisi tai sairaus on edennyt selvästi vaikeammaksi hoitaa. Toisaalta ryhmästä saa tukea myös arjen pienempiin kysymyksiin ja ongelmiin. Tämä ennaltaehkäisee selvittämättömien asioiden kasaantumista.

Ryhmä on avoin. Ryhmään voi siis liittyä milloin vain eikä mukaan tuleminen edellytä osallistumista koko kaudeksi.

Aika ja paikka

Joka kuukauden toinen ja neljäs maanantai 16.30–18.30.

Tampereen Seudun Vertaiskeskus, Mustanlahdenkatu 19, Tampere.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Pekka Huttunen
pekka.e.huttunen@miessakit.fi
0500 794 794

Tervetuloa mukaan!

Visa Kuusikallio
hankekoordinaattori
Vertaistoimintaa Miehille 2018-2020

Olen 48-vuotias mies, naimisissa ja kahden aikuisen lapsen isä. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana olen opiskellut ja työskennellyt sosiaalialalla monenlaisissa tehtävissä. Koulutuspolkuni on kulkenut lähihoitajasta ylempään ammattikorkeakoulututkintoon ja perheterapeutiksi (ET). Kolmikymppiseksi asti työskentelin teknisellä alalla ja myyntialalla. Pitkäaikaisen unelman seurauksen asuimme ja työskentelimme vaimoni kanssa Tansaniassa 2013-2016. Nyt asun Järvenpäässä. Harrastan kuntoilua, joogaa ja perhokalastusta. Miessakkien toiminnassa olen ollut mukana 90-luvun lopulta vapaaehtoisena ja rivijäsenenä.

STEA:n rahoittaman Vertaistoimintaa Miehille -hankeen tavoitteena on löytää ja aktivoida miehiä, jotka kaipaavat elämäänsä lisää ihmisiä ja osallisuuden kokemuksia. Kohderyhmänä ovat yksinäiset ja perheelliset miehet. Miesten hyvinvointia pyritään vahvistamaan vertaisuuden kokemusten, osallisuuden ja verkostojen vahvistumisen kautta. Miehiä tullaan kutsumaan ryhmiin osallistujiksi ja kanssakulkijoiksi. Osallistumaan, antamaan tukea ja ohjaamaan ryhmiä. Yhdysmiesverkostoa ja muita ryhmäaktiiveja tullaan kutsumaan mukaan erityisesti alueellisten toimintojen ja tukipalvelujen toteuttajiksi.

Olen itse alkujaan tullut mukaan miesryhmän jäsenenä. Yhdeksänkymmentäluvulla työskentelin myyntialalla, olin naimisissa ja kahden lapsen isä. Elin ruuhkavuosia ja elämä oli hektistä. Erilaisten tapahtumien ja kokemusten myötä olin alkanut tulla tietoiseksi elämäni kipukohdista, jotka usein liittyivät omiin vaikeisiin lapsuudenkokemuksiin. Uinuvat, nimeämättömät tunteet

ja toimintamallit heräsivät ajoittain esiin parisuhteessa, isyydessä ja monenlaisissa elämän vuorovaikutus- ja valintatilanteissa. Alkoi syntyä painetta paremmalle itseymmärrykselle ja vuorovaikutukselle. Muutosten myötä ystävyyssuhteeni olivat muuttuneet ohuemmiksi. Sattumalta löysin alkavan miesryhmän ilmoituksen. Kiinnostuin ja lähdin mukaan toimintaan, ilman mitään erityistä ennakkotietoa. Tuo ensimmäinen miesryhmäkokemus oli monella tavalla hyvä. Nykyisellä keskiikäisen kokemuksella voin tunnistaa siitä muutamia näkökulmia. Tärkeää oli hyväksytyksi ja nähdyksi tuleminen omana itsenään. Kokemus arvostuksesta ja riittämisestä ryhmän jäsenenä. Jokaisella ryhmäläisellä oli oma tapansa ilmaista itseään. Kokemukset ja tarinat jäivät mieleen voimavarana. Huumori ja ilo olivat usein läsnä tapaamisissa. Sain itse hyvän kokemuksen kuulumisesta joukkoon ja myös yhden pitkäaikaisen ystävän.

Odotan innolla ja mielenkiinnolla hankkeen etenemistä ja mukaan lähtevien miesten kanssa tehtäviä juttuja. Hankeen myötä palataan Miessakkien alkujuurille ja viedään hyvää asiaa tulevaisuuteen. ■

Jyri Blomqvist
hanketyöntekijä
Vertaistoimintaa Miehille 2018-2020

Morjesta!

Olen 30-vuotias tamperelainen. Vartuin Itä -Tampereella ja nyt asustelen eteläisellä puolella, Multisillassa. Kaupunginosassa viehättää erityisesti luonnon läheisyys. Vietin lapsuuteni kesät jäyhän vaarini kanssa maalaismaisemissa Hauholla ja

opin arvostamaan luontoa. Saatoimme istua tuntikaupalla mato-ongella, kuunnellen laineen liplatusta, sanoja ei tarvittu.

Viihdyn vieläkin ympäri vuoden niin lähimetsissä kuin hieman kauempanakin, mutta rakastan olla pelikentällä. Harrastukset ovat seuranneet työpaikoille virkistystoiminnan kautta ja välillä voimaantumisen tunteita on koettu asiakkaiden välisissä tennis- ja sulkapallo-otteluissa.

Ennen uraani sosiaalialalla, hain kokemuksia eri aloilta ja olin vähällä heittäytyä rakennusalalle. Lukion ja armeijan jälkeen tieni vei töihin rakennusteollisuuden pariin eri tehtäviin. Muutaman vuoden työskentelyn jälkeen aloitin rakennusinsinöörin opinnot, mutta opiskellessa löysin kutsumukseni ja vaihdoin ihmisläheisempään sosiaali- ja terveysalaan. Kouluttauduin ensin kuntoutuksen lähihoitajaksi ja pääsin toimimaan monipuolisesti sosiaalialan kentällä. Seikkailukasvatuksen, mielen hyvinvoinnin sekä voima- ja tasapainoharjoittelun lisäkoulutukset ohjasivat tieni palveluasumisen jumpparin roolista ohjaamaan vertaisuuteen perustuvia ryhmiä.

Entisessä STEA -rahoitteisessa työssäni projektityöntekijänä ohjasin runsaasti. Toiminnan tavoitteita olivat yksilön tarpeiden ja toiveiden huomiointi, yksinäisyyden vähentyminen, yhteisöllisyyden lisääminen sekä voimavarojen lisäämisen mielekkään tekemisen kautta. Erityisesti miehille tarkoitetuissa ryhmissä keskeisiksi asioiksi nousivat mielekäs tekeminen, luottamus ja huumori. Välillä nokipannukahvittelu ukkoryhmissä venähti tuntien mittaisiksi, kun juttu luisti ja kahvi maistui. Haluan antaa osallistujille kokemuksen, joka lujittaa yhteisöön kuulumisen tunnetta ja tukee heidän hyvinvointiaan. Vertaisohjaajia ja vapaaehtoisia tukeakseni olen jakanut osaamistani järjestämieni koulutusten, antamieni yksilöohjauksien sekä mielekkään ryhmätoiminnan kautta.
Uusien toimintatapojen kehittäminen yhteistyössä projektin koordinaattorin kanssa ja yhdistyksen rooli julkisen palvelun täydentäjänä ovat antaneet mielenkiintoisia haasteita ja tehneet lähtemättömän vaikutuksen. Toiveeni oli jatkossakin päästä luomaan asiakkaiden tarpeita vastaavia tukimuotoja. Koen, että hanketyöntekijän paikka Miessakit ry:n Vertaistoimintaa Miehille – hankkeesta antaa aitiopaikan toteuttaa toivettani.

Työn ja harrastusten väliä sotken fillarilla tai ajelen vuoden -83 D Kadetilla, jota yritän pitää kunnossa. Muutaman kerran ”Raketti” on tarjonnut tasaiset kyydit metsään myös ukkoryhmien jäsenille. Jos näet liikenteessä vaaleansinisen vanhan herran, niin peukku pystyyn. Otan kyytiin. ■

Mikä mietityttää isänä ja puolisona? Tule kuulemaan lisää ja kysymään aiheesta kumppanuustalo Arttelin takkahuoneelle (os. Salhojankatu 42, 5. krs.) tiistaina 20.3. klo 17 - 19.

Keskustelun vetäjinä ovat isätyöntekijä Ilmo Saneri Miessakeilta ja vertaisasiantuntija FinFamilta. Tilaisuus on suunnattu isille, jotka ovat huolissaan omasta tai kumppaninsa mielenterveydestä tai jaksamisesta esim. masennusoireilun vuoksi.

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot: Howard Byde (Roope)
puh. 050 412 4423
howard.byde@finfamipirkanmaa.fi

FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Pirkanmaa

Kolmen Kimppa

MIESSAKIT RY

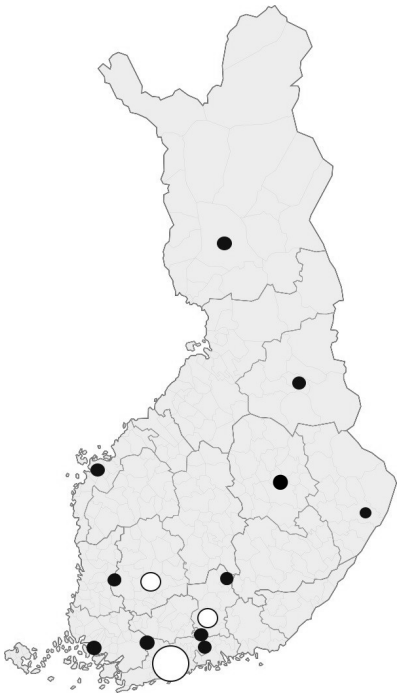
MASI

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@miessakit.fi

Joensuu
Onni Voutilainen
050 365 6138
onni.voutilainen@miessakit.fi

Järvenpää
Risto Salovaara
040 537 2038
rsalovaara@gmail.com

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

Lahti
Timo Pesonen
040 579 7978
timo.pesonen(at)miessakit.fi

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
pekka.hakala@miessakit.fi

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

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

Tampere
Pekka Huttunen
0500 794 794
pekka.e.huttunen@miessakit.fi

Turku
Olavi Katto
050 311 4129
olavi.katto@tunmky.fi

Vaasa
Patrik Martonen
044 5151 663
patrik.martonen@miessakit.fi

Lahti
Jouni Judén
040 669 5004
jouni.juden(at)outlook.com

Kuopio
Pentti Nokela
040 581 1627
pena.nokela(at)gmail.com

www.miessakit.fi
miehiä tukevaa hyvinvointityötä