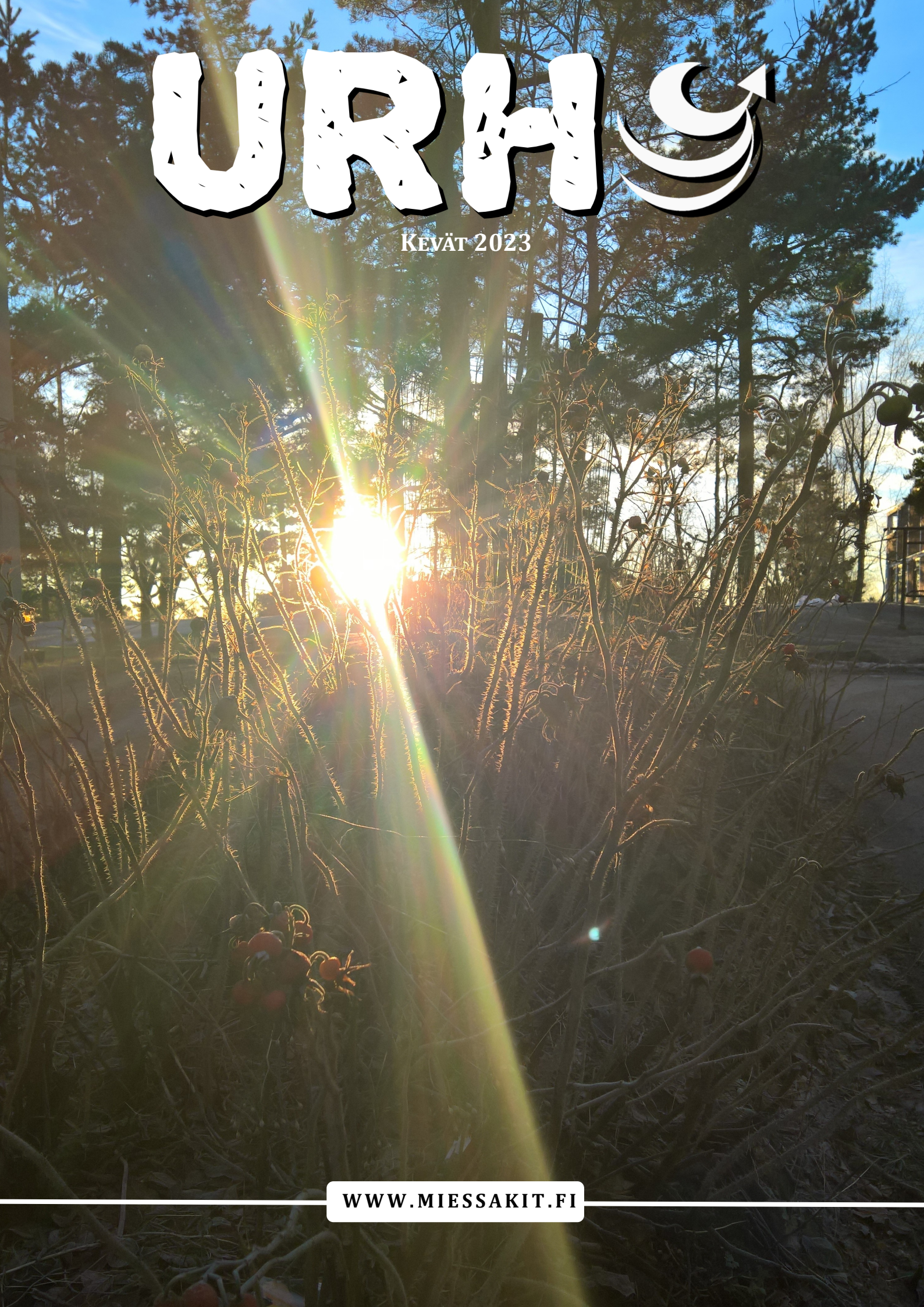
URHO

Kevät 2023



WWW.MIESSAKIT.FI

MIESSAKIT RY

JÄSENTIEDOTE KEVÄT 2023

Lähisuhdeväkivallan vähentämiseen löytyy keinoja	3
Hiljaisuuden retriitti miehille	5
Uuden puheenjohtajan tervehdys	6
Uuden järjestösihteerin ja uuden toimistosihteerin tervehdykset	8
Kokemuksia työskentelystä Miessakeissa	10
Mainio Mäkelänrinteen uintikeskus	12
Hyvää VALOa ja hiukan varjoa	14
Lasten vieraannuttaminen on sitkeä ongelma	16
Nollasummarakastaja	18

ILMESTYMISAIKATAULU

Kevät
Ilmestyy helmi-maaliskuussa

Kesä
Ilmestyy touko-kesäkuussa

Syksy
Ilmestyy elo-syyskuussa

Talvi
Ilmestyy joulukuussa

URHO - uusia väyliä miehille

Päätoimittaja
Tomi Timperi

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

LÄHISUHDEVÄKIVALLAN VÄHENTÄMISEEN LÖYTYY KEINOJA

Lähisuhdeväkivaltaongelma on jo pitkään ollut toistuva keskusteluteema yhteiskunnassamme. Hyvä niin; ongelman esillä pitäminen on toimiva keino lisätä tiedonkeruuta, resursseja ja osaamista asiantilan parantamiseksi.

Tiedon ja ymmärryksen lisääntyessä ongelma tunnistetaan yhä paremmin. Tämä tulkitaan usein niin, että ongelma on maassamme yhä vaikeampi. Tieto lisää tuskaa ja turhautuneisuutta. On vaikeaa yksiselitteisesti arvioida, missä maassa tai kulttuurissa on tarkalleen ottaen enemmän tai vähemmän lähisuhdeväkivaltaongelmia. Tiedämme kuitenkin sen, että ongelmaa esiintyy Suomessa paljon. Olennaisinta on suhtautua ongelmaan vakavasti ja etsiä keinoja sen vähentämiseksi. Eikä vain etsiä, vaan ottaa ne tarvittavissa määrin käyttöön.

Päästäksemme eteenpäin ongelman vähentämisessä, meidän on tärkeää tiedostaa kaksi olennaista asiaa: 1) kaikki ihmiset janoavat lähtökohtaisesti turvallista ja väkivallatonta yhteyttä toisiinsa, ja 2) ammatillisen väkivaltatyön kehittymisen myötä käsissämme on tarvittava tieto väkivallan vähentämiseksi. Näihin kahteen elementtiin – hyväntahtoisuus ja ammattitaito – nojaamalla voimme tehdä tarvittavia sisällöllisiä ja rakenteellisia muutoksia ongelman taklaamiseksi nykyistä vaikuttavammin.

Väkivalta vähenee, kun väkivaltaisten tekojen toistumiskierre onnistutaan pysäyttämään - sekä henkilökohtaisella että välillisellä tasolla. Väkivaltaa lähisuhteissaan käyttäneet ovat lähes poikkeuksetta itse väkivaltaa kokeneita. Useimmiten tämä juontaa lapsuuden kokemuksiin. Väkivaltaa on silloin tapahtunut vanhempien välillä ja/tai sitä on kohdistettu suoraan lapseen itseensä. Lapsena ja nuorena ihminen on erityisen altis vaikutuksille ja oppii siten keskeisiä reaktio- ja toimintatapoja läheisiltään. Väkivaltaa kokeneella on korkeampi riski myöhemmin käyttäytyä itse väkivaltaisesti kuin sellaisilla, jotka ovat kasvaneet ja eläneet toisenlaisessa, harmonisemmassa kanssakäymisessä.

Kaikkia väkivallan osapuolia tulee auttaa käsittelemään kokemaansa. Väkivallan kokijalle tarjottu ammatillinen apu mahdollistaa väkivaltakokemuksen sanallisen läpikäymisen turvallisesti. Näin voidaan vahvistaa väkivallan kokijan kykyä tunnistaa ja puolustaa omia rajojaan jatkossa. Tämä vähentää kokijan riskiä ajautua uudelleen väkivallan kohteeksi tai joissain tapauksissa väkivallan tekijäksi. Tämä ei tarkoita, että väkivallan kokija olisi itse vastuussa kokemastaan väkivallasta. Vastuu on aina väkivallan tekijällä. Väkivallan kokijoille suunnattu ammatillinen apu vähentää yhteiskunnallisella tasolla sekä mielenterveyden että fyysisen terveyden ongelmia. Se myös ehkäisee väkivaltaa kokeneita katkeroitumiselta ja katkeruuden heijastumiselta heihin itseensä, läheisiinsä ja muualle yhteiskuntaan.

Samalla väkivaltaa käyttäneitä tulee auttaa käsittelemään tekemiään väkivaltaisia tekoja. Suomessa tehtävän ammatillisen työn tulosten kautta tiedetään, että väkivallan tekijän omien taustojen tutkiminen ja väkivaltatilanteiden dynamiikan ymmärtäminen, ovat keskeisiä avaimia väkivallattomuuden

saavuttamiseksi. Parhaiten tämä onnistuu väkivaltaproblematiikkaan perehtyneen ammattilaisen tuella. Miessakit ry:n Lyömätön Linja -väkivaltatyön asiakkailta kerätystä jälkiseurannasta (kuusi kuukautta työskentelyn päättymisen jälkeen) selviää, että 81,5 % kertoo väkivallan loppuneen, 14,8 % kertoo sen vähentyneen ja 3,7 % kertoo sen pysyneen ennallaan. Omien väkivaltaisten tekojen tutkiminen edellyttää joidenkin osalta selvästi toisia pidempää työskentelyä. Siksi asiakkuus on mahdollista ja kannattaa käynnistää uudelleen, jos vaikutukset eivät ole vielä olleet toivottuja.

Väkivaltaisiin tekoihin johtanutta henkilöhistoriaa ei voi ihmisestä poistaa, mutta väkivallattomuutta on mahdollista ylläpitää, kun keinot siihen on omaksuttu. Ymmärrys väkivaltaisiin tekoihin johtaneista tekijöistä ja niitä esiin nostavista impulsseista on perusta henkilökohtaiselle kyvylle toimia väkivallattomasti. Henkilökohtaisen työskentelyn avulla väkivaltaa käyttänyt oppii ennakoimaan tilanteita, jotka ovat johtaneet väkivaltaan. Tämä helpottaa väkivallattoman toimintatavan omaksumista ja ylläpitämistä jatkossa. Työskentelyn osana tapahtuvaan omaan kasvuun kuuluu myös vahvistunut kyky kuunnella ja kuulla väkivaltatilanteiden muita osapuolia arvostavasti, ja ilman, että tarvitsee kokea itseään uhatuksi.

Väkivallan loppumista lähisuhteessa edesauttaa, jos osapuolet saavat kukin taholla ammatillista tukea samanaikaisesti. Tämä helpottaa muutosimpulssien huomaamista, ymmärtämistä ja pyrkimistä yhteisesti kohti väkivallattomuutta. Yksilöllinen tuki on oiva perusta työskentelylle, jotta oma henkilöhistoria ja kokemus voivat rauhassa nousta tietoisuuteen. Vaikuttavaa apua saa myös ammatillisesti ohjatusta pari- tai vertaisryhmätyöskentelystä. Lisäksi tuoreiden tutkimusten mukaan lähisuhdeväkivallan sovittelu on monille toimiva tuki matkalla kohti väkivallatonta tulevaisuutta.

Ihmiset tarvitsevat luontaisesti toistensa tukea, arvostusta ja hyväksyntää. Perustavaa laatua olevan henkilökohtaisen muutoksen onnistumisessa onkin tärkeää, että voi luottaa toisten haluun auttaa. Väkivallattomuus syntyy ja kukoistaa mukaan ottamalla ja tukemalla, ei rankaisemalla ja hylkäämällä.

Lähisuhdeväkivaltaongelman vähentämiseen löytyy keinoja. Niitä on tärkeää ottaa tarvittavalla laajuudella käyttöön. Väkivaltatilanteiden osapuolten auttamiseksi olevia erilaisia toimintamuotoja ja toimijoita on useita. Näin pitää olla jatkossakin. Ihmiset ovat erilaisia ja heidän taustansa ovat erilaisia. Jokin tukimalli ja tuenantajataho kiinnittää ja kykenee auttamaan toisia, jokin toinen taas toisia.

Avun ollessa keskeisin ratkaisu, on yhteiskunnallinen velvollisuus huolehtia siitä, että apua on tarjolla väkivaltaa kokeneille ja tehneille sitä haettaessa.

Tomi Timperi
toiminnanjohtaja
Miessakit ry

HILJAISUUDEN RETRIITTI MIEHILLE

Hiljaisuuden retriitti miehille järjestetään 28.–30.4.2023 (pe-su) Saaren retriittikodissa Porin Laviassa.

Retriitin aiheena on ”Minne matka?”.

Pitkää retriittiperinnettä ilmentävä viikonvaihde tarjoaa mahdollisuuden lepoon, yhteisölliseen hiljaisuuteen ja oman elämänsä sydänäänten kuuntelemiseen.

Saaren retriittikoti
Kullaantie 229
38600 Lavia
(kuva alla)

Hinta
170 €
Sisältää täysihoidon omin liinavaattein yhden hengen huoneessa.
Miessakit ry:n jäsenille 15 % alennus.

Ohjaaja
Retriittiä ohjaa psykoterapeutti, retriitinohjaaja Seppo Laakso, jolta saa tarvittaessa lisätietoja - seppo.laakso(at)pp.inet.fi tai 050-5117725.

Ilmoittautumiset
15.4.2023 mennessä sivustolla
www.silentwings.fi | Ilmoittautumislomake

UUDEN PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Aloitin vuoden alusta Miessakit ry:n hallituksen puheenjohtajana. Olin ennen valintaani vain pintapuolisesti tietoinen Miessakkien toiminnasta ja sen laajuudesta. Valintani jälkeen aloitin yhdistyksen ja sen toimintojen opiskelun; ensin lukemalla Miessakkien kotisivuilta ja sitten tammikuussa eri toiminnoista vastaavat työntekijät perehdyttivät minua vastuualueistaan. Kotisivujen kuvausten perusteella sain hyvän kuvan toiminnan laajuudesta, mutta vasta henkilökohtainen perehdytys antoi ymmärryksen toiminnan syvyydestä ja siitä käytännön miestyön kokemuksesta, jota yhdistykseen on kumuloitunut. Miessakit ry täydentää hyvinvointiyhteiskunnan turvaverkkoa tarjoamalla sellaisia mieserityisiä palveluja, joita julkinen palvelujärjestelmä eikä myöskään muu kolmannen sektorin toiminta tuota.

Yhteiskunnassamme on edelleen patriarkaalisia rakenteita. Sitä ei käy kieltäminen. Samanaikaisesti yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme on rakenteita, joiden vuoksi yksinäisyys, syrjäytyminen, päihdeongelmat, itsemurhat sekä väkivalta ovat pääosin miesten ongelmia ja haasteita. Yksinäisyys on erityisesti keski-ikäisten miesten terveysongelma. Tutkimusten mukaan yksinäisyys lisää keski-ikäisten miesten kuolleisuutta ja yksinäisyys on yhtä suuri riskitekijä monille sairauksille kuin tupakointi ja ylipaino. Syrjäytymisen riski on erityisesti työikäisillä miehillä suurempi kuin naisilla. Asunnottomista kolme neljäsosaa on miehiä. Kuolleisuus alkoholiperäisiin syihin on selvästi suurempaa miehillä kuin naisilla; alkoholiperäisiin tauteihin ja tapaturmaiseen alkoholimyrkytykseen kuolleista kolme neljäsosaa on miehiä. Päihdehuollon huumeasiakkaista yli 70 % on miehiä. Itsemurhaan kuolleista kolme neljäsosaa on miehiä. Vangeista yli 90 % on miehiä. Lisäksi tapaturmakuolemista kaksi kolmasosaa sattuu miehille.

Missionsa mukaisesti Miessakit ry pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yhdistyksen missio ei ole keneltäkään pois. Päinvastoin miesten yleinen hyvinvointi säteilee positiivisesti laajemminkin parisuhteeseen ja perheeseen, työilmapiiriin ja miesten välittömiin ja välillisiin yhteisöihin. Miessakkien vahvuus miesten kohtaamisessa perustuu osaaviin ja kokeneisiin työntekijöihin sekä koulutettuihin vapaaehtoisiin vertaismiehiin.

Monet Miessakit ry:n toimintamuodoista ovat jo vakiintuneet ja osoittaneet tarpeensa. Oli sitten kyse esimerkiksi miesten eroongelmien käsittelystä tai väkivallan subjektina tai objektina olleista miehistä tai erilaisista toiminnallisista miesryhmistä. Miessakit ry vastaa myös uusiin tarpeisiin. Eri syistä tapahtuva maahanmuutto on tosiasia ja Vieraas-

ta Veljeksi -toiminta pyrkii omalta osaltaan auttamaan kotoutumista maahamme. Erityisesti haluan nostaa esille MASI-toiminnan, jonka painopiste on isien masennusoireilussa sekä siinä, miten puolison masennusoireilu voi vaikuttaa mieheen ja perhe-elämään. Terveydenhuollossa työurani toimineena uskon vahvasti, että terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät osaa tunnistaa isien masennusoireilua yhtä herkästi kuin äitien masennusta. Puhumattakaan, että isät osaisivat yhdistää oireiluaan masennukseen.

Odotan henkilökohtaisesti mielenkiintoista ja opettavaa vuotta Miessakit ry:n hallituksessa ja keskusteluissa yhdistyksen työntekijöiden sekä vertaismiesten kanssa.

Jarmo Karpakka
hallituksen puheenjohtaja 2023
Miessakit ry

UUDEN JÄRJESTÖSIHTEERIN TERVEHDYS

Miessakit ja järjestöala yleisesti ovat minulle uutta maastoa, sillä aiemmin tein töitä kaupan alalla luomutuotetukussa mm. sisäänostajana. Olen tehnyt myös satunnaisia käännöstöitä.

Koulutustaustaltani olen humanisti: opiskelin englantilaista filologiaa pääaineenani ja valmistuin filosofian maisteriksi vuonna 2017. Olen sittemmin suorittanut myös aineenopettajan pedagogiset opinnot.

Olen 33-vuotias ja asun vaimoni ja kissamme kanssa Pasilassa. Vapaa-aikani vietän yleensä kirjojen, musiikin ja liikunnan parissa: pelaan jalkapalloa ja rämpyttelen omaksi ilokseni kitaraa.

Tieni Miessakkeihin kulki itse asiassa juuri kirjallisuuden kautta. Etsin alkuvuodesta lukupiiriä ja löysin Miessakkien sivuilta Kirjallisuussakki-lukupiirin. Samalla huomasin, että tänne haettiin järjestösihteeriä ja päätin hakea paikkaa.

Timo Syrjälä
järjestösihteeri | Miessakit ry
044 751 1348
timo.syrjala@miessakit.fi

Järjestösihteerinä 28.2. asti toiminut Christer Nuutinen siirtyy 1.3.2023 alkaen Miessakit ry:n Erosta Elossa – yksikön työntekijäksi Helsinkiin.

UUDEN TOIMISTOSIHTEERIN TERVEHDYS

Hei vaan! Olen rento helposti lähestyttävä nuori mies. Olen pikkupojasta asti ollut suuri futisfani ja pelannut sitä itsekin aina tähän päivään saakka. Treenaan myös jiujitsua. Ystävien kanssa pelaan jääkiekkoa talvisin ja koripalloa kesäisin.

Muoti on toinen tärkeä harrastukseni. Kiinnostuin aikoinaan käytetyistä vaatteista, koska ne ovat paljon edullisempia, monipuolisempia sekä uniikimpia. Aloin lopulta maalailemaan vaatteisiin, pääasiassa farkkuihin. Olen maalannut farkkuja parille suomalaiselle artistille, tutuille ja ystäville.

Maalailun lisäksi teen nykyään graafista suunnittelua ja designejä vaatteisiin parin ystäväni kanssa. En ole koskaan mitannut muotia rahassa, vaan siinä kuinka kiva on yhdistellä erilaisia vaatekappaleita ja luoda omaa tyyliä.

Kiinnostuksen kohteita löytyy minulta paljon ja olen aina avoin uusille tuttavuuksille ja uusien asioiden oppimiselle.

Karim Marjamäki
toimistosihteeri | Miessakit ry
044 751 1337
karim.marjamaki@miessakit.fi

Karimia ennen STEAn paikka auki –rahoituksella Miessakit ry:n toimistosihteerinä toimineen Touko Toivosen määräaikainen pesti päättyi 28.2.2023. Toukon läksiäistervehdys löytyy seuraavalta sivulta.

KOKEMUKSIA TYÖSKENTELYSTÄ MIESSAKEISSA

Tätä tekstiä kirjoittaessani palaan mielessäni vuoden takaiseen aikaan, jolloin en vielä tiennyt Miessakit ry:stä juuri mitään. Olin ehtinyt etsiskellä hetken töitä, kun vastaani tuli työpaikkailmoitus toimistosihteerin pestistä Miessakit ry:ssä osana Paikka Auki -ohjelmaa. Kummastakaan en ollut aiemmin kuullutkaan, mutta hetken ilmoitusta luettuani päätin: tuonne aion hakea! Ja nyt, yhtäkkiä onkin kohta vuosi siitä, kun astuin osaksi Miessakkien porukkaa.

Kuluneen vuoden aikana olen kokenut mielenkiintoisia tilanteita ja kohtaamisia sekä keittänyt ainakin 100 pannullista kahvia. Kohokohtana muistan esimerkiksi viime vuoden maaliskuussa järjestetyn Nordic Fathers on Paternity Leave -konferenssin. Tehtäviini kuului kokouksen käytännön järjestelyihin osallistuminen, mm. vieraiden nimikylttien toteuttaminen. Lisäksi vastaanotin jokaisen osallistujan, sekä tietysti pääsin seuraamaan aiheeseen liittyviä mielenkiintoisia keskusteluita ja nauttimaan hyvästä ruuasta!

Mielestäni Miessakeissa parhaita asioita ovat olleet työilmapiiri, joustavuus sekä ihmiset! Olen saanut työssäni sekä tukea että kiitosta. Miessakkivuoteni aikana olen tutustunut mukaviin ja persoonallisiin työ-

kavereihin ja päässyt vaihtamaan ajatuksia yhteisistä mielenkiinnon kohteista, erityisesti musiikista.

Työyhteisöiltapäivät ovat olleet myös mukavia kokemuksia ja niihin liittyy paljon hauskoja muistoja. Työhöni liittyen suoritin myös ensiapukurssin. Olen saanut Miessakeista paljon muitakin eväitä tulevaisuuteen, kuten kattavan kokemuksen toimistotyöstä ja asiakaspalvelutyöstä puhelimen välityksellä – ja loisteputkivalojen vaihtokin sujuu kuin tanssi!

Vastaanotettuja asiakkaiden ja ammattilaisten puheluita on kertynyt työsuhteeni aikana reippaasti yli 200. Tämä asiakastyö näyttää mielestäni CV:ssäkin hyvältä, kuten tämä koko kulunut pestini muutenkin. Miessakeilla on todella hyvä maine.

Nyt kun työsuhteeni lähenee loppua, on aika suunnata kohti seuraavia suunnitelmia! Työni päättyy helmikuun lopussa, juuri sopivasti ennen kevään yhteishakuja. Aion tähdätä opiskelemaan sosionomiksi. Tähänkin valintaan Miessakit on osaltaan vaikuttanut. Ennen opiskeluja pyrin kuitenkin keskittymään oman levyni tekoon. Tähänkin olen saanut kannustusta työkavereiltani.

Fiilis on hieman haikea, mutta samalla voin ylpeydellä kantaa Miessakeista saamiani muistoja.

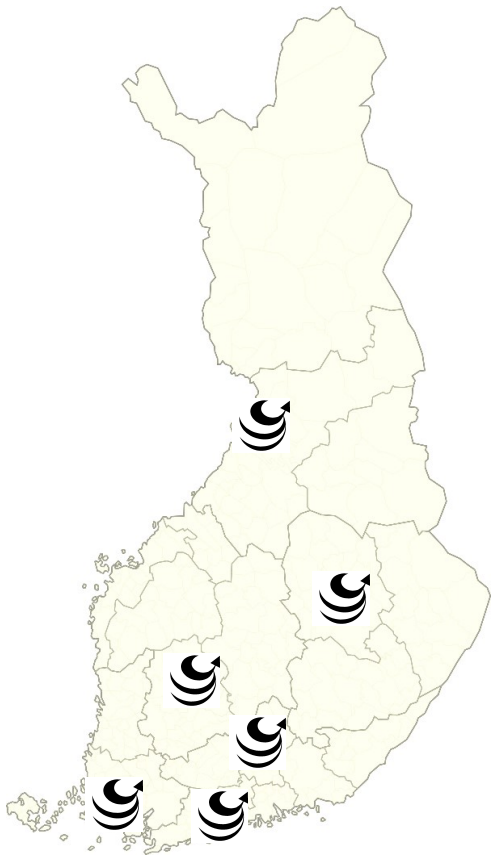
Touko Toivonen
toimistosihteerinä 1.3.2022-28.2.2023
Miessakit ry

Miessakit ry avaa toimipisteen Turkuun huhtikuussa

Miessakit ry:n toiminta laajenee uudella voimalla Turkuun, kun avaamme toimistomme Perhetalo Heidekenissä (os. Sepänkatu 3, 20700 Turku) huhtikuussa.

Toimistostamme löytyy Erosta Elossa -toiminnan toimipiste, jossa vastaanottaa kokenut, aiemmin Helsingissä työskennellyt erotyöntekijämme Tomi Liias.

Jatkossa Miessakit ry:n toimipisteet löytyvät kuudelta paikkakunnalta Suomessa.



SAUNASAKIN BLOGI: MAINIO MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUS

Teksti Timo Marsio
Kuva Juha Liukkonen

Miessakit Ry Helsingin Saunasakki oli pienen ongelman edessä kevätkauden 2023 toista paikkaa hakiessaan. Eräs aikaisemmista saunoistamme, jossa olimme käyneet parikin kertaa, oli nyt hinnoiteltu täysin käsittämättömästi.

Ryhmämme itse maksaessa kaikki kustannuksensa on lähes 300 € tilavuokra lähes tavoittamaton tilasta, jonka ainoa ilo on historiallinen arvokkuus. Jouduimme siis hiukan kiireellä etsimään uutta paikkaa. Sellaiseksi löytyi Urheiluhallit Oy:n pitämä Mäkelänrinteen uintikeskuksen tilaussauna, joka osoittautui kaikin puolin mainioksi paikaksi.

Ensimmäiset positiiviset kokemukset olivat paikan yhdyshenkilön kanssa. Mikan vastaus sähköpostiin tuli nopeasti ja sisälsi tarvittavaa lisätietoa. Puhelinkeskustelussa kaikki saatiin kerralla sovittua. Yhteisymmärryksessä saimme järjestettyä tilat, aikataulun ja hinnankin.

Uintikeskuksen kahvilan, hauskasti nimetyn Oy Uppopullan yrittäjä jatkoi miellyttävän yhteistyön sarjaa. Lounaskiireiden keskellä saimme sovittua ryhmämme jäsenille hyvin tarpeelliset makkarat perunasalaatilla, yksi erikoisruokavalio mukaan luettuna.

Saapuessamme tiistaina 24.1. klo 17.30 aikoihin paikalle alakerran asiakaspalvelu antoi avaimet, neuvoi tien tilaussaunaan ja hoiti maksun. Tilavuokra jäi juuri ennalta määrittelemämme kipurajan alle. Lisäksi

muutama uintihalukas sai edullisemmin lätkän portista läpipääsyyn. Kaikki tämä hoidettiin iloisella positiivisella mielellä, ja silmää miellyttäen.

Kolmannen kerroksen tilaussaunan kokoustilassa mahtui vajaan kymmenen miehen joukkomme hyvin syömään ja keskustelemaan. Aiheista taisi nousta eniten esille armeijan kertausharjoitukset. Syynä siihen oli edelleen ajankohtainen, naapurimaamme aloittama brutaali hyökkäyssota, mutta myös toisen vetäjämme tuore kokemus kertausharjoituksista.

Kerroksen tiloista taisi jäädä käyttämättömäksi ainoastaan pieni seurustelutila saunan läheisyydessä. Viime vuonna uusittu löylyhuone oli juuri niin hieno kuin kuvissa näyttää. Saunomiseksperttimme pitivät löylyjä hyvinä ja ilmanvaihtoa toimivana.

Jos hakemalla hakee moittimista, niin suihkuista voisi mainita. Niistä on tehty sen verran nykyaikaisen monimutkaisia, että ainakaan tämän blogin kirjoittaja ei selvinnyt ilman henkisiä vaurioita. Kun piti saada sopivan lämmintä vettä käsisuihkuun, sain jääkylmää vettä päälleni yläsuihkusta. Silmälasittomuutta ja korkeamman tekniikan ymmärtämättömyyttä rangaistiin kevyesti.

Mäkelänrinne osoittautui niin hienoksi kokemukseksi, että käymme toistekin. Lisäksi Urheiluhallit Oy:ltä näyttää löytyvän pari muutakin sopivaa saunomiskohdetta listallemme, ainakin Pasila ja Vuosaari voivat jo varautua käyntiimme! ■

SAUNASAKIN BLOGI: HYVÄÄ VALOA JA HIUKAN VARJOA

Teksti Timo Marsio
Kuva Juha Liukkonen

Miessakkien Helsingin Saunasakki saunoi vuoden 2023 ystävänpäivänä Spa Wellness VALOssa. Illan ensimmäinen ilo koettiin vastaanottotiskillä. Koko ajan palvelumyönteisen ja iloisen ilmeen säilyttäneet työntekijät taistelivat takkuilevan tietokoneohjelmiston kanssa. Slogan "tee se nopeasti – tai sitten tietokoneella" toteutui. Henkilökunta kamppaili ohjelmiston kanssa kaikin voimin pitääkseen jonon edes kohtuullisena. Työn tohinassa jäi jopa maksumme tässä vaiheessa perimättä. Viime hetkellä hymyä unohtamatta saatiin kuitenkin pyyhkeet mukaamme kaikille 12 miehellemme.

Valon saunatilat löytyvät ylimmästä kerroksesta. Aika upeat tilat! Tarjolla oli kolme erilaista vedessäkäyntimahdollisuutta: lämmin uima-allas vedessä lekotteluun, kylmävesiallas kylmäuimisesta pitäville sekä poreallas, joka houkuttikin eniten kävijöitä.

Saunat ovat kattotasolla, jolta avautui hieno näkymä pimenevään Helsingin talvi-iltaan. Erityisplussa annettiin reiteille asennetusta alustasta, joka takasi liukastumattoman liikkumisen. Hetken tuli mietittyä, miltä katolla tuntuu parin kymmenen asteen pakkasessa tai vaakasuorassa jalkarättien kokoisessa räntäsateessa. Säähän ei nimittäin ole pukeutumiskysymys uima-asussa. Onneksi nyt oli tuskin pakkasta lainkaan, eikä onneksi tuultakaan.

Paikasta löytyy kaksi sopivan kokoista saunaa, ehkä noin kymmenelle kävijälle kerrallaan. Tilathan ovat molemmille sukupuolille, joten saunominen tapahtuu uima-asussa. Ryhmämme kahdelle jalkavaivaiselle lauteille nousuun tai niiltä laskeutumiseen löytyi sopivasti tukia.

Saunasakissa olennaisen tärkeä arvioinnin kohde on saunomisen nautinto. Se pysyi koko ajan hyvänä. Kohtuullisen ripeään

tahtiin löylyä heittävä nainen lisäsi osalle vain nautintoa, eikä saanut ketään karkotettua liialla kuumuudella. Illan kuluessa löylyt vaan paranivat.

Entäpä ne pienet varjot sitten? Paikka on suunniteltu ensisijaisesti hotellivieraiden käyttöön, ja me kun tulimme vaan saunomaan. Hankalinta oli pukuhuoneessa. Ulkokengillä tiloihin tultaessa kulkeutui märälle lattialle kengänpohjissa väkisinkin likaa. Hetken päästä sitä sitten oli jalat paljaina sillä samalla lattialla – ei ihan hyvä. Hmm.

Kehitysehdotuksena kengille säilytystila pukuhuoneen ulkopuolelle?

Kaapit olivat aika pienet, mutta viisaimmat ratkaisivat asian ottamalla kaksi kaappia jotta ulkovaatteetkin mahtuivat. Kaappien lukitseminen oli periaatteessa kaikille helppoa – mutta luepas ilman silmälaseja, miten lukitseminen tapahtuu. Hmm. Suurennettuja ohjeita voisi paikalla olla muutama?

Allasbaarikin oli käytännössä vain hotellivieraille, sillä maksu tapahtui huonenumerolla. Baarin ystävällinen tarjoilija kuitenkin ehdotti heti, että voimme maksaa nimellä ja selvittää laskun lopuksi. Toisaalta luottokortilla saattoi ostaa kerralla vaikka kaksikin juomaa, jotka hän piti tallessa, kunnes ostaja halusi juoman nauttia.

Pois lähtiessämme ala-aulan yhtä iloisella vastaanottotyöntekijällä oli yllättäen käyttökunnossa oleva tietokone. Hyvänä asiakaspalvelijana hän muisti, mikä oli hoitamatta, ja saunomisen lasku saatiin maksettua. Osallistujien määrässä luotettiin ilmoitukseen, vaikka sisään olisi voinut mennä suuremmallakin joukolla. Mutta 12 meitä oli! ■

LASTEN VIERAANNUTTAMINEN ON SITKEÄ ONGELMA

Teksti Tommi Sarlin | vastaava väkivaltatyöntekijä | Väkivaltaa Kokeneet Miehet | Miessakit ry

Lapsen huollosta ja tapaamisesta annetun lain (lapsenhuoltolaki) muutokset astuivat voimaan vuonna 2019. Lain uudistuksella täsmennettiin huoltajien velvollisuutta suojella lasta väkivallalta, vaalia lapselle läheisiä ihmissuhteita ja myötävaikuttaa tapaamisoikeuden toteutumiseen. Vuoroasuminen kirjattiin lakiin ja lapselle voidaan vahvistaa oikeus tavata erityisen läheistä henkilöä.

Ikävä sanoa, mutta vieraannuttaminen jatkuu, ja lasten etu näyttää usein jäävän toteutumatta huoltoriidoissa. Oikeusprosessit ovat pitkiä, ja niitä saattaa kertyä useita. Myös lasten tapaamisista oikeudessa langetettujen tuomioiden laatu tuntuu vaihtelevan paikkakunnasta riippuen.

Usein päätökset tuntuvat suosivan äitiä, vaikka asiaan perehtyneet odottaisivat muuta. Tällöin vaikuttaa siltä, että tuomari ei ole onnistunut näkemään miehen kumppanin harjoittaman manipuloinnin taakse, jopa vastoin sosiaali- ja terveydenhoidon ammattilaisten todistuksia. Lasten tapaamisoikeuksien noudattamatta jättämisestä langetetut uhkasakot saattavat jäädä lain kuolleiksi kirjaimiksi. Poliisi ei puolestaan lapsia hae, jollei ole kovaa näyttöä siitä, että lapset olisivat vaarassa äidin luona. Näin äiti voi vieraannuttaa lapsia isästään niin kauan kuin näkee tarpeelliseksi.

Väkivaltaa Kokeneet Miehet -palveluun hakeutuu jatkuvasti asiakkaiksi miehiä, jotka ovat kokeneet tulleensa epäoikeudenmukaisesti kohdelluiksi joko sosiaaliviranomaisten tai tuomioistuinten toimesta. Tästä on seurannut paljon pettymystä, turhautumista ja vihaa. Pahimmillaan se nakertaa uskoa suomalaiseen hyvinvointiyhteiskuntaan ja oikeuslaitokseen.

Myös työntekijä on vaarassa ärsyyntyä ja turhautua. Toisaalta pitäisi valaa asiakkaalle luottamusta viranomaisiin, mutta välillä tulee vastaan ihmeellisiä menettelyjä. Tuolloin vastaanotollani istuu synkkä, katkeroitunut ja kyyninen mies, joka on menettänyt uskonsa oikeudenmukaisuuden toteutumiseen. Jos hän on maahanmuuttaja, keskustelumme käsittelee usein rasismia.

Kuinka vieraannuttamiseen on puututtu, ja miten lasten etu on toteutunut valtakunnallisesti uudistuksen jälkeen? Kuinka pitkiä oikeusprosessit ovat ja onko niitä mahdollista nopeuttaa? Muun muassa näistä asioista keskusteltiin Miessakit ry:n järjestämässä aamukahvitilaisuudessa helmikuussa. ■

Miessakit ry:n järjestämässä aamukahvitilaisuudessa 2.2.2023 pohdittiin huoltolain uudistuksen vaikutuksia huoltoriitoihin ja vieraannuttamisen torjuntaan. Väkivaltaa Kokeneet Miehet VKM -toiminnan Tommi Sarlinin ja Jussi Pekkolan puheenvuorojen jälkeen asianajaja, varatuomari Elisa Ilmoniemi Asianajotoimisto Roihu Oy:stä kertoi uudistuksen vaikutuksista edellä mainituissa teemoissa. Myös VKM:n vertaisryhmän miehet kertoivat omia, osin hyvin karuja kokemuksiaan huoltoriitoihin liittyen. Kuvassa vasemmalta lukien Tommi Sarlin, Elisa Ilmoniemi ja Jussi Pekkola.

Väkivaltaa
Kokeneet
Miehet

NOLLASUMMARAKASTAJA

Teksti Jussi Pekkola | väkivaltatyöntekijä | Väkivaltaa Kokeneet Miehet | Miessakit ry

Työssäni väkivaltaa kokeneiden miesten parissa vastaan tulee laaja kirjo väkivallan muotoja, ja niiden taustalla lukemattomia syitä. Kokemukseni mukaan yksi yleisimmistä lähisuhdeväkivaltaan johtavista asioista on väkivallantekijän oma, kipeä rakkauskäsitys.

Osalle rakkaus vaikuttaisi nimittäin näyttäytyvän nollasummapelinä. Nämä nollasummarakastajat kuvittelevat rakkauden määrän olevan ennalta määritelty vakio, joka voi ainoastaan kulua ja vähentyä. Ongelmia syntyy tällaisen henkilön jäädessä vaille haluamaansa, sekä omien läheisten saadessa tai osoittaessa muille rakkautta.

Ihmiset ovat nollasummarakastajalle astinlautoja, minän jatkeita, kauppatavaraa – tai vihollisia. Rakkauden näyttäytyessä omistus- ja hyötysuhteena ovat he tarvittaessa valmiita uhraamaan rakkautensa kohteet tavoitellessaan itselleen uutta, arvokkaampaa rakkautta. Samoin he ovat valmiita toteuttamaan väkivaltaa itselleen kuuluvien rakkausprosenttien vuoksi. Mieluummin kuin antaa muiden rakastaa itseensä kiinnittämiä ihmisiä, nollasummarakastaja tuhoaa heidät.

Sota rakkaudesta

Nollasummapelissä ihmissuhteet ovat jatkuvaa kilpailua hyväksynnän, huomion ja lämmön varannoista. Varmistaakseen osuutensa nollasummarakastaja sitoo ihmisiä kiinni itseensä syyllisyyden ja häpeän avulla. Näihin läheisiin hänellä on yksinoikeus. Ja kuten sodassa aina, ovat kaikki keinot oman edun saamiseksi sallittuja.

Tehokkaita aseita tässä sodassa ovat mustamaalaaminen, mitätöinti ja pilkka. Mikäli hienovaraisemmat henkisen väkivallan keinot eivät riitä, siirtyy nollasummarakastaja avoimeen hyökkäykseen pelotellen ja uhkaillen.

Yksinoikeus uhattuna

Nollasummarakastaja on jatkuvassa sotatilassa. Räikeimmin tämä tulee esiin erotilanteissa: ”Sinua ei kukaan muu huoli ja lapsiin sinulla ei ole mitään oikeutta.” Jos lapsi iloitsee isovanhempien kanssa syömästään jäätelöstä, vie nollasummarakastaja lapsen jäätelöbuffettiin. Uimahallissa toisen vanhemman seurassa riemuinnut lapsi viedään kylpylälomalle. Hän aktivoituu myös lastensa itsenäistyessä: ”Kaikkeni sinulle annoin ja nyt minut hylkäät.”

Yksinoikeus koskee myös ystäviä. Jos nämä jakavat muille huomiota, on hyökkäys välitön: ”Käännät minulle selkäsi juuri kun sinua eniten tarvitsen.”

Omistaminen versus rakkaus

Nollasummarakastajan tarpeet ovat kyltymättömiä, mistä syystä hänen lähipiirinsä on pysyvässä riittämättömyyden tilassa. Mikään määrä rakkautta tai sen jatkuva todistelu ei rauhoita. Perimmiltään asiassa ei olekaan kyse rakkaudesta, ei edes itseä kohtaan. Kyse on kyvyttömyydestä erottaa missä minä loppuu ja toinen ihminen alkaa.

Minäkuva ja näkemys rakkaudesta muodostuu peilaamalla muita. Nollasummarakastajan vaikutuspiirissä kasvava lapsi on vaarassa jatkaa tätä tuhoisaa käytöstä. Mikäli jo lapsena oppii, että maailmassa on vain yksi ihminen, jota on lupa rakastaa, alkaa itsensä rakastaminen tuntua väärältä.

Rakkaus kasvaa korkoa ja kuuluu kaikille

Lapsuudessa syntyvä näkemys rakkaudesta on ideaalitapauksessa laaja. Vaikka ympäristössä olisi nollasummarakastaja, voi muilta oppia, ettei rakkaus kulu kun sitä saa ja antaa. Muiden osoittama pyyteetön rakkaus opettaa lapselle, ettei rakkautta pidä ansaita. Jokainen on rakkauden arvoinen omana itsenään, eikä tämä tapahdu muiden kustannuksella. Oppiessaan ettei yhden rakastaminen ole pois muilta, on myös itsensä rakastaminen helpompaa. Itsensä rakastaminen taas vähentää riskiä ajautua aikuisena hyväksikäyttäviin ihmissuhteisiin, joko palvelemaan tai palveltavaksi.

Voimme valita mitä ruokimme

Rakkaus luo lisää rakkautta, väkivalta lisää väkivaltaa. Mitä enemmän vaalimme, sitä enemmän itsellä ja muilla on. Oli kysymys hyvästä tai pahasta sekä kaikesta niiden välissä ja ympärillä. Maailmassa on loputon määrä rakkauden arvoisia asioita. Itsensä lisäksi on mahdollista rakastaa tätä kaikkea.

Kyse on valinnasta. Voi valita joka hetki, ruokkiiko rakkautta vai väkivaltaa. Liian usein aikamme kuluu keskittymällä siihen, mitä ei edes kuulu rakastaa: vihaan, katkeruuteen, omistamiseen ja omaan oikeutuksen tunteeseen. Mitä enemmän keskittyy elämässään näihin asioihin, sen lähempänä on nollasummarakastajaksi päätymistä.

Nollasummarakastajan rakkaus on omistamisen halua, vailla aitoa vastavuoroisuutta ja myötätuntoa. Rakkaus kuitenkin vain on. Sitä riittää kaikille, eikä siitä pitäisi joutua kilpailemaan. ■

MASI-chat keskiviikkoisin Tukinetissä klo 20-22

Chat on suunnattu isille, jotka kokevat jaksamisensa olevan vähissä. Voit kokea avuntarvetta joko omaan tai läheisen tilanteeseen liittyen. Yhteydenottosi voi liittyä vaikkapa vanhemmuuteen, omaan hyvinvointiin, parisuhteeseen, perhe-elämään tai mihin tahansa pohtimaasi asiaan tai koet että asiaa on hankala ilmaista muualla.

MASI-chat on luottamuksellinen ja anonyymi. Vapaaehtoisten kanssa käyty keskustelu antaa uusia näkökulmia ja kokemuksen siitä, että et ole yksin. Vastaajat ovat Miessakit ry:n MASI-toiminnan kouluttamia vapaaehtoisia ja isiä itsekin.

Chat jatkaa kevään ajan aina 31.5. asti!

www.tukinet.net | MASI-chat

Miesten eroryhmiä keväällä 2023

- Lahti 13.3.-15.5. klo 18-20
- Verkkoryhmä 20.3.-29.5. klo 17-19
- Helsinki 20.3.-29.5. klo 17-19
- Järvenpää 21.3.-23.5. klo 18-20
- Tampere 29.3.-31.5. klo 17.45-19.45
- Turku 5.4.-7.6. klo 18-20
- Espoo 5.4.-14.6. klo 17.30-19.30

Tarkemmat ajankohtaiset eroryhmätiedot nettisivuiltamme www.miessakit.fi

Erosta Elossa -Chat maanantaisin Tukinetissä klo 21-23

Tukea miehille eroasioiden käsittelyyn. Chat on Miessakit ry:n Erosta Elossa – vertaistukihenkilöiden ylläpitämä anonyymi ryhmächat, jossa miesten on mahdollista vaihtaa ajatuksia erotilanteestaan sellaisten henkilöiden kanssa, jotka varmasti ymmärtävät. Mies, tule keskustelemaan miesten kesken eroasioista!

Chat maanantaisin klo 21-23
www.tukinet.net | Erosta Elossa -chat

Juttusakki | Helsinki V – Keskustelua omasta elämästä

Miesten Juttusakissa on mahdollista jakaa luottamuksellisessa ympäristössä kokemuksia ja tuntemuksia miehenä olemisesta. Valitsemme keskustelunaiheita ryhmän kiinnostuksenkohteiden ja tarpeiden pohjalta. Työsuoritukset ja tittelit jäävät ulkoovelle, Juttusakissa paino on elämiseen ja olemiseen liittyvissä aiheissa.

Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu 8 miestä. Lähde siis sinäkin mukaan!

Kevät 2023

Juttusakkimme tapaa keväällä 2023 joka toinen tiistai klo 13.30–15.30 Miessakkien Helsingin toimistolla osoitteessa Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki.

Päivämäärät
21.3. | 4.4. | 18.4. | 2.5. | 16.5. | 30.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Vertaismies Keijo Ahokas |
km.ahokas@gmail.com

Vieraasta Veljeksi - mentoritoiminta 2023

Kantaväestöön kuuluvat tai kotoutuneet vapaaehtoiset miehet toimivat mentoreina työelämään suuntaaville maahanmuuttajamiehille (aktoreille). Toiminnan tarkoituksena on laajentaa osallistujien ammatillisia verkostoja, tutustua eri alojen ammattilaisiin ja tukea maahanmuuttajamiesten työllistymistä heidän osaamistaan vastaaville aloille.

Osallistujat muodostavat toiminnassa puoli vuotta kestävän prosessin ajaksi työparin ammatillisen yhteensopivuuden perusteella. Mukaan tulevilta toivotaan ammatillista- tai yliopistotutkintoa.

Miessakkien Vieraasta Veljeksi - mentoritoiminta aloitettiin vuonna 2016 ja tähän mennessä sen toiminnassa on ollut mukana 121 miestä. Yli 70% mukana olleista on löytänyt työtä tai opiskelupaikan mentorin avulla.

Vuoden 2023 aikataulut:

Helsinki | kevät
Hakuaika 10.3. asti | Aloitus 21.3.

Tampere
Hakuaika 20.3.-31.3. | Aloitus 18.4.

Helsinki | syksy
Hakuaika 28.8.-9.9.

Turku
Hakuaika 18.-29.9.

Hakeminen ja lisätiedot www.miessakit.fi | Vieraasta Veljeksi

Vieraasta Veljeksi - Suomenkielinen keskusteluryhmä

Kielen osaaminen on avain suomalaiseen yhteiskuntaan ja työelämään! Suomenkielinen keskusteluryhmä jatkaa tapaamisiaan vaihtaen ajatuksia ajankohtaisista aiheista. Kevään tapaamiset keskiviikkoisin klo 17 Miessakkien tiloissa osoitteessa Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki.

Lisätiedot www.miessakit.fi | Vieraasta Veljeksi

Kirjallisuussakki | Helsinki | Kevät 2023

Miesten kirjallisuussakkiin kutsutaan mukaan miehiä, jotka haluavat yhdessä seikkailla kirjallisuuden historiassa nykypäivän näkökulmasta. Ryhmän fokus on “mieskirjallisuudessa”, joka voidaan käsittää sangen laaja-alaisesti. Osallistujat voivat ehdottaa käsiteltäviä teoksia. Ryhmä on maksuton.

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.

Kokoontumiset kolmen viikon välein torstaisin klo 18.30-20 Miessakkien Helsingin toimistolla osoitteessa Annankatu 16 B 28.

Päivämäärät
16.3. | 6.4. | 27.4. | 18.5. | 8.6.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Timo Suomalainen | timojuhasuoma@gmail.com

Juttusakki | Tampere

- Onko elämässäsi asioita, joista puhuminen olisi kannattavaa?
- Haluaisitko jutella asioista luottamuksella miesten kesken tai kaipaisitko vain vertaisten seuraa ja kokemusten jakamista?
- Tahdotko jutella esimerkiksi parisuhteesta tai vanhemmuudesta turvallisessa ympäristössä, erillään arjen väännöistä?

Tervetuloa mukaan Tampereen Juttusakkiin! Juttusakki on Miessakit ry:n Toiminnan Miesten keskusteluryhmä, johon kuka tahansa voi tulla mukaan matalalla kynnyksellä.

Aika ja paikka
Maanantaisin klo 17 Tampereen seudun vertaiskeskuksessa (Mustalahdenkatu 19)

Päivämäärät
13.3. | 27.3. klo 18 (HUOM. myöhempi aloitusaika) | 10.4. | 24.4. | 8.5. | 22.5. | 29.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Vertaismies Heikki Kovalainen
050 5830490
h.a.kovalainen(at)gmail.com

Juttusakki | Inari

Inarin Juttusakki Ainolassa kerran viikossa torstaisin klo 18 alkaen, tai jos toisin yhdessä sovitaan (9.3-25.5.2023). Ilmojen salliessa on mahdollista myös tavata ulkoillen, laavulla, yms.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Vertaismies Kai Parviainen
kai.parviainen(at)inari.fi

ISÄluuri päivystää arkisin

Oletko itse isä tai isyyden parissa työskentelevä ammattilainen? Tarvitsetko keskusteluapua tai neuvoja isyyteen liittyen? ISÄluuri on puhelinpalvelu, joka tukee ja neuvoo isiä sekä konsultoi ammattilaisia isyyteen liittyvissä kysymyksissä.

Soita arkisin klo 9-16 avoinna olevaan numeroon 044 751 1332. Vastaajana Miessakkien päivystävä isätyöntekijä.

Lähisuhdeväkivallan ehkäisyn verkkokurssi

Lyömättömän Linjan verkkokurssi tarjoaa tietoa ja tukea lähisuhdeväkivallan ehkäisemiseen. Sisällöissä vastataan aihetta koskeviin yleisiin kysymyksiin ja kerrotaan väkivaltaisen käytöksen taustoista, seurauksista ja tukimuodoista. Kurssi on suunnattu miehille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Sisällöt soveltuvat myös lähisuhdeväkivallan teemoihin törmääville ammattilaisille. Kurssi sisältää myös omatoimisesti tehtäviä harjoitteita.

Kurssiin Hyväkysymys.fi-verkkosivuilla: www.hyvakysymys.fi/kurssi/lahisuhdevakivaltakurssi-miessakit-ry/

Miesten kokema parisuhdeväkivalta -verkkokurssi

Väkivaltaa Kokeneet Miehet -toiminnan pohjalta kehitetty verkkokurssi on suunnattu erityisesti miehille, jotka ovat kohdanneet väkivaltaa parisuhteessaan. Sisällöt soveltuvat myös näitä miehiä työssään kohtaaville auttamistyön ammattilaisille. Jokaiseen jaksoon kuuluu väkivaltatyöntekijöiden haastatteluvideoita, pohdintatehtävä ja syventävää materiaalia.

Miesten kokema parisuhdeväkivalta -kurssi löytyy Hyväkysymys.fi-sivustolta: www.hyvakysymys.fi/kurssi/miesten-kokema-parisuhdevakivalta-miessakit-ry

Valtakunnallinen vertaistukiryhmä kodin ulkopuolista väkivaltaa kokeneille miehille

Katuväkivaltaa kokeneille miehille tarkoitettu vertaistukiryhmä aloittaa huhtikuussa 2023. Ryhmässä miehet voivat jakaa kokemuksia sekä saada tietoa ja neuvoja. Vertaistuki auttaa vaikeiden kokemusten ymmärtämisessä, hyväksymisessä ja eteenpäin suuntautumisessa.

Ryhmässä käydään läpi väkivaltakokemuksia luottamuksellisesti ja tasavertaisesti tulematta leimatuksi tai vähätellyksi. Toisten kokemusten kuuleminen ja omien tuntemusten jakaminen auttavat jäsentämään omaa tilannetta. Ryhmässä voi löytää uusia näkemyksiä ja toimintatapoja.

Tarkempi aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin. Ryhmä on luottamuksellinen ja maksuton. Ilmoittaudu viimeistään 30.3.2023.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Jussi Pekkola | väkivaltatyöntekijä
044 751 1345 | jussi.pekkola@miessakit.fi

ÄIJÄJOOGAA NYT MYÖS PERJANTAISIN | HELSINKI

Äijäjooga sopii kaikille miehille. Helppoa ja rentouttavaa. Yksinkertaisia liikkeitä, jotka venyttävät ja voimistavat kehoa monipuolisesti. Keskittymis-, koordinaatio- ja tasapainoharjoituksia kilpailuvapaalla vyöhykkeellä.

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.

Tule mukaan äijäjoogan perjantairyhmiin! Tunnit järjestetään Miessakit ry:n Helsingin toimistolla osoitteessa Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki.

ÄIJÄJOOGA E
perjantaisin 17.00–18.30 | 10.3.–28.4.
(24.3 ei tuntia) | 7 krt 85 e

ÄIJÄJOOGA F
perjantaisin 16.30–18.00 | 5.5.–9.6.
6 krt 70 e

Äijäjoogan pääsyvaatimukset

- Riittävän kankea
- Lattia on alaspäin kurkottaessa pelottavan kaukana
- Kyky hengittää sisään ja ulos
- Halu kilpailuvapaaseen vyöhykkeeseen
- Hiirilavantauti tai muu tietokonevamma
- Hikoilun ja pakolla pusertamisen vierastaminen
- Posketon uteliaisuus kokeilla kaikkea uutta
- Sukupuoli: ÄIJÄ
- Mitä jäykempi äijä, sen parempi
- Jokainen tekee harjoitusta oman kehon tuntemusten mukaisesti, toinen vähemmän, toinen vähän enemmän. Ei ikärajaa. Ennakkotietoja tai kokemusta ei tarvita.

Varusteet

Tärkeimmät varusteet: avoin mieli ja löysät housut. Kiristämättömät vaatteet ovat eduksi, mutta joku joogaa farkuissakin. Paikalla on alustoja ja vilttejä.

Lisätiedot ja peruutuspaikkatiedustelu

Veikko Tarvainen | +358 40 778 4895 | veikko.toivonpoika(at)gmail.com

Ilmoittaudu mukaan

https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/toiminnan-miehet/sakit/aija-ja-jabajoogat/helsinki/

TUE MIESSAKIT RY:N TOIMINTAA, LAHJOITA!

Miessakit ry tarvitsee tukea voidakseen kehittää miesten väliseen vertaisuuteen perustuvaa vapaaehtoistoimintaansa. Toiminnan avulla ennaltaehkäisemme miesten elämää koettelevien haasteiden syntymistä, tuemme heitä niistä selviämisessä ja ylläpidämme valtakunnallista sosiaalisen tuen verkostoa.

Tukijoina voivat toimia sekä yksityiset henkilöt että yritykset ja yhteisöt. Lahjoituksia voi myös pyytää tekemään Miessakit ry:lle esimerkiksi erilaisten merkkipäivien yhteydessä.

Kertaluonteiset lahjoitukset

Lahjoituksen voi tehdä haluamallaan summalla tilillemme Nordea FI61 1303 3000 1018 04.

Merkitse viestiosaan 1) Lahjoitus Miessakit ry:n toiminnan tueksi ja 2) lahjoittajan nimi.

Kuukausittaiset tukimaksut

Kuukausilahjoittajana maksat valitsemasi summan yhdistyksen rahankeräystilille kerran kuukaudessa. Ilmoittaudu kuukausilahjoittajaksi nettisivuillamme www.miessakit.fi | Lahjoita (https://www.miessakit.fi/miessakit-ry/tue-miessakit-ryn-toimintaa-lahjoita/kuukausilahjoittaja).

Lahjoitus tehdään tilillemme Nordea FI61 1303 3000 1018 04. Viitenumeroa ei tarvita. Viestikenttään voi kirjoittaa ”Kuukausilahjoitus Miessakit ry:n toiminnan tueksi”. Mikäli päätät lopettaa kuukausilahjoituksesi, riittää, kun ilmoitat siitä toimistoomme.

Rahankeräyksen järjestäjä

Miessakit ry
Annankatu 16 B 28
00120 Helsinki
+358 9 612 6620
miessakit@miessakit.fi

Rahankeräysvarojen käyttötarkoitus

Kerätyt varat käytetään vertaisryhmätoiminnasta aiheutuvien kulujen kattamiseen. Varoilla järjestetään monimuotoista sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa, kuten keskustelu- ja harrasteryhmiä. Ryhmätoiminnan kulut koostuvat esimerkiksi tilavuokrista, tarvittavien välineiden hankinnasta tai vuokraamisesta, toiminnan markkinoinnista sekä osin ryhmänohjaajien palkkioista. Lisäksi keräysvaroja käytetään vertaisryhmätoiminnassa käytettävien toimitilojen ylläpito - ja kunnostuskustannuksiin.

Rahankeräyslupa numero RA/2021/1679.

LIITY JÄSENEKSI!

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 nettisujemme verkkokaupan kautta. Löydät eri jäsenyyskategoriat Kauppa-valikosta. Voit myös liittyä suoraan ottamalla yhteyttä yhdistyksen toimistoon. 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 yhteisön henkilöstömäärästä.

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

www.miessakit.fi

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!

Espoo
Cucu Wesseh
044 5659058
wessehc@gmail.com

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

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

Joensuu
Onni Voutilainen
050 365 6138
onskiv@gmail.com

Järvenpää
Petre Pomell
0407271905
petre.pomell@miessakit.fi

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

Lahti
Ilmo Saneri
050 511 3361
ilmo.saneri@miessakit.fi

Pääkaupunkiseutu
Jarmo Holttinen
040 555 3509
jholttinen@protonmail.com

Raasepori
Teijo Kontio
0449839195
teijo.kontio@me.com

Rovaniemi
Pekka Hakala
050 500 2119
elhakala@gmail.com

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

Seinäjoki
Sam Terence
040 412 2254
terence.sam88@gmail.com

Tampere
Pekka Huttunen
0500 794794
pekka.e.huttunen@miessakit.fi