URHO

UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

MIESSAKIT RY - JÄSENTIEDOTE - KEVÄT 2017

MIESSAKIT RY

JÄSENTIEDOTE KEVÄT 2017

TÄSSÄ NUMEROSSA

Kokemuksia työskentelystä Miessakeissa	3
Mentoroinnissa myös mentori on saamapuolella	4
Jooga, psykoterapia ja psykodraama	8
Lahden toimisto uusissa tiloissa	12
Lähisuhdeväkivallan kierre voidaan katkaista	16
Mentorina voit auttaa maahanmuuttajamiehiä Suomessa	18

ILMESTYMISAIKATAULU

Kesä 2017
aineistopäivä 31.5.2017

Syksy 2017
aineistopäivä 15.9.2017

Joulu 2017
aineistopäivä 30.11.2017

Kevät 2018
aineistopäivä 28.2.2018

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

URHO - UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

Päätoimittaja
Tomi Timperi

Taitto
Mikko Timonen | Tomi Timperi

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

KOKEMUKSIA TYÖSKENTELYSTÄ MIESSAKEISSA

Kohta on jo tasan vuosi siitä, kun määräaikainen työsuhteeni Miessakit ry:ssä alkoi, ja samoihin aikoihin tänä vuonna se myös päättyy. Kun mietin kulunutta vuotta, huomaan, miten nopeasti aika todella kuluu. Matkan varrelle mahtuu kuitenkin paljon hetkiä, jotka haluan muistaa, ja joista haluan puhua tässä tekstissä.

Työllistyin Miessakkeihin silloisen RAY:n, nykyisen STEA:n Paikka Auki –ohjelman kautta. Sen vuoksi sain myös itse vaikuttaa työtehtäviini hiukan; sen mukaan mitä tulevaisuudessa haluan tehdä.

Itse olen aina ollut kiinnostunut sisällöntuottamisesta ja näkisin itseni tulevaisuudessa journalistisissa tehtävissä. Olen opiskellut media-assistentiksi, ja Miessakit ry:ssä sainkin tilaisuuden kehittää alalla tarvittavia taitoja vielä lisää. Olen taittanut tätä jäsenlehteä, livesomettanut järjestön tilaisuudessa, koonnut uutiskirjeitä, sekä julkaissut lukuisia uutisia Miessakkien nettisivuilla. Olen todella tyytyväinen, että olen päässyt kehittämään tulevaisuuteni kannalta hyödyllisiä taitoja.

Tämän vuoden aikana on kohokohtia ollut useita. Ensimmäisenä tulee kuitenkin mieleen, kun vain vähän päälle kuukauden Miessakeissa työskenneltyäni lähdimme muutaman työkaverin kanssa Ouluun Miestyön foorumiin. En olisi ikinä uskonut, että toimistosihteerillä on mahdollisuutta päästä mukaan sellaiseen tapahtumaan, enkä ole edes ikinä käynyt Oulussa, joten kokemus oli todella upea. En ole vieläkään unohtanut upeaa kylpylää ja hotellia, mutta lisäksi olin positiivisesti yllättynyt kuinka kiinnostavia myös foorumin luennot ja työpajat, varsinkin jälkimmäiset, lopulta olivat. Foorumin aiheet olivat kattavia, ja se oli järjestetty erittäin hyvin.

Parhaimpiin muistoihin lukeutuvat myös Mielenterveysmessut. Nautin siitä, että pääsin välillä myös ulos toimistosta ja näkemään ihmisiä. Messuilla on tietysti myös aina omanlainen tunnelmansa, ja se tunnelma kannattaa mielestäni jokaisen kokea.

Tietysti olen myös oppinut paljon uutta. Olen keittänyt lukuisia pannullisia kahveja, vaihtanut lamppuja, ja järjestellyt monia tapahtumia tarjoiluja myöten. Koska ennen Miessakkeihin tuloa en koskaan ollut edes koskenut kahvinkeittimeen tai edes ajatellut lampun vaihtamista, koen, että tämä työ on myös jollain tapaa muokannut minusta aikuisemman ja vahvemman version itsestäni. Jatkossa saatan siis jopa yllättää muut ihmiset taidoillani!

Työsuhteeni lähestyessä loppuaan on oloni samaan aikaan haikea, mutta myös luottavainen. Miessakit ry:llä on hyvä maine, joten järjestön nimi ansioluettelossani helpottaa varmasti tulevaisuudessa uusien töiden saamista. Nyt tavoitteeni on kuitenkin suunnatta opiskelemaan, ja aion keskittyä siihen täysin rinnoin.

Mikko Timonen
toimistosihteeri
Miessakit ry

MENTOROINNISSA MYÖS MENTORI ON SAAMAPUOLELLA

Teksti Peter Peitsalo

Mentorointi on perinteisesti mielletty suhteeksi, jossa nuorempi saa itselleen käyttöönsä kokeneemman ihmisen elämänviisaudet. Puhuttaessa hyödyistä, on usein puhuttu mentoroitavana olevasta henkilöstä, ei niinkään mentoreista. Harvemmin nostetaan esille se, mitä mentori saa itselleen panostaessaan aikaansa toiseen ihmiseen.

Mentorointi kehittää myös mentoria

Mentorointi on vapaamuotoista ja matalankynnyksistä vuorovaikutusta mentorin ja mentoroitavan välillä. Arkisuudesta huolimatta, mentorointi mahdollistaa molemminpuolisen oppimisen ja kehittymisen. Mentorin kohdalla kehittymistä tukevat kolme keskeistä tekijää: mentorikoulutus, mentorointiprosessi sekä tapaamiset muiden mentoreiden kanssa. Näiden ohella suuri merkitys on myös sillä, millä tavalla itse kukin pohtii mentorointia ja tähän liittyviä omakohtaisia kysymyksiä.

Mentorikoulutus. Mentorisuhde toiseen ihmiseen on myös väylä omaan kehittymiseen. Ammatillisista tavoitteista ja unelmista keskustelu aktivoi usein myös mentorin oman kehittymisen. Olemalla läsnä toisen ihmisen ammatillisissa kehitystarpeissa, mentori saa myös itselleen kosketuspintaa omaan itseen sekä henkilökohtaisiin kasvun tarpeisiin.

Mentoriprosessi. Mentorisuhde toiseen ihmiseen on myös väylä omaan kehittymiseen. Ammatillisista tavoitteista ja unelmista keskustelu aktivoi usein myös mentorin oman kehittymisen. Olemalla läsnä toisen ihmisen ammatillisissa kehitystarpeissa, mentori saa myös itselleen kosketuspintaa omaan itseen sekä henkilökohtaisiin kasvun tarpeisiin.

Mentoritapaamiset. Tapaamiset toisten mentorien kanssa sekä kuulumisten vaihtaminen on koettu tarpeelliseksi lisäksi

mentorointia. Mentoritoimintaan liittyvien kysymysten pohtiminen vertaisten kanssa on antoisaa niin ammatillisella kuin henkilökohtaisellakin tasolla. Osin vapaamuotoinen yhdessäolo on myös oman hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Omaa konetta on hyvä huoltaa, jotta voi tukea muita!

Minustako mentori?

Miessakit ry järjestää vuoden 2017 aikana kahdenlaista mentoritoimintaa, johon haemme toiminnasta kiinnostuneita miehiä. Vieraasta Veljeksi -hankkeen mentoritoiminnassa kantaväestöön kuuluvat tai Suomeen kotoutuneet vapaaehtoiset miehet toimivat mentoreina työelämään suuntaaville maahanmuuttajamiehille.

Auta miestä mäessä -hankkeessa mentorointi kohdentuu 18-29-vuotaisiin miehiin, jotka hakevat itselleen työ- tai opiskelupaikkaa. Toimintaan osallistuminen on helppoa, aiempaa kokemusta mentoroinnista ei tarvita.

Mikäli osallistuminen kiinnostaa, löydät alta linkit, joista pääset lukemaan lisää. Huomaathan, että Vieraasta Veljeksi mentorointi on käynnistymässä nyt alkuvuodesta, joten ole pikaisesti yhteydessä projektikoordinaattoriin. ■

VAIKUTA - OSALLISTU KYSELYYN!

Miessakit ry kerää tietoa miehille kohdennettavasta vertais- ja vapaaehtoistoiminnasta.

Suunniteltaessa ja tuotettaessa miehille kohdennettuja ryhmiä, kursseja tai muuta matalan kynnyksen toimintaa, on tärkeää huomioida eri ihmisten näkemyksiä.

Mikäli sinulla on ideoita tai käytännön kokemuksen kautta saatuja näkemyksiä siitä, minkälaista toimintaa miehille tulisi järjestää, kerro siitä meille!

Näkemyksiä kaivataan niin miehiltä kuin naisilta, yksityishenkilöiltä ja miehiä työssään kohtaavilta ammattilaisilta.

Saatuja vastauksia hyödynnetään tulevassa miesten vertais- ja vapaaehtoistoimintaan kohdentuvassa hankehakemuksessa sekä Miessakkiopiston toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja raportoinnissa.

Löydät kyselyn nettisivuiltamme.

Lisätietoja
Peter Peitsalo
koulutus– ja kehittämispäällikkö
peter.peitsalo@miessakit.fi

TUKIHENKILÖKOULUTUS | KESKUSTELURYHMÄ | AAMUKAHVIT | CHAT

Tukihenkilökoulutus eromiehille Turku ja Helsinki

Miehet jäävät erotilanteessa usein aivan yksin. Itse eron kokenut, tehtäväänsä koulutettu vertaistukihenkilö tukee eromiehen jaksamista, kuuntelee ja neuvoo käytännön asioissa. Tarvittaessa tukihenkilö voi olla mukana vanhemmuuteen liittyvissä sopimusneuvotteluissa.

Koulutus sisältää kaksi 6 tunnin jaksoa, jotka pidetään kahtena lauantaina kahden viikon välein. Koulutus käsittää mm. seuraavia elementtejä: mies ja ero, erotukeminen, tukihenkilötoiminta ja kriisiauttaminen. Oppimismenetelminä ovat luennot, tilanneharjoitukset, ryhmätyöt, itsenäiset tehtävät ja oppimispäiväkirja.

Koulutukseen voi osallistua asuinpaikasta riippumatta ja koulutuksen käyneet toimivat tukihenkilöinä omilla paikkakunnillaan.

Turku
25.3 ja 8.4.2017
klo 10.30-16.30

Helsinki
22.4 ja 6.5.2017
klo 10.30-16.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot
Kari Vilkko
vastaava erotyöntekijä
044 751 1341
kari.vilkko@miessakit.fi

Avoin Erosta Elossa -keskusteluryhmä Tukinet 24/7

Erosta Elossa -erokeskustelua miehille on avoin keskusteluryhmä, johon kaikki Tukinettiin rekisteröityneet kävijät voivat osallistua ja keskustella miesten erokriisiin liittyvistä kysymyksistä. Ryhmä on avoinna ympäri vuorokauden.

Keskustelu on esimoderoitua, eli kommenttitekstit tarkistetaan ennen julkaisua. Ryhmässä voi kertoa ja jakaa eroon liittyviä kokemuksia ja tuntoja. Toisten miesten vastaavien ja ehkä myös erilaisten kokemusten kuuleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä. Ryhmässä voi myös saada kokemuksen, ettei ole yksin tunteiden tai vaikeuksien kanssa.

Osallistuminen
Pääset osallistumaan osoitteessa tukinet.net

Erosta Elossa –aamukahvitilaisuus Helsinki

Miessakit ry:n Erosta Elossa –toiminta järjestää hyvinvointisektorin ammattilaisille, tutkijoille ja virkamiehille tarkoitetun aamukahvitilaisuuden.

Tilaisuus alkaa kello 9.00 aamiaisella ja noin 9.20-10.00 Erosta Elossa -yksikön asiantuntijat kertovat miesten eroauttamiseen liittyvistä hyvistä käytänteistä.

Lopuksi sinulla on mahdollisuus vaihtaa erotyöntekijöiden kanssa ajatuksia ajankohtaisista eroauttamisen kysymyksistä.

Aika ja paikka
17.3 klo 9.00-10.30
Miessakit ry
Annankatu 16 B 28, Helsinki

Ilmoittautuminen
miessakit.fi/fi/aamukahvit
(Kolmekymmentä ensimmäistä ilmoittautujaa mahtuu mukaan.)

Lisätietoja
Tomi Liias
erotyöntekijä
tomi.liias@miessakit.fi
044 751 1333

EETU-chat -liveryhmä
Tukinet maanantaisin klo 21-23

Tervetuloa keskustelemaan Tukinetin (www.tukinet.fi) EETU-chattiin maanantaisin (6.3. -5.6) klo 21.00-23.00.

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 ja se on avoinna kevätkaudella maanantaisin (6.3.-5.6) klo 21.00 -23.00 pois lukien 2. pääsiäispäivä ja vapunpäivä.

Osallistuminen
Pääset osallistumaan osoitteessa tukinet.net

www.tukinet.net
kriisikeskus netissä

JOOGA, PSYKOTERAPIA JA PSYKODRAAMA

Teksti Veikko Tarvainen (kirjoitus julkaistu alun perin Suomen Joogalehdessä, nro 4/2016)

Kirjoittaja on helsinkiläinen jooganohjaaja, vapaa toimittaja, entinen pitkäaikainen omaishoitaja ja valtiotieteen maisteri, joka perusti äijäjoogan vuonna 2006. Mielen kartoittaminen, luotaaminen, hiljentäminen ja tasapainottaminen ovat joogaa ja psykoterapiaa sekä lukuisia muita terapiamuotoja yhdistäviä tekijöitä. Veikko Tarvainen on saanut apua molemmista. Nyt hän kertoo kokemuksistaan.

Terapioissa kävin viitisentoista vuotta, joogaa olen harrastanut kolmisenkymmentä vuotta.

Hyvät kokemukset eivät aina ole mukavia kokemuksia. Käyttäytymisen ja mielen merkittävämmät muutokset ovat tuskin koskaan kivuttomia. Yleensä ne ovat hitaita. ”Lopussa” seisoo kiitos.

Monelle, joka käy jossain terapiassa, tekisi hyvää kokeilla joogaa, koska silloin tutustuu myös kehoon, joka aina liittyy mieleen. Monelle joogaajalle tekisi hyvää kokeilla jotain psykoterapian kaltaista, koska silloin tutustuu syvemmin mieleensä, joka liittyy aina myös kehoon. Parhaimmillaan jooga ja terapia tukevat toisiaan.

Joogaa ja psykoterapiaa on monenlaista, koulukuntia on monia. Näin on varsinkin psykoterapiassa, jos se ymmärretään laajasti. Jos puhutaan terapiasta yleensä, ulappa on rannaton. Terapiasta puhuessani tarkoitan pääosin psykoterapiaa, jota sitäkin on monenlaista.

Joogassa ja psykoterapiassa ohjaajan merkitys on suuri. Jooganohjaajia ja terapeutteja on monenlaisia. Joillain on lyhyt koulutus, paljon ehdottomia mielipiteitä ja vähän kokemusta. Toisilla on pitkä koulutus ja pitkä kokemus. Tärkeää on, että ohjaajan/ terapeutin ja osallistujan/asiakkaan kemiat sopivat yhteen.

Jotkut terapeutit tai ohjaajat saattavat antaa liian ruusuisia lupauksia. Yleensä psykoterapiassa ollaan maltillisemmilla linjoilla kuin joogassa. Freudin klassinen luonnehdinta on raadollisen realistinen: ”Terapian tarkoituksena on muuttaa neuroottinen kurjuus normaaliksi kurjuudeksi.”

Kumpi auttaa aukomaan mielen sopukoiden solmuja, lukkoja ja suljettuja portteja paremmin, jooga vai psykoterapia?

Vertailu on vaikeaa

Arvioinnin ja vertailun tekee vaikeaksi muun muassa se, että monet tuntemukset ja vaikutukset joogassa ja psykoterapiassa ovat sanojen, rationaalisen tiedostamisen tuolla puolen intuition, piilotajunnan hämärän verhoamilla mielenkiintoisilla, mutkaisilla poluilla.

Joogaharjoituksen sanaton, henkinen, psyykkinen kokeminen ilmenee syvän rentoutumisen, syvän hellittämisen tilassa. Se on yleensä erittäin hyvä, tervehdyttävä tunne ja kokemus.

Mutta yksi pulma piilee sisäisen kasvun orastaessa niin joogassa kuin terapiassa: ihminen kuvittelee kehityksestään helposti liikoja – ja toiset ovat liian kriittisiä. Omaa

tilaa ei pääse testaamaan muiden ihmisten muodostamien psyykkisten peilien avulla, jos vallitseva, yksioikoinen mielipide on, että joogaihmiset ovat yksiselitteisesti hyviä ihmisiä.

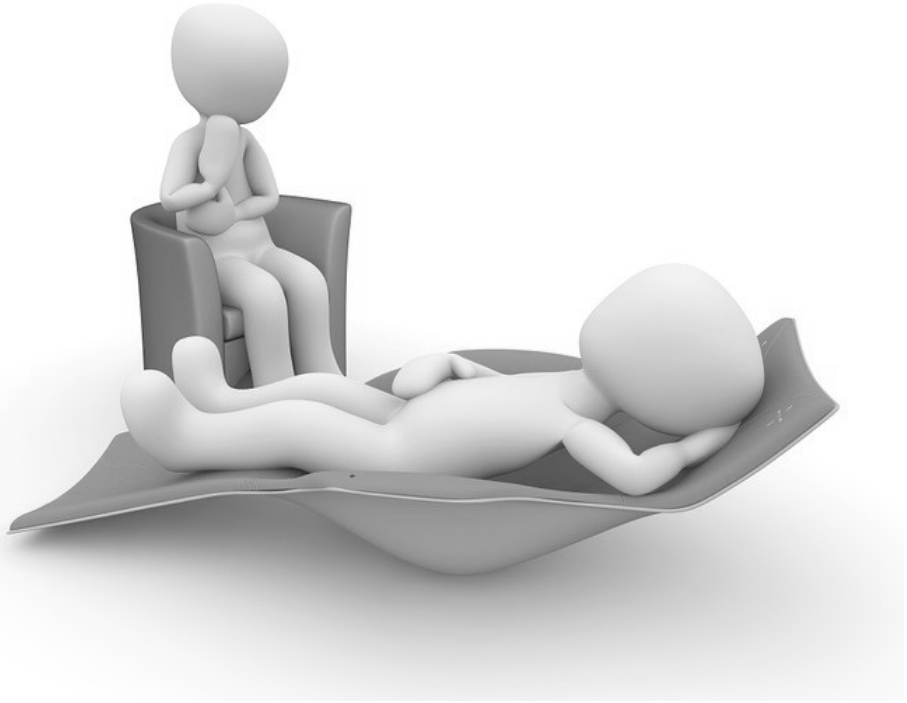
Terapian etu on siinä, että hyvä terapeutti voi ammattitaitoisesti palauttaa asiakkaan maan pinnalle. Periaatteessa sama mahdollisuus on jooganohjaajan käytössä, mutta se on vaikeampaa siksikin, että osallistujia on useampia.

Sanattomalla, intuitiivisella tasolla saattaa joogassa helpommin päästä syvemmälle kuin psykoterapiassa, mutta rationaalinen ymmärtäminen voi jäädä vaillinaisemmaksi. Psykoterapiassa voi nähdä ja tuntea selvemmin omat heikkoutensa; syvimmillään ja parhaimmillaan kohtaa oman pahuutensa. Tällainen tiedostaminen on tuskan jälkeen tunteita vapauttava prosessi.

Parhaimmillaan sekä joogassa että psykoterapiassa järki ja tunne tukevat ja täydentävät toisiaan. Psykoterapia tarjoaa mahdollisuuden siihen, että terapeutti ohjaa asiakkaan vakavien ja vaikeiden psyykkisten kysymysten äärelle ja mahdollisesti pistää hänet lujille, jos katsoo sen mahdolliseksi. Joogassa sellainen on harvinaisempaa.

Psyyken asiantuntija voi yhdellä ilmeellä, yhdellä sanalla tai yhdellä lauseella avata jotain sellaista, johon muuten saattaisi kulua kauan aikaa. Tyypillistä on, että asiakas kuvittelee olevansa pahasti poikkeava, vaikka hänen vaivansa ja murheensa ovat yleensä loppujen lopuksi hyvin tavallisia, ylen yleisiä.

Muistan erittäin hyvin, kuinka ällistynyt olin, kun kerroin terapiassa erään psyyken mielikuvani, jota häpesin ja pelkäsin sitä



jopa jonkinlaisena järjen järkkymisen mahdollisena merkkinä. Terapeutti kuittasi lyhyesti:

– Tuo on kuin Chagallin maalaus.

Olin hyvin helpottunut, kun tajusin, että asian voi nähdä noin. Häpeä hellitti.

Uusia näkökulmia omaan elämään

Terapia ja jooga voivat tarjota uusia näkökulmia elämään. Usein yksi yhteinen piirre kummassakin on tämä: ihminen oppii ottamaan itsensä vähän vähemmän vakavasti.

Joogassa voi nousta pintaan hyvää oloa, onnentunnetta, ahdistusta ja aggressioita. Hyvä on, jos vaikeita tunteita purkautuu vähitellen siedettävissä määrin, mutta jos niiden kohtaaminen alkaa tuntua liian ahdistavalta, silloin niitä on tarpeen käsitellä jonkun toisen kanssa.

Jos ihminen jää yksin ahdistavien tunteiden kanssa, todennäköisesti asiat menevät vähitellen huonompaan suuntaan. Jos kokematon, taitamaton jooganohjaaja joutuu kohtaamaan tällaisen ihmisen ja jos hän kuvittelee olevansa Suuri Parantaja, asiat menevät vielä huonompaan suuntaan. Usein paras ja usein ainoa asia, mitä ohjaaja voi tällöin tehdä, on kuunnella ja ohjata ihmistä eteenpäin ammattiauttajan luo.

Jotkut ovat yhdistäneet joogaa ja psykoterapiaa näin: joogaharjoitus ennen terapiaistuntoa. Kun keho ja mieli ovat rennommat, on mahdollista mennä vielä syvemmälle itsen hahmottamisessa.

Osalle ihmisiä ei sovi sellainen psykoterapia, jossa mennään syvälle kipeisiin tunteisiin. Silloin jooga voi kivuttomammin osin korvata tätä tehtävää.

Oma oloni on helpottunut ja elämästäni on tullut keveäpää, kun en enää häpeä asioita, jotka ovat olleet vaikeita elämässäni. Toivon, että tarinani pilkkeet voivat auttaa jotakuta toista, joka etsii tasapainoisempaa ja energisempää elämää.

Suhtautumiseni lääkkeisiin

Psykiatria hoitaa mielen solmuja myös lääkkeiden avulla. Joskus ne ovat tarpeen, joskus ei.

Kieltäydyin pitkään lääkkeistä pakkoneuroosin hoidossa. Se oli sekä hyvä että paha. Hyvä sikäli, että minun oli pakko pitkään luodata psyykeäni syvemmältä. Aiemmin olin ”analysoinut” vain toisia, mikä oli miellyttävämpää ja helpompaa.

Äimistyin, kun kokeilin lääkkeitä ja huomasin niiden tehon ja vain vähäiset sivuvaikutukset. Näin muutin näkemystäni monipuolisemmaksi lääkekysymyksessä. Vähitellen, hyvin vähitellen pääsin lääkkeistä eroon.

Psykodraama nostaa esiin tunteita

Psykodraamassa ryhmä tukee yksilöä. Myös siinä pyritään löytämään ehjempi ja vahvempi minä. Toki ristiriitoja syntyy, koska prosessi nostaa esiin väkeviä tunteita.

Minulle psykodraama oli tärkeää juuri tunteiden nostattamisen vuoksi. Se oli hyvällä tavalla rankkaa.

Rankkaa ja voimistavaa oli näyttää toisille omaa heikkouttaan. Mielenkiintoista oli huomata, että usein ihmiset vaikuttivat hyväksyvän toisen paremmin silloin, kun hän näytti heikkouttaan. Huojentavaa oli huomata, että loppujen lopuksi hyvin samantapaisia ovat ihmisten psyykkiset murheet, huolet ja heikkoudet. Sekä psykoterapiassa että psykodraamassa minun oli uudelleen ja uudelleen käytävä läpi samoja vanhoja psyykkisiä taakkoja. Vähitellen ne kevenivät, kun niitä lykki pimeästä päivänvaloon.

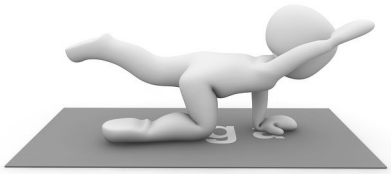
Elämäni korkeakoulut

Muistan erittäin hyvin, kuinka vaikeaa minun oli mennä terapiaan. Minua hävetti. Aatos ja tunne sinkoilivat aluksi näin: Olenko niin heikko, niin säälittävä että minun on turvauduttava toisen apuun? Minun pitäisi itse selvitä, kuten olen tähän saakka selvinnyt pahoista paikoista.

Tuolloin 1980-luvulla terapiassa käyminen oli huomattavasti harvinaisempaa kuin nykyään. Harvinaista oli, että kukaan siitä julkisesti puhui. Mutta samanlaista turhan korkeaa kynnystä on vieläkin, varsinkin miesten keskuudessa.

Jälkeenpäin olen ollut hyvin kiitollinen terapiasta ja joogasta. Vähitellen tajusin, että on rohkeaa ja viisasta pyytää apua – mieluummin aiemmin kuin myöhemmin. Helpotti huomattavasti, kun häpeä hävisi.

Psykoterapia, jooga ja omaishoitajuus ovat olleet elämäni yliopistot, Sorbonnen opintojani syvemmät opinahjot. ■



LAHDEN TOIMISTO UUSISSA TILOISSA

Teksti ja kuvat Tomi Timperi

Miessakit ry:n Lahden toimisto muutti joulukuussa uusiin tiloihin. Tiloihin liittyvä katutason näyteikkuna on aistikkaasti somistettu yksikköön keskittyneen Isyyden Tueksi -toimintamme hengessä.

Hiihdon MM-kisojen ajaksi näyteikkunan teemaa oli vahvistettu aiheeseen sopivin elementein. Tämä eittämättä nostatti omalta osaltaan tunnelmaa kisakaupungissa ja siivitti Suomen joukkueen oivaan kokonaistulokseen!

Miessakit ry | Lahti
Aleksanterinkatu 30
15110 Lahti
+358 50 511 3360
+358 50 511 3361
miessakit.lahti@miessakit.fi

ISÄTYÖN OHJAAJA -KOULUTUS 4.-5.5.2017

Ilmoittaudu mukaan Lahdessa pidettävään Isätyön ohjaaja -koulutukseen!

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 ja 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. Koulutuksessa käydään läpi Hollolan mallia ja isätyön hyviä käytänteitä, joita on kokeiltu Päijät-Hämeessä.

Hinta
Koulutuksen hinta 200 €
Miessakit ry jäsenet 150 €

Paikka
Miessakit ry
Aleksanterinkatu 30, Lahti

Ilmoittautuminen ja lisätiedot
Timo Tikka, Ilmo Saneri
isätyöntekijät, työnohjaajat, kouluttajat
050 511 3360 tai 050 511 3361
timo.tikka@miessakit.fi
ilmo.saneri@miessakit.fi

ISÄLUURI

ARKISIN KLO 9-16

SOITA 044 751 1332

KEVÄÄN KURSSEJA - OSAAN MAHTUU, OSA TÄYNNÄ

Miesten kirjallisuussakki
Järvenpää

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.

Seuraavat ajankohdat
22.3, 26.4. ja 31.5 klo 18-19.30

Paikka
Sahan koulu
Puistotie 83, Järvenpää

Tiedustelut ja ilmoittautumiset
Risto Salovaara
040 5372038
risto.salovaara@miessakit.fi

Miesten retriitti
Lavia, Pori

Tähän kristillisen perinteen mukaiseen hiljaisuuden retriittiin saat tulla sellaisena kuin olet, saat levätä ja kuunnella oman elämäsi tarpeita ja toiveita miehenä olemisesta. Retriitin teemana on "Miehen tie." Ohjaajana on psykoterapeutti, retriitinohjaaja Seppo Laakso, jolle myös ilmoittautumiset.

Aika ja paikka
24.-27.5.2017 (ke-la) Porin Laviassa

Hinta
Hinta 210,- (sis. täysihoidon 1hh-ssa omin liinavaattein), josta Miessakkien jäsenet saavat 15 % alennuksen.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset
Seppo Laakso
050 378 8055
seppo.laakso@pp.inet.fi

TIEDOKSI MIESSAKKIOPISTON KEVÄÄN KURSSEISTA

Kevään Säbäsakit Helsingissä ja Tampereella jatkuvat sunnuntaisin. Ryhmät ovat tällä hetkellä käytännössä täynnä, mutta voit kysellä peruutuspaikkoja ohjaajilta (ks. www.miessakit.fi).

Helsingin kirjallisuussakki on kevään ryhmän osalta täynnä. Seuraa nettisivuilla ilmoittelua syksyn kursseista.

Kevään Äijä– ja jäbäjoogaryhmät ovat käynnissä ja pääosin täynnä. Seuraa netistä ilmoittelua uusista ryhmistä ja/tai kysele peruutuspaikkoja joogaohjaajalta!

MIES
SAKKI
OPIS
TO

LÄHISUHDEVÄKIVALLAN KIERRE VOIDAAN KATKAISTA

Teksti Tomi Timperi (julkaistu alunperi Helsingin Sanomain Mielipide-osiossa 11.3.2017)

Lähisuhteissa tapahtuva väkivalta on kaikkia sen osapuolia koskettava vakava ongelma. Ihmisyyden ydinarvoihin kuuluu se, että väkivallan kohteeksi joutuneita autetaan selviytymään kokemuksistaan ja heille turvataan väkivallaton tulevaisuus. Kuten pääkirjoituksessa (HS 9.3.) todettiin, Suomella on vielä paljon tehtävää, jotta väkivallan kohteeksi joutuneet saisivat kattavasti apua.

Samalla kun kokijoiden auttamista määrätietoisesti kehitetään, on myös pohdittava keinoja väkivallan torjumiseksi. Yksi tärkeä keino on auttaa tekijää pääsemään irti väkivallasta. Työskentelyn avulla sisäistetään väkivallattomia keinoja selvitä niistä tilanteista, jotka aiemmin ovat johtaneet väkivaltaan läheistä kohtaan.

Työskentelyssä paneudutaan väkivallan tekijän henkilöhistoriaan, sen vaikutuksiin väkivaltaisuuden kehittymiseen ja erityisesti itse väkivaltatilanteisiin. Tulokset kertovat, että väkivaltaisesta käyttäytymisestä voidaan oppia pois. Samalla se edistää merkittävästi väkivallan kierteen katkeamista kaikkien sen vaikutuspiiriin joutuneiden elämässä.

Väkivallan vastaisessa työssä on siis huolehdittava siitä, että väkivallan kokijoille ja tekijöille on tarjolla asiantuntevia palveluja väkivallasta ja sen kielteisistä vaikutuksista eroon pääsemiseksi. Samalla ammatillisen täydennyskoulutuksen kautta on vahvistettava asiaan liittyvää osaamista. Tämä kaikki edistää sekä kokijoiden että tekijöiden ohjautumista kohti väkivallatonta, turvallista ja tasapainoista tulevaisuutta. ■

Lyömätön LINJA
apua väkivaltaa läheisiään kohtaan käyttäneille miehille

Ajanvarauspuhelin
09 6126 6212

Sähköposti
lyomaton.linja@miessakit.fi

Väkivaltaa Kokeneet Miehet
Apua henkistä tai fyysistä väkivaltaa kokeneille miehille

Päivystyspuhelin
ma-pe klo 9-12
044 751 1340

Sähköposti
vakivaltaa.kokeneet.miehet@miessakit.fi

INTIAANIPÄÄLLIKÖN OPETUS

Olipa kerran viisas intiaanipäällikkö, jonka nimi oli KAKSI KOIRAA.
Hän kertoi heimolleen:

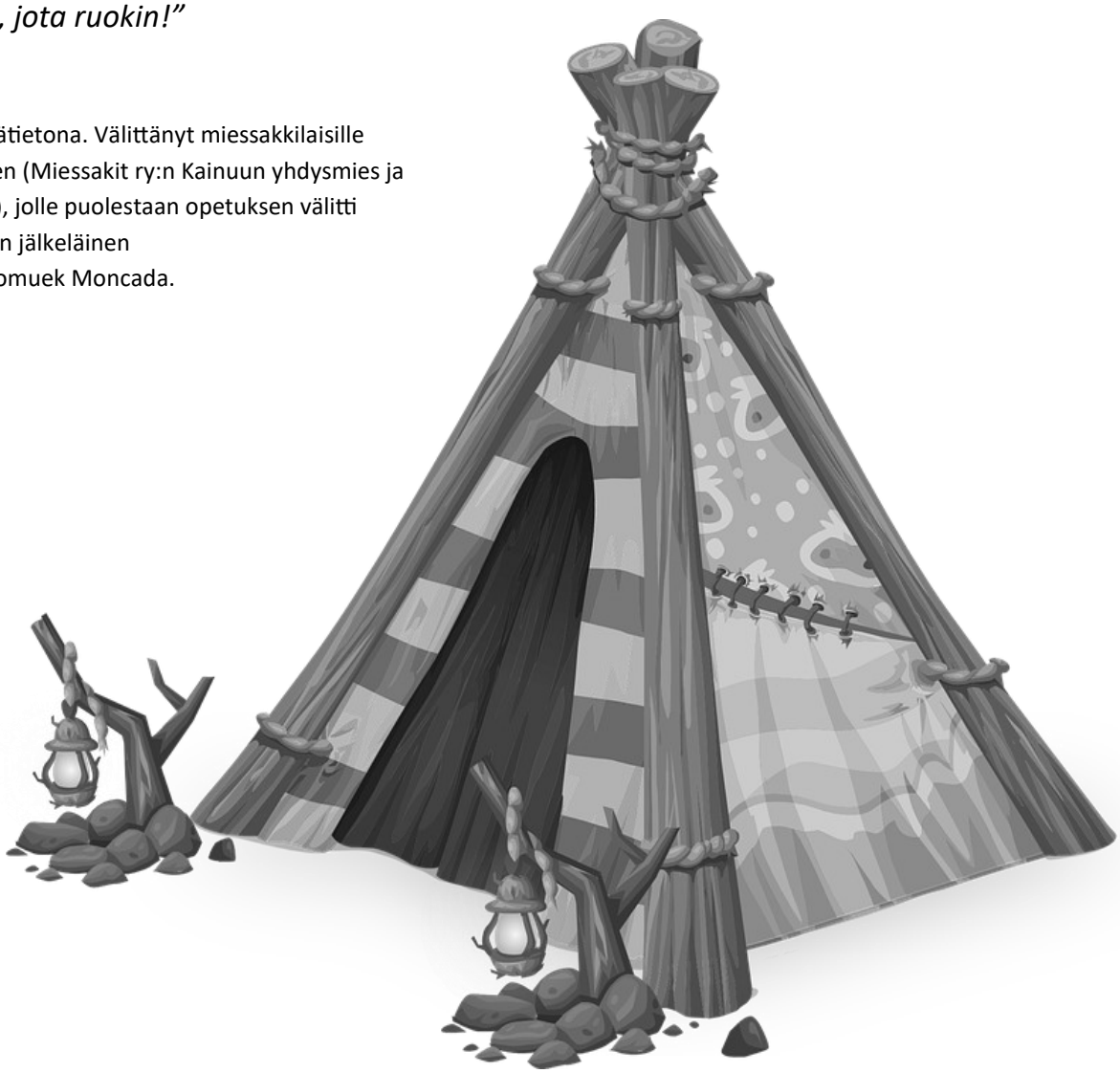
”Sisälläni asustaa kaksi koiraa,
jotka taistelevat keskenään.
Toinen koirista näkee ihmisissä
hyvää, voimavaroja, kykyjä, vahvuutta ja osaamista.
Toinen koirista taas näkee ihmisissä
pahuutta, vajavuuksia, heikkouksia, epäonnistumista ja puutteita.”

Hän päätti tarinansa, ja heimo oli yhtenä kysymysmerkkinä. Vihdoin joku kysyi, kumpi koira voittaa.

Tähän intiaanipäällikkö vastasi:

”Tietenkin se, jota ruokin!”

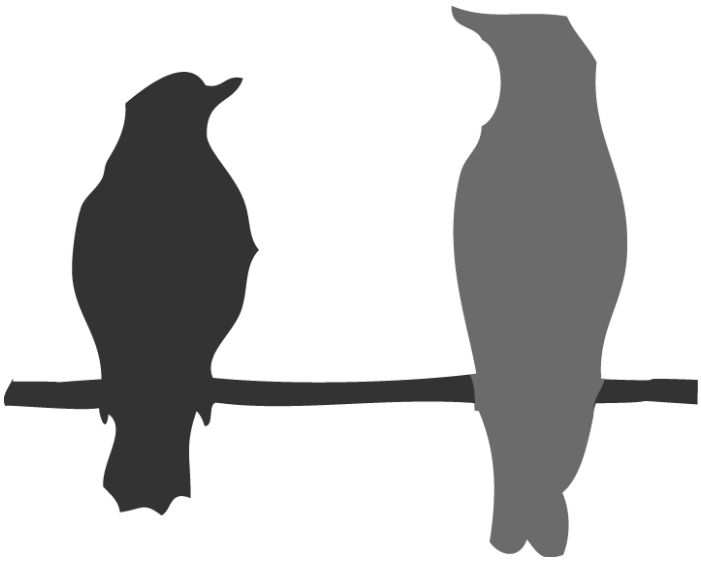
Intiaanien perimätietona. Välittänyt miessakkilaisille Raimo Reinikainen (Miessakit ry:n Kainuun yhdysmies ja valtuuston jäsen), jolle puolestaan opetuksen välitti Muchik-intiaanien jälkeläinen Jose Aiopomokhomuek Moncada.



MENTORINA VOIT AUTTAA MAAHANMUUTTAJAMIEHIÄ SUOMESSA

Teksti Heikki Parviainen

Viime vuonna pakolaiskysymys oli todella iso asia koko Euroopassa. Nyt pakolaisstatuksella maahan tulleista osa on saanut myönteisen turvapaikkapäätöksen ja integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan on heille yhä ajankohtaisempi kysymys. Myös Suomeen aiemmin muuttaneilla miehillä on edelleen kantaväestöä suurempia haasteita työelämään siirtymisessä. Ja työ on tärkeää paitsi toimeentulon, myös laajemmin yhteiskuntaan kuulumisen ja osallistumisen kannalta.



Erityisen haastavaa maahanmuuttajille on päästä koulutustaan vastaavaan työhön. Tähän voivat olla koulutuksen vastaavuus suomalaisten tutkintojen kanssa, kielitaito, suomalaisen työelämän käytäntöjen vieraus tai työelämässä tärkeiden sosiaalisten verkostojen puute. Näissä haasteissa Vieraasta Veljeksi -mentori voi tarjota maahanmuuttajalle apua omalla osaamisellaan ja kokemuksellaan.

Mentoritoiminnassa kantaväestöön kuuluvat tai kotoutuneet vapaaehtoiset miehet toimivat mentoreina työelämään suuntaaville maahanmuuttajamiehille. Mentori ja maahanmuuttaja muodostavat puoli vuotta kestävän prosessin ajaksi työparin, jonka tavoitteena on edesauttaa maahanmuuttajan työllistymistä ja kotoutumista. Osallistujilta toivotaan vähintään keskiasteen koulutusta.

Vapaaehtoiselle mentorille maahanmuuttajien kokemukset tarjoavat uudenlaisen näkökulman suomalaiseen elämänmenoon. Suomeen kotoutuminen on elinikäinen prosessi – myös Suomessa syntyneille. ■

VIERAASTA VELJEKSI

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 alennettuun hintaan 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@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
Jouni Judén
040 669 5004
jouni.juden(at)outlook.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

Pääkaupunkiseutu
Sami Koikkalainen
040 731 2021
sami.koikkalainen@miessakit.fi

Riihimäki
Markku Alhorinne
050 339 8059
markku.alhorinne@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

www.miessakit.fi
miehiä tukevaa hyvinvointityötä