

Apua ja tietoa isille, joiden perheissä jommallakummalla vanhemmista on masennusoireita.

- ▶ Puhelin- ja sähköpostineuvonta
- ▶ Yksilötapaamiset (Tampere, Lahti, Helsinki, Teams)
- ▶ Ohjatut ryhmät (Tampere, Lahti, Helsinki, Teams)
- ▶ Verkkoauttaminen: MASI-chat, MASI-forum ja MASI-kurssi
- ▶ Konsultointi ja koulutukset sosiaali- ja terveystieteen ammattilaisille: Tietoa isien kohtaamisesta ja auttamisesta
- ▶ Palvelu on maksuton

MIESSAKIT RY pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteyskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Miesten tueksi. Kaikkien hyväksi.

Yhteystiedot

MASI / Miessakit ry
044 751 1346
masi@miessakit.fi

TAMPERE
044 765 8007
Puutarhakatu 16 B (6.krs)
33210 Tampere

LAHTI
050 511 3361
Aleksanterinkatu 30
15110 Lahti

HELSINKI
044 751 1346
Annankatu 16 B 28
00120 Helsinki

www.miessakit.fi



Apua isille masennusoireisiin
tai niiden kohtaamiseen
perheessä

MASI

Masennuksen tai siihen liittyvien piirteiden esiintyminen on riski koko perheen hyvinvoinnille. Miesten kohdalla masennukseen liittyvät piirteet saattavat usein jäädä huomaamatta.

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

MASI tarjoaa isille ammatillista apua ja vertaistukea.

MASI tukee isiä kohtaavia ammattilaisia.

”

En ole koskaan ennen päässyt puhumaan tästä ongelmasta.”

Puhelin- ja sähköpostineuvonta

Miehille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille suunnattu valtakunnallinen palvelu, jonka kautta on mahdollisuus saada apua ja tietoa masennusoireista.

Yksilötapaamiset

Yksilötapaamisissa miehen on mahdollista käydä läpi omaan ja perheen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Yksilötapaamisia toteutetaan Tampereella, Lahdessa ja Helsingissä sekä etäyhteyksin valtakunnallisesti.

Ohjatut vertaisryhmät

Ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät antavat mahdollisuuden oman tilanteen käsittelyyn ja oman ymmärryksen lisääntymiseen. Ryhmät kokoontuvat Lahdessa, Tampereella ja Helsingissä sekä etäyhteyksin valtakunnallisesti.

Verkkoauttaminen

Verkossa tukea tarjoaa vapaaehtoisten toteuttama MASI-chat, ammattilaisten ylläpitämä MASI-forum sekä MASI-verkkokurssi.

Tiedon keruu ja jakaminen

Masi-toiminta lisää tietoisuutta miehille tyypillisistä masennusoireista sekä avun ja tuen eri muodoista ja vaikutuksista.

