



Christer Nuutinen
Roby Mountrakis
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2020

VERTAISMIEHEN KÄSIKIRJA

Miessakit ry:n Toiminnan Miehillä

TIIVISTELMÄ

Nuutinen, Christer & Mountrakis, Roby
Vertaismiehen käsikirja Miessakit ry:n Toiminnan Miehillä
39 s., yksi liite
2/2020
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Miessakit ry:n Toiminnan Miehet -hanke järjestää miehille suunnattua vertaisryhmätoimintaa. Hanke tarvitsi käyttöönsä vertaisia tukevaa koulutus- ja referenssimateriaalia. Opinnäytetyömme tarkoitus oli luoda toiminnallisten vertaisryhmien ideoinnissa, käynnistämässä ja ylläpitämisessä auttava käsikirja. Opinnäytetyömme tavoite oli edistää mieserityisen vertaistoiminnan laajentumista Suomessa. Vaikuttavuustavoitteemme oli miesten hyvinvoinnin lisääminen osallistavan toiminnan avulla.

Käsikirjan kehittäminen aloitettiin Toiminnan Miesten vertaistoiminnasta keräämään kokemusaineiston toimittamisella. Lisäksi teimme vertailua vastaaviin vertaistoiminnan ohjekirjoihin, jonka jälkeen tuotimme myös itse materiaalia sukupuolisensitiivisellä työotteella. Käsikirjaa kehitettiin yhteistyössä Toiminnan Miesten koordinaattori Visa Kuusikallion ja hanketyöntekijä Jyri Blomqvistin kanssa. Myös toiminnassa jo mukana olevat vertaismiehet antoivat palautetta käsikirjasta.

Käsikirjalla pyrittiin selkeyttämään vertaisryhmätoiminnan periaatteita ja käytäntöjä ensisijaiselle kohderyhmälle, eli työikäisille miesasiakkaille. Käsikirja on kuitenkin sovellettavissa myös ammattilaisten käyttöön. Käsikirja myös tiivistää kompaktiin muotoon Toiminnan Miesten vertaistoiminnasta saatua kokemustietoa, joka muuten olisi vaarassa jäädä vain toimintaan osallistuneiden käyttöön.

Lopputulokseksi saatiin sekä sähköisenä että painettuna jaettavaksi soveltuva ohjevihkonen. Käsikirjaa voidaan käyttää paitsi osana vertaismiesten koulutusta, myös toimintaan innostavana markkinointimateriaalina ja vertaisen muistin ja työskentelyn tukena ryhmätoiminnan pyörittämisessä. Käsikirjalla on tämän käyttötarkoituksen lisäksi rooli Toiminnan Miesten työn dokumentoijana. Käsikirjaan on kerätty Toiminnan Miesten toimintaperiaatteiden ja taustalla vaikuttavan ajattelun lisäksi myös suoria lainauksia miesten omista kokemuksista.

Opinnäytetyön raportissa käsitellään sukupuolisensitiivisyyttä, turvallista tilaa, tasavertaisuutta ja mieheyteen liittyviä rooleja. Johtopäätöksissä mietitään sukupuolisensitiivisen työn mahdollisuuksia ja problematiikkaa.

Asiasanat: miehet, sukupuolisensitiivisyys, vertaistoiminta

ABSTRACT

Nuutinen, Christer & Mountrakis, Roby

Peer Action Handbook – A Guide to Peer Activities for Men

39 pages, 1 appendice

2/2020

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Miessakit association, Toiminnan Miehet -project organized leisure time peer activities for men. The project needed educational and reference material on peer work to educate and include more effectively men interested in the activity. The aim of the final thesis project was to create a handbook that would help in brainstorming, planning and running successful peer groups. The shared goal was to support the nationwide advancement of men's peer group activities in Finland. These inclusive activities would then in turn help men with their overall well-being.

The development of the handbook was based on notes and texts collected from the experiences on Toiminnan Miehet's peer work. Similar guides on peer work were then researched and their contents analyzed. Additionally, some material was produced based on themes of gender sensitivity, inclusiveness, and social equality. The material was developed in close collaboration with project's coordinator Visa Kuusikallio and project worker Jyri Blomqvist. Also, the interested peers were included in the discussion.

The handbook was designed to give a clear and all-encompassing view on both the thinking and practicalities of peer work to the intended focus group of adult men. The handbook is also applicable to professional work, and summarizes practical knowledge gathered from the experiences in peer activities.

The result was a guidebook that can be distributed in both electronic and paper form. The handbook is useful not only as course material in peer-based volunteering, but also as inspiring marketing material and as a reference when running a peer group. The handbook also documents Toiminnan Miehet's valuable work. It presents the thinking and principles of the work and gives voice to the men who have taken part as volunteers.

In the thesis part of the work were discussed gender sensitivity, safe spaces, equality and the gender roles of men. In conclusion, we discuss the possibilities and dangers of gender sensitive work.

Keywords: men, gender sensitivity, peer work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VERTAISMIEHEN KÄSIKIRJAN SUUNNITTELUUN LIITTYVÄ TEORIA JA KESKEISET KÄSITTEET	7
2.1 Keskeiset käsitteet.....	7
2.1.1 Sukupuoli-identiteetti.....	8
2.1.2 Sukupuolitietoisuus tai sukupuolisensitiivisyys	8
2.1.3 Sukupuolierityisyys.....	9
2.1.4 Sosiaalinen esteettömyys	11
2.1.5 Osallisuus	11
2.1.6 Syrjäytyminen.....	12
2.1.7 Vertaisuus.....	13
2.1.8 Turvallinen tila	13
2.2 Miesten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....	14
2.3 Matalan kynnyksen palvelut.....	14
3 MIESSAKIT RY JA TOIMINNAN MIEHET	15
3.1 Järjestön taustaa	15
3.2 Järjestön kohderyhmä, palvelut ja muu toiminta	16
3.3 Toiminnan Miehet -hanke.....	16
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA MENETELMÄT	17
4.1 Tarkoitus: Luoda käsikirja vertaisryhmätoimintaa varten.....	18
4.2 Tavoite: Mieserityisen vertaistoiminnan laajentuminen.....	19
4.3 Menetelmä: Työelämälähtöinen yhteiskehittäminen	19
5 PROSESSIN KUVAUS.....	20
5.1 Käsikirjan käyttötarkoitus ja kohderyhmä	20
5.2 Käyttämämme teoria suunnittelun tukena	21
5.3 Vastaavan tyyppinen aineisto	24
5.4 Käsikirjan aihealueet ja rakenne	25
5.4.1 Alkusanat.....	27
5.4.2 Miehen hyvinvointi.....	27

5.4.3 Keskeinen sanasto	27
5.4.4 Toiminnan Miesten periaatteet	27
5.4.5 Vertaismiehen oikeudet ja velvollisuudet	27
5.4.6 Toiminnan Miesten vertaistoiminta	28
5.4.7 Vertaismiehet ja Vertaismiehen perusvaatimukset	28
5.4.8 Toiminnan Miesten vertaisohjaajakoulutus	28
5.4.9 Sakit eli vertaisryhmätoiminta	30
5.4.10 Miesluuri	30
5.4.11 Sakin yleinen perustamismalli	30
5.4.12 Miten vertaismies kokee toiminnan?	31
5.4.13 Yhteenveto	31
5.4.14 Sakkiesimerkkejä: Juttusakki, Saunasakki ja Säbäsakki.....	31
5.4.15 Takakansiteksti.....	32
6 TULOKSET	33
7 ARVIOINTI	33
7.1 Prosessin arviointi	33
7.2 Tilaaajan palaute	35
7.3 Vaikuttavuusarviointi.....	36
7.4 Ammatillinen kriittinen reflektio.....	37
8 POHDINTA	40
8.1 Konkreettinen tulos.....	40
8.2 Miehen tarpeista	41

1 JOHDANTO

Sukupuolten välillä on eroja hyvinvoinnissa, mukaan lukien sairastavuus ja eliniän odote. Tämän lisäksi osallisuus ja syrjäytyminen ovat ilmiöinä sukupuolittuneita. Miesten elinikäodote on matalampi kuin naisilla ja työikäisinä kuolleista huomattava osa on miehiä. Sairastavuus, elintavat sekä muut hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät taustatekijät ovat naisilla ja miehillä erilaisia. Osallisuus ja syrjäytyminen ovat niin ikään sukupuolittuneita ilmiöitä, joissa miehen asema näyttäytyy heikompana. Esimerkiksi syrjäytymisen taustatekijöistä useimmat ovat yleisempiä miehillä. Miesten omanarvontunto on vahvasti sidottu työhön ja rahaan. Naisilla näyttäisi olevan käytössään enemmän keinoja rakentaa omanarvontunnetta henkilökohtaisesta taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Naisilla arvokkuuden lähteitä ovat rahan ansaitsemistarkoituksessa tehdyn työn ohella esimerkiksi oma äitiys ja vapaaehtoistyön tekeminen. (THL, i.a.)

Vaikka miesten hyvinvointi ja elämänlaatu ovatkin parantuneet, on niiden edistämässä siis edelleen paljon ajankohtaista työsarkaa. Miehet hyötyisivät merkittävästi, jos heitä tuettaisiin työhön, rahaan ja ylipäättään suorittamiseen liittymättömien arvokkuuden, hyväksytyksi tulemisen ja joukkoon kuulumisen tunteiden lähteiden löytämisessä. Tästä syystä opinnäytetyömme aihepiirinä on aikuisten miesten keskinäinen, vertaisuuteen perustuva sosiaalinen läsnäolo ja tuki.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Miessakit ry:n Toiminnan Miehillä käytännönläheinen ja kompakti vertaismiehen käsikirja. Käsikirja on tämän opinnäytetyön tekijöiltä nimenomaisesti tilattu. Sen tulee auttaa alkuun miesten ryhmätoiminnan järjestämisessä ja vastata yleisimpiin vertaistoimintaa koskeviin käytännön kysymyksiin, kuten: "Mitä vertaismieheltä vaaditaan?", "Millaisille ryhmille on tarvetta tai kysyntää?", "Millaisesta toiminnasta miehet ovat kiinnostuneita?", "Mitä ryhmissä käytännössä tapahtuu" ja "Millaisia vaiheita ja tehtäviä ryhmän idean kehittämisessä, sen perustamisessa ja toiminnan ylläpidossa on?".

Opinnäytetyön tavoitteena on osaltaan auttaa miehiä luomaan keskinäisiä, hyvinvointia edistäviä verkostoja. Opinnäytetyömme kontekstissa nämä verkostot tarkoittavat vapaa-aikaan liittyviä sosiaalisia verkostoja, kaveri- ja ystävyys-suhteita, jotka muodostuvat jaetun harrastetoiminnan myötä. Tavoiteltu vaikutus on siis miesten sosiaalisten turvaverkostojen vahvistaminen. Käsikirjan kohderyhmää ovat ensisijaisesti vertaismiehenä toimimisesta kiinnostuneet vapaaehtoiset. Kuitenkin myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka tarvitsevat tukea ja vinkkejä miehille suunnattujen ryhmien ja muun tukitoiminnan aloittamiseen ja ylläpitämiseen, voivat löytää käsikirjasta käyttökelpoisia vinkkejä.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii vuonna 1995 perustettu Miessakit ry ja tarkemmin sen Toiminnan Miehet -hanke (1. hankekausi 2018–2020), joka toimii miesten hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja osallisuuden lisäämiseksi vapaaehtoistoiminnan avulla. Toiminnan Miehissä toimintakyky ja osallisuus käsitetään sosiaalisten suhteiden kautta, kykynä toimia toisten kanssa ja porukkaan tai ryhmään kuulumisen tunteena. Hanke toimii osin valtakunnallisesti, ja fyysisesti pääkaupunkiseudulla, Pirkanmaalla, Turun seudulla ja Oulun seudulla.

Opinnäytetyömme teoria nojautuu sukupuolisensitiiviseen toimintatapaan. Työottemme on mieserityinen. Työmme kohderyhmänä ovat aikuiset miehet ja heidän sosiaalisen ymmärretyksi tulemisensa ja joukkoon kuulumisen tarpeensa. Menetelmämme on työelämälähtöiseen kehittämistarpeeseen perustuva yhteistyö sekä Toiminnan miehet -hankkeen työntekijöiden, että toiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten kanssa.

2 VERTAISMIEHEN KÄSIKIRJAN SUUNNITTELUUN LIITTYVÄ TEORIA JA KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyömme aihepiiriin liittyvät seuraavat keskeiset käsitteet, joita avaamme tässä luvussa: sukupuoli-identiteetti, sukupuolitietoisuus, sukupuolisensitiivisyys, sukupuolierityisyys, sosiaalinen esteettömyys, osallisuus, syrjäytyminen, vertaisuus ja turvallinen tila.

2.1.1 Sukupuoli-identiteetti

Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan henkilön yksilöllistä käsitystä omasta sukupuolestaan. Henkilön sukupuoli-identiteetti ei välttämättä vastaa hänelle syntymässä määriteltyä sukupuolta, saati rajaudu vain kahteen juridiseen sukupuoleen. Henkilön itsensä määrittelemä yksilöllinen sukupuoli-identiteetti on suositeltavin tapa ymmärtää sukupuoli. Suomessa on säädetty tasa-arvolaki, joka kieltää sukupuoli-identiteettiin perustuvan syrjinnän. (THL, i.a.)

2.1.2 Sukupuolitietoisuus tai sukupuolisensitiivisyys

Sukupuolitietoisuus tai sukupuolisensitiivisyys tarkoittaa eri sukupuoliin sosiaalisesti tai kulttuurisesti liitettyjen oletusten, käsitysten ja ennakkoluulojen tunnistamista puhetavoissa ja toiminnassa. Käsitteisiin liittyvät myös sukupuolistereotyyppien tunnistaminen ja kriittinen arviointi sekä tietoisuus sukupuolen moninaisuudesta. (THL, i.a.) Sukupuolitietoisuus on kyky tarkastella sukupuolta sosiaalisten ja kulttuuristen määrittelyjen näkökulmasta. Niin ikään se tarkoittaa kykyä huomata omia ja muiden sukupuolittuneita käytäntöjä. Sukupuolisensitiivisyys siis tarkoittaa käytännössä ajattelutapaa, jossa huomioidaan sukupuolinormien vaikutuksia niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. (Seta, i.a.)

Sukupuolen huomioimisesta erilaisessa järjestetyssä toiminnassa, esimerkiksi palveluissa ja koulutuksessa käytetään tavallisesti sukupuolisensitiivisyyden käsitettä. Sukupuolisensitiivisyys on yksi Miessakit ry: n toimintaa ohjaavia keskeisiä arvoja vertaisuuden, ammatillisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen lisäksi. Sillä tarkoitetaan yleisesti sukupuolinäkökulman huomioon ottamista

kaikilla yhteiskunnan alueilla ja toiminnoissa. Sukupuolisensitiivisessä työssä tunnistetaan erilaisia miehenä olemisen tapoja, mutta harjoitetaan myös niiden kriittistä tarkastelua ja tarvittaessa kyseenalaistamista. Opinnäytetyömme sukupuolisensitiivisessä lähestymistavassa pyrimme purkamaan, avaamaan ja laajentamaan sukupuolirooleja sekä sukupuolittuneita käyttäytymismalleja. (Haapanen ym, 2019.)

Sukupuolisensitiivinen työ Miessakit ry: n vertaismiestoiminnassa ilmenee siten, että toimintaan osallistuvien ihmisten sukupuoli huomioidaan silloin, kun sillä on merkitystä ja jätetään huomioimatta, kun sillä ei ole merkitystä. Miehen sukupuoli ei sinänsä ole kaikessa miestoiminnassa oleellista. Jaettu mieheys kokoaa miehet yhteen, mutta järjestössä katsotaan, että esimerkiksi sosiaalinen vanhemmuus on universaalia. Miehillä voi myös olla kysymyksiä, joista he eivät ehkä pysty naisten läsnä ollessa puhumaan, kuten esimerkiksi oma, puolisoon tai omiin lapsiin kohdistuva aggressiivisuus. Järjestön sukupuolisensitiivinen toiminta keskittyy järjestön nimen mukaisesti miehiä koskeviin kysymyksiin ja miehille suunnatun vapaaehtoistyön järjestämiseen. Sukupuolisensitiivinen työ on herkkyyttä huomioida toimintaan osallistuvien sukupuoleen liittyviä erityistarpeita ja kehittää toimintaa sen mukaisesti. Sukupuolisensitiivisyydellä voidaan myös tukea positiivista mieskuvaa ja miehen kasvua sekä nostaa keskustelun aiheeksi miessukupuoleen liittyviä yhteiskunnallisia haasteita. (Miessakit ry, i.a.)

2.1.3 Sukupuolierityisyys

Yhteistyökumppanimme Miessakkien toiminnan keskiössä oleva sukupuolierityisyys ammentaa tietoutta sukupuolen tuomista merkityksistä laajemmin kuin sukupuolisensitiivisyys. Se ohjaa toimintaa huomioimaan sukupuolen ja sen myötä esiintyvät biologiset, historialliset, kulttuuriset ja sosiaaliset vaikutukset. (Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 27.10.2020)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan sukupuolierityisellä voidaan tarkoittaa vaikkapa tietylle sukupuolelle tarkoitettua tilaa. Sukupuolierityisen toiminnan perusteena voi olla turvallisen tilan luominen tai tietylle sukupuolelle tyypillisen arkaluontoisen asian käsittely (THL, i.a.).

2.1.4 Sosiaalinen esteettömyys

Sosiaalinen esteettömyys tarkoittaa syrjintävapaata ilmapiiriä tai toimintaympäristöä, jossa ihminen voi olla oma itsensä. Sosiaalinen esteettömyys on myös osa laajempaa esteettömyyttä ja saavutettavuutta, jonka tarkoituksena on taata vaikkapa turvallinen ja tasa-arvoinen viranomaiskäytäntö, palvelu tai tila, jolla edistetään yhdenvertaisuutta. (Seta, i.a.)

Sosiaalisesti esteettömässä toiminnassa jokaisen täytyy saada tuntee olevansa tervetullut toimintaan, ilman pelkoa syrjinnästä, ja tämän lisäksi tulla kuulluksi ja osallistua toimintaan itsenäisenä toimijana. Sosiaalisessa esteettömyydessä on kyse ensisijaisesti asenteista. Toiminnassa mukana olevien ihmisten asenteet määrittävät, miten sosiaalinen esteettömyys toteutuu. Tämä koskee kaikkia toiminnan tasoja: Vapaaehtoisia, harrastajia, työntekijöitä ja johtoa. Sosiaalisen esteettömyyden rakentaminen on jatkuva, pienin askelin etenevä prosessi. Jo ilmoitus siitä, että toiminta on syrjintävapaata, voi avata oven tulla mukaan. (Unicef, i.a.)

2.1.5 Osallisuus

Osallisuus ja osallisuutta lisäävät toimet voidaan sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteellisen tutkimuksen perusteella jakaa seuraaviin kolmeen osaluueeseen: *Osallisuus omassa elämässä* tarkoittaa mahdollisuutta elää omannäköistä elämää, johon kuuluu esimerkiksi mahdollisuus määritellä, millaiseen toimintaan tai palveluun osallistuu. *Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa* tarkoittaa mahdollisuutta kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Tähän liittyen osallisuus tarkoittaa myös mahdollisuutta saada tarvittaessa tukea vaikuttamiseen. *Osallisuus yhteiseen hyvään* tarkoittaa mahdollisuutta yhdessä tekemiseen, mahdollisuutta päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen. Yhteinen hyvä tarkoittaa tässä toimintaa ja arvoja, joista seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin. Osallisuus vaikuttaa voimakkaasti hyvinvointiin. Matala osallisuuden kokemus

liittyy merkittävään psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyden kokemukseen sekä huonoksi koettuun työkykyyn. Kokemus osallisuudesta puolestaan lisää kokonaisvaltaisesti hyvinvointia: se lisää turvallisuuden tunnetta, uskoa tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin. (THL, i.a.)

2.1.6 Syrjäytyminen

Käsitettä käytetään kuvaamaan useita nykyaikaisia yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja. Syrjäytymisen taustatekijöitä voivat muun muassa olla köyhyys, työttömyys, mielenterveysongelmat, alkoholisoituminen tai joutuminen yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle. Syrjäytyminen estää ihmisiä osallistumasta täysipainoisesti normaaleihin yhteiskunnan toimintoihin. Elämän muutosvaiheet, kuten koulun, opiskelun, työ- tai parisuhteen päättyminen altistavat syrjäytymiselle. (STM, i.a.)

Syrjäytyminen on terminä ongelmallinen, koska se koetaan leimaavana ja ihmisiä heidän ulkopuoleltaan määrittelevänä. Termi on kuitenkin tarpeellinen: yhteiskunnallisista ilmiöistä on kyettävä puhumaan täsmällisellä tavalla, jotta ongelmiin voidaan vaikuttaa. Syrjäytymisellä tarkoitetaan tässä yhteiskunnan normaaleiksi katsottujen toimintamallien ja toiminnan ulkopuolelle jäämistä, sekä osattomuuden kokemusta. Syrjäytyminen voi olla pitkä prosessi. Elämän riskit ja niiden kasautuminen synnyttävät ongelmallisia olosuhteita, köyhyyttä ja hyvinvointivajeita elämän eri osa-alueilla. Syrjäytyminen ei ole synnynnäinen tai pysyvät ominaisuus. Vanhempien haavoittuva asema ja lapsuuden elinolosuhteet ovat kuitenkin merkittäviä riskitekijöitä lasten ja nuorten syrjäytymiskehitykselle. Syrjäytymistä ehkäisevät ja vähentävät palvelut kuitenkin onnistuvat suojaamaan riskeiltä, vähentämään niiden vaikutusta, sekä korjaamaan ongelmia. Ihmisillä on myös itsellään merkittäviä voimavaroja vaativista elämäntilanteista selviytymiseen. (Me-säätiö, i.a.)

2.1.7 Vertaisuus

Vertaisuus on sitä, että ihmisillä, jotka ovat kokeneet samanlaisia asioita on samanlainen kokemukseen pohjautuva asiantuntemus. Yhteinen kokemus auttaa heitä ymmärtämään toisiaan ja luo heidän välilleen sillan. Vertaistoiminnan avulla voivat ihmiset, jotka eivät muuten tapaisi tavata toisensa. (Laimio & Karnell 2010, s. 11–12.)

Vertaisen tieto ja taito pohjautuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin vaikeasta elämäntilanteesta, esimerkiksi työttömyydestä tai yksinhuoltajuudesta. Kokemustiedon ja vertaistiedon vastakohta on asiantuntemus, joka perustuu opiskeltuun ja työssä saatuun tietoon. Kuitenkin ammattilainen voi olla myös vertainen, esimerkiksi lastensuojelutyön ammattilaiset, joilla on omakohtainen lastensuojeluhistoria. (Laimio & Karnell 2010, s. 16.)

2.1.8 Turvallinen tila

Turvallisten tilojen käsite ja siihen liittyvät periaatteet ovat lähtöisin tapahtumista, joissa on haluttu varmistaa, että kaikki tapahtumiin osallistuvat henkilöt voivat olla paikalla omana itsenään, ilman pelkoa syrjivästä käytöksestä. Esimerkiksi Helsingin YK-nuorten toiminnassa turvallisen tilan periaatteet tarkoittavat, ettei järjestön tilaisuuksiin osallistuvat saa tehdä olettamuksia muiden ulkonäöstä, seksuaalisuudesta, kansalaisuudesta, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä. Turvallisen tilan periaatteilla halutaan varmistaa, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja käsitellä arkoja aiheita kunnioittavasti. (Helsingin YK-nuorten ry, i.a.).

Yhteistyökumppanimme Miessakkien toiminnassa turvallinen tila ilmenee fyysisenä ja henkisenä tilana, joka on tarkoitettu mieheksi itsensä määritteleville henkilöille. Miehille suunnatussa turvallisessa tilassa mies on keskiössä, ja hän tulee aidosti kuulluksi ja kohdatuksi. Turvallisen tilan periaatteita hyödyntämällä voidaan ymmärtää ja ottaa huomioon miesten kokemuksia biologisten,

psykologisten, sosiokulttuuristen ja historiallisten tekijöiden kautta. (Miessakit ry, i.a.)

2.2 Miesten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Hyvinvoinnin kokemus, terveys ja syrjäytyminen ovat sukupuolittuneita ilmiöitä. Työikäiset eli 15–64-vuotiaat miehet kokevat hyvinvointinsa keskimäärin naisia heikommaksi. 55 % työikäisistä miehistä arvioi elämänlaatunsa hyväksi Suomalaisten hyvinvointi 2018-raportissa. Naisten keskuudessa saman arvion antavien osuus on kasvanut 5 %, 56:stä 61 prosenttiin vuosien 2013–2017 välillä. Naiset elävät miehiä keskimäärin seitsemän vuotta pidempään, vaikka ero eliniän pituudessa onkin kaventunut. Vuonna 2018 naiset kuolivat keskimäärin 82- ja miehet 75-vuotiaina. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2019 syntyneiden tyttöjen keskimääräinen elinajanodote oli 84,5 vuotta ja poikien 79,2 vuotta. Miesten kuolinsyy on myös naisia useammin tapaturma, alkoholi tai itsemurha. Tilastokeskuksen vuoden 2018 kuolemansyytilasto kertoo, että 75 % alkoholiperäisiin tauteihin ja tapaturmaiseen alkoholimyrkytykseen kuolleista, itsemurhaan kuolleista 76 % ja tapaturmiin kuolleista 63 % oli miehiä. Niin ikään kaksi kolmasosaa vuoden 2018 aikana kuolleista noin 8 000 työikäisestä oli miehiä. Itsemurha on kuolinsyy yhdeksällä prosentilla työikäisistä miehistä. Naisilla vastaava prosenttiluku on kuusi. Myös osallisuus ja syrjäytyminen ovat sukupuolittuneita ilmiöitä, ja monet syrjäytymisen taustatekijöistä ovat huomattavasti yleisempiä miehillä kuin naisilla. Asunnottomuudesta kärsivistä 77 % ja vangeista 93 % oli miehiä vuonna 2018. Miesten omanarvontunto on useammin sidottu työhön ja rahaan kuin naisilla. Naisilla vaikuttaisi olevan enemmän keinoja rakentaa omanarvontunnetta seikoilla, jotka eivät suoraan liity toimeentuloon ja statukseen. Naisille arvokkuuden kokemusta tuottavat ansiotyön lisäksi esimerkiksi vapaaehtoistyö ja äitiys. (THL, i.a.)

2.3 Matalan kynnyksen palvelut

Matalan kynnyksen palvelut ovat osa sosiaalista osallisuutta, ja niillä pyritään saavuttamaan ihmisiä, jotka ovat jääneet syystä tai toisesta esimerkiksi palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Matalan kynnyksen palveluilla voidaan lisätä sosiaalista osallisuutta, erityisesti huono-osaisten tai syrjäytymisvaarassa olevien parissa. Tavoitteena on, että kynnys hakeutua palveluihin olisi mahdollisimman alhainen. Määritelmä on monimerkityksinen, mutta käytännössä matalan kynnyksen palveluja määrittävät niiden toiminnan sisältö ja asiakaskunta, jolle palvelut on suunnattu. Kynnyksinä palveluihin hakeutumiseen voivat olla esimerkiksi hoitoon pääsyn menettelyt, joihin voi liittyä koettua portinvartijuutta, hoidon korkeat tavoitteet, päihteettömyysvaatimus, tavalla tai toisella valvotuksi tulemisen ja/ tai leimautumisen pelko. Matalan kynnyksen palveluja tarjotaan usein seuraaville asiakasryhmille: työelämän ja opiskelun ulkopuolella oleville nuorille (etsivä nuorisotyö), turvattomuutta ja yksinäisyyttä kokeville ikääntyneille (päivätoiminta), eri kehitysvaiheissa tukea tarvitseville lapsiperheille tai vanhemmille (perhekahvilat), päihde- ja mielenterveysongelmallisille (varhainen puuttuminen), maahanmuuttajille kotoutumisen edistämiseksi (Suomen kielen harjoitteluryhmät), pitkäaikaissairaille (eri pitkäaikaissairauksien järjestöjen järjestämä vertaistoiminta). (THL, i.a.)

Oman opinnäytetyömme kontekstissa kynnystä madaltavana tekijänä nähdään Miessakkien palvelulupaus, että järjestöön yhteyttä ottavalle miehelle vastaa aina toinen miespuolinen henkilö. (Tomi Timperi, Miessakit ry:n toiminnanjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 30.9.2020)

3 MIESSAKIT RY JA TOIMINNAN MIEHET

3.1 Järjestön taustaa

Antti-Veikko Perheentuvan ja toiminnassa mukana olleiden miesten vuonna 1995 perustama Miessakit ry viettää vuonna 2020 25-vuotisjuhliiaan. Yhdistyksen päämääränä on edistää ja turvata miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia

kehittämällä miesten keskinäisen yhteisvastuullisuuden ja auttamisen rakenteita. Tätä toteutetaan ammattilaisten tarjoamalla tuki- ja kriisipalveluilla, kouluttamalla sekä vertaisohjaajia että sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan ammattilaisia. Tämän lisäksi yhdistys järjestää ja ylläpitää monimuotoista vertaistoimintaa ja toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana auttamalla erilaisten organisaatioiden miestyön rakentamisessa ja osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun. (Miessakit ry, i.a.)

3.2 Järjestön kohderyhmä, palvelut ja muu toiminta

Miessakkien toiminta on suunnattu täysi-ikäisille miehille, eli käytännössä tarjottujen palvelujen ja toiminnan ikäraja on 18 vuotta. Yläikärajaa ei ole, mutta asiakkaista valtaosa on työikäisiä miehiä. Järjestö ei määrittele mieheyden kriteerejä, vaan palveluiden ja toiminnan piiriin voi tulla kuka tahansa itsensä sukupuoli-identiteetiltään mieheksi kokeva (Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 6.9. 2018).

Miessakkien ammattilaisten tarjoamat palvelut käsittävät erokriisityön (Erosta elossa, EE), oman aggressiivisuuden ja tunteiden hallinnan kanssa työskentelyn (Lyömätön linja, LL), väkivallan uhriksi joutuneiden auttamistyön (Väkivaltaa kokeneet miehet, VKM), nykyaikaisen isyyden monimuotoisen tukemisen (Isyyden tueksi, IT), maahanmuuttajamiesten työelämäverkostojen luomisen tuen (Vieraasta veljeksi, VIVE) ja masennusoireisten perheiden isien tuen (MASI). Ammattilaisille suunnattua toimintaa taas edustaa Miestyön osaamiskeskus, joka tekee miestyön tutkimusta, kehittämistä ja koulutusta. Järjestö työllistää vakituisesti 19 henkeä, joista neljä työskentelee hallinnossa ja loput asiakkaille suunnatussa tukityössä ja/ tai koordinaattorina. (Miessakit ry, i.a.)

3.3 Toiminnan Miehet -hanke

Yhteistyötahomme on Miessakkien vertaismieshanke Toiminnan miehet. Hankkeen tavoitteena on tarjota sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia vertaistoimintoja miehille, sekä mahdollisuus toimia myös itse vapaaehtoisena. Vertaisryhmiä toimii tällä hetkellä laajalla skaalalla keskustelu- ja kulttuuri- ja harrastepohjaisista aina erilaisiin liikunnallisiin ryhmiin. Toiminnan miesten yksilötuki muodostuu henkilökohtaisesta ohjauksesta sekä puhelinpalvelu Miesluurista. Vapaaehtoiset Vertaismiehet toimivat hankkeessa tuen antajina ja ryhmänohjaajina. Toiminnan miesten fokus ei ole kriisi- tai auttamistyössä, mutta vaikeitakaan puheenaiheita ei vertaistyössä kaihdeta. Usein tie Miessakkien vapaaehtoiseksi viekin oman elämänkriisin ja siihen järjestöstä saadun avun kautta. Ryhmissä nousevat esiin yhdessä tekeminen, huumorin sävyttämä sosiaalinen vuorovaikutus, kokemusten vaihtaminen ja yhdenvertaisuus. (Miessakit, i.a.)

Tyypillinen tie yhdistyksen vertaishenkilöksi käy miehillä henkilökohtaisen kriisin, kuten avioeron, ja siihen Miessakeista saadun avun kautta. Vapaamuotoisissa keskusteluryhmissä monet osallistujat ovat myös entisiä yhdistyksen työntekijöitä, pitkäaikaisia jäseniä tai esimerkiksi luottamustehtävän (kuten hallitustyö) kautta yhdistyksen toiminnassa mukana olleita. Ennen Toiminnan miehet –hankkeen käynnistymistä vertaisryhmiä järjestettiin ensisijaisesti erokriisityöhön (EE), väkivaltatyöhön (VKM) ja maahanmuuttajien työelämäverkostoitumiseen (VIVE) liittyen. Myös MASI-hanke ja Isyyden tueksi ovat kokeilleet vertaisryhmiä, mutta niiden toiminta ei ole vielä vakiintunutta. Eroryhmiä lukuun ottamatta vertaisryhmät ovat olleet myös Miessakeissa työskentelevän ammattilaisen vetämiä. Toiminnan miehet -hankkeen edustama, ei-kriisilähtöinen kahden työntekijän tukema, mutta lähtökohtaisesti itseorganisoitua vapaa-ajan toiminta on yhdistyksen palvelutarjonnassa uusi aluevaltaus. (Miessakit, i.a.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA MENETELMÄT

4.1 Tarkoitus: Luoda käsikirja vertaisryhmätoimintaa varten

Opinnäytetyössämme hyödynnetyillä menetelmillä oli tarkoitus luoda Miessakit ry:n vertaisuuteen perustuvien toiminnallisten ryhmien ideoinnissa, käynnistämisessä ja ylläpitämisessä auttava käsikirja. Aloite käsikirjan tekoon tuli Toiminnan Miesten hankekoordinaattori Visa Kuusikalliolta ja työmme lähtökohtana oli siten työelämälähtöinen kehittämistarve. Opinnäytetyö ja siihen liittyvä kehittämistyö oli yhteistyökumppanin tilaama kokonaisuus, jonka tarkoituksena oli tutkia työntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa käydyissä keskusteluissa Toiminnan miehet -vapaaehtoistoiminnan tarpeita sekä kehittää vertaiskoulutuksessa käytettävää materiaalia perehdytysoppaan muodossa yhteistyössä Toiminnan Miehet -hankkeen kahden työntekijän kanssa.

Opinnäytetyössä huomioitiin myös eettiset periaatteet ja säännöt, joista keskeisinä seuraavat: *Keskinäinen kunnioitus*. Valmistauduimme kuuntelemaan toisia ja hyväksymään heidän tarjoamansa erilaiset näkökulmat. *Inklusio*. Kaikkien kehittämistyöhön osallistuvien äänen kunnioittaminen. Syrjivien ja alistavien asenteiden ja käyttäytymistapojen välttäminen. *Aktiivinen oppiminen*. Käytimme aikaa kehityshaasteen identifiointiin, asiaan liittyvien keskeisten ilmiöiden ja käsitteiden ymmärtämiseen, sekä refleктоimme kehittämisen ja tutkimuksen eri vaiheissa oppimista sekä yhdessä että henkilökohtaisesti. Jaoimme kehitysvastuuta tilaajien ja kohdeyleisön kanssa. *Positiivinen muutos* oli kehittämistyön vaikutustavoite. *Yhteistoiminta*. Tämä toiminta perustui luotettavaan ja rehelliseen toimintaan sekä valmiuteen tehdä muutoksia ja työstää mahdollisia ristiriitoja. (Diak, 2017)

Työskentely ja aineistonkeruu kohdistui vertaismiesten koulutuksiin osallistuviin vapaaehtoiisiin sekä koulutusta antavaan henkilökuntaan. Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen vaati oppaan ensimmäisestä versiosta tiedonkeruuta käyttäjiltä sekä vapaaehtoisten kouluttajilta. Opasta muokattiin yhdessä Miessakkien edustajien kanssa, käyttäjäpalautteeseen nojaten. Yhteistyöskentelyssä kerättiin keskusteluiden kautta tietoa oppaan lopullista versiota varten ja työskentelyssä käytettyjä menetelmiä dokumentoitiin opinnäytetyötä varten (Ylävaara, 2016).

4.2 Tavoite: Mieserityisen vertaistoiminnan laajentuminen

Opinnäytetyön toiminnallinen tavoite oli edistää mieserityisen vertaistoiminnan laajentumista Suomessa. Vertaistoimintaa järjestetään runsaasti sekä seka- että naisryhmissä, mutta tarvetta on myös nimenomaan mieserityiselle toiminnalle. Miesten sosiaaliset vertais- ja tukiverkostot keskittyvät usein työn, uran tai muun kunnianhimoisen toiminnan tai vaihtoehtoisesti elämän kriisitilanteiden ympärille. Toiminnan Miesten edustamalle inhimilliselle ja miesten rooleja laajentavalle toiminnalle on siis runsaasti tilaa. Opinnäytetyön vaikuttavuustavoitteemme oli miesten hyvinvoinnin lisääminen osallistavan toiminnan avulla.

4.3 Menetelmä: Työelämälähtöinen yhteiskehittäminen

Karjalaisen et al. (2020) mukaan osallistava ja tutkiva kehittäminen koostuu työelämästä ja yhteiskunnasta kumpuavien haasteiden ennakoinnista, havaitsemisesta ynnä niihin vastaamisesta, ja toisekseen tutkivasta ja kehittävästä oppimisesta. Viimeksi mainittu tarkoittaa yhdessä tehtyä uuden tiedon ja toimintatapojen rakentamista, kokeilua sekä arviointia kriittisellä otteella. Opinnäytetyömme oli osallistava ja tutkiva työelämälähtöinen yhteiskehittämishanke, jonka tuloksena syntyi vapaa-ajan vertaistoiminnan järjestämiseen soveltuva ohjeistus esimerkinomaisine toimintamalleineen. (Karjalainen ym, 2020)

Vertaismiehen käsikirja tiivistää konkreettiseen muotoon Miessakkien vapaaehtoistoiminnassa kertynyttä niin sanottua hiljaista tietoa, eli mieserityisen toiminnan järjestämisestä kertynyttä käytännön kokemustietoa. Tämän kokemustiedon lähteinä olivat ensisijaisesti Toiminnan Miesten työntekijät, koordinaattori Visa Kuusikallio ja hanketyöntekijä Jyri Blomqvist. Tämän lisäksi toinen opinnäytetyön tekijöistä, Christer Nuutinen, on työskennellyt vuoden ajan Miessakeissa sekä hallinnollisissa että koordinaattorin tehtävissä, eli myös

hänellä on suoraa ensi käden tietoa miestoiminnan järjestämisestä juuri Miessakkien toiminnan kontekstissa.

Käsikirjan on määrä antaa käytännön esimerkkien kautta opastusta menestyksekkään vertaisryhmätoiminnan suunnitteluun, aloittamiseen ja ylläpitämiseen. Luettuna varsin yksinkertaiset neuvot ja askeleet ryhmätoiminnan järjestämiseksi ovat moneen kertaan koeponnistettuja, ja niiden omaksuminen oppaasta säästää vapaaehtoistoimintaa järjestäviä ja osallistujia ”pyörän uudelleen keksimiseltä”. Käsikirja myös ammattimaista vertaistoimintaa tehden siitä sujuvampaa ja tehokkaampaa.

5 PROSESSIN KUVAUS

5.1 Käsikirjan käyttötarkoitus ja kohderyhmä

Toiminnan Miehet -hankkeen tavoitteena on tarjota miehille heidän sosiaalista hyvinvointiaan ja toimintakykyään tukevia vertaistoimintoja, ja tukea kyseisten toimintojen syntymistä. Toiminnassa voi olla mukana osallistujana tai vapaaehtoisena. (Miessakit, i.a.) Yhteistyönä laadittu käsikirja on merkittävä osa tätä toimintakokonaisuutta. Koordinaattori Visa Kuusikallio esittikin toiveen, että valmis käsikirja toimisi paitsi referenssimateriaalina käytännön järjestelyissä, myös toiminnan markkinoinnin välineenä ja mahdollisen ensi-innostuksen antajana. Käsikirjan tulisi siis olla sovellettavissa sekä toiminnasta kiinnostuneiden miesten omaan käyttöön, koulutusmateriaalina sekä eräänlaisena sisäänheittotuotteena, joko voidaan jakaa valikoidusti markkinointitarkoituksissa esimerkiksi yleisötapahtumissa, sekä sosiaali- ja terveysalaan liittyvissä tapahtumissa.

Käsikirjan käyttäjäkunta oli etukäteen määritelty Miessakkien kohderyhmän mukaan pääosin työikäisiksi, eli 18–64-vuotiaiksi miehiksi. Toiminnan Miesten vertaistoiminnassa on mukana myös huomattava määrä jo eläkkeellä olevia

miehiä, mutta suurin osa ryhmäaloitteita tekevistä on tätä nuorempia (Visa Kuusikallio, koordinaattori, henkilökohtainen tiedonanto 20.11.2019). Meillä tekijöillä oli alkuun tavoitteena kirjoittaa käsikirja myös alan ammattilaisia, kuten sosiaalityöntekijöitä ja sosionomeja ajatellen, mutta tilaajan ja potentiaalisten loppukäyttäjien käytyjen keskustelujen perusteella luovuimme tästä pyrkimyksestä nopeasti. Vaaraksi koettiin, että kahdelle varsin erilaiselle yleisölle suunnattuna käsikirja ei puhuttelisi tarpeeksi kumpaakaan.

5.2 Käyttämämme teoria suunnittelun tukena

Miessakkien Toiminnan Miesten kontekstissa sukupuolisensitiivisyys ilmenee sukupuolierityisyytenä, joka ammentaa tietoutta sukupuolen tuomista merkityksistä laajemmin kuin sukupuolisensitiivisyys. Sukupuolierityisyys ohjaa huomioimaan sukupuolen ja sen myötä esiintyvät biologiset, historialliset, kulttuuriset ja sosiaaliset vaikutukset ensisijaisesti (Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 27.10.2020). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan tämä sukupuolierityisyys voi ilmentyä vaikkapa tietyille sukupuolelle tarkoitettuna tilana. (THL, i.a.)

Verkkosivujensa mukaan järjestö pyrkii välttämään toiminnan tarjoamista ”ylhäältä päin”. Sen sijaan järjestössä pyritään rohkaisemaan miesten omia aloitteita ja tukemaan heistä itsestään kumpuavaa toimintaa. Kaikki Miessakkien toimijat ovat miehiä, mikä osaltaan mahdollistaa sen, että miesten omat tarpeet pysyvät keskiössä. Tämä puolestaan auttaa miehiä kokemaan toiminnan aidosti omakseen. Tavoitteena on, että tämän lähestymistavan myötä miesten kokemus omasta arvokkuudesta vahvistuu, mikä puolestaan auttaa miesten keskinäisen sosiaalisen toiminnan ja tarvittaessa avun hakemisen kynnyksen madaltumista sekä arkipäiväistymistä. (Miessakit, i.a.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos luettelee verkkosivuillaan osallisuuden osa-alueita, joita vertaistoiminta voi edistää: osallisuutta omassa elämässä, osallisuutta yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuutta yhteiseen hyvään. (THL, i.a.)

Miessakkien tavoitteena on toimia miesten elämässä positiivisten mahdollisuuksien ja muutosten toteuttajana mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Järjestön asiakkaat edustavat kaikkia yhteiskunta- ja aikuisia ikäluokkia. Niin ikään asiakkaiden koulutustausta vaihtelee erittäin paljon. Miessakkien mieserityinen työote näyttää järjestön Facebook-sivun kävijäkommenttien perusteella puhuttelevan usein sellaisia miehiä, jotka kokevat yhteiskunnallisen keskustelun ja muutokset tavalla tai toisella miehiä syyllistävinä tai syrjivinä. Samaan aikaan miehet voivat kokea monet nyt käytävät tasa-arvoon ja sukupuoleen liittyvät keskustelut ja väittelyt väsyttävinä ja itselleen vieraina. Tästä syystä yhtenä haasteenamme käsikirjan teossa oli huomioida järjestön sukupuolierityinen toiminta sukeltamatta siihen kuitenkaan liikaa. Toinen keskeinen haasteemme oli luoda käsikirjasta sellainen, että puhuttelisi järjestön toiminnassa olevaa moninaista miesten kirjoa.

Myös mieserityisessä toiminnassa korostetaan turvallisen tilan merkitystä. Toiminnan Miesten yhteydessä turvallinen tila tarkoittaa koordinaattori Visa Kuusikallion sanoin ”Fyysistä ja henkistä tilaa, jossa on hyvä olla sellaisena kuin itse olet.” Kuten aiemmin todettiin, Miessakkien toiminnassa kaikki toimijat ovat miehiä. Tämä on erityisen merkityksellinen piirre Miessakkien tarjoamassa ammattiavussa, ja painoarvoltaan yllättävän suuri myös Toiminnan Miesten astetta kevyemmässä, vapaa-ajan yhteiseen viettoon orientoituvassa toiminnassa. Edelleen Toiminnan Miesten projektityöntekijä Jyri Blomqvist jatkaa: ”Ei olla sanottu erikseen, että ”Tämä on turvallinen tila”, vaan annetaan miehen päätellä se itse. Näin toimien vapaa-ajan ryhmiinkin syntyy vastaava tila, kuten vertaistukiryhmissä.” (Visa Kuusikallio ja Jyri Blomqvist, koordinaattori ja hanketyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 7.10. 2020)

Miessakkien tarjoama ammattiapu keskittyy miehen elämän keskeisiin kriiseihin. Toiminnan Miehet puolestaan pyrkivät työllään ennemminkin olemaan ennaltaehkäisevä taho, joka omalta osaltaan auttaa osallisuuden tukemisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä yhdessä tekemisen, miehen kasvun tukemisen ja miesten itse itsestään muodostaman positiivisen mieskuvan keinoin. Toiminnan Miehet pyrkii rohkaisemaan ja aloittamaan itseorganisoituvaa toimintaa, jossa

tasavertaisuus ja sosiaalinen esteettömyys ovat keskeisiä elementtejä. Toiminnan Miesten vertaisryhmät pyritään Kuusikallion mukaan aloittamaan ”Miesten omasta elämäntilanteesta käsin”. Blomqvist täydentää: ”Toiminnan koordinoinnissa on pidetty sitä linjaa, että ei anneta liikaa ohjailua, eikä liikaa päätetä miesten puolesta. Hankkeemme perusidea on eräänlainen ”Vapaaehtoisuus 2.0, eli ollaan käännetty toiminta konkreettisesti ympäri ruohonjuuritasolta ponnistavaksi ylhäältä ohjailun sijaan. Lähtökohtana on ollut kysymys ”Mikä saa sen aktiivisen tyyppin liikkeelle?” ja kerätty vähitellen toimintaan mukaan tällaisia saman henkisiä tyyppisiä” (Visa Kuusikallio ja Jyri Blomqvist, koordinaattori ja hanketyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 7.10. 2020). Visa Kuusikallion mukaan ”On vaikeinta käsikirjan kontekstissa kuvata se mentaalinen tila, jossa ollaan aidosti tasavertaisessa vuorovaikutuksessa. Miehet ovat yliherkkiä ”sanelulle” eli muiden odotuksille siitä millaisia heidän pitäisi olla.” (Visa Kuusikallio, koordinaattori, henkilökohtainen tiedonanto 7.10. 2020)

Hyvinvointiteema vilahtelee taajaan miehistä puhuttaessa, koska esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen esittämien tilastojen valossa siinä on miesten osalta paljon edistettävää. (THL, i.a.) Oppaassa emme kuitenkaan halunneet liiallisesti painottaa miesten hyvinvointivajetta, koska miehiin liittyvä puhe on usein ongelmakeskeistä. Ennemminkin toivoimme välittävämme käsikirjassa viestin, että vertaistoiminta on itsessään osa hyvinvoivaa elämää, ei väline sen saavuttamiseen.

Vertaistoimintaan liittyy tiettyjä usein kysytyjä peruskysymyksiä. Ensimmäisenä asiaan tutustuvaa useimmiten kiinnostaa tietää ”*Mitä ryhmissä käytännössä tapahtuu?*”. Toiminnan vetämisestä kiinnostuneet miehet ovat aktiivisia ja vastuullisia henkilöitä, joilla on usein kokemusta sekä Miessakkien muusta toiminnasta että vapaaehtoistoiminnasta yleisesti. Näitä henkilöitä kiinnostavat luonnollisesti vapaaehtoisia koskevat pätevyys- ja sitoutumisvaatimukset, kuten ”*Mitä vertaismieheltä vaaditaan?*”, ja ”*Mihin sitoudun ja kuinka pitkäksi aikaa?*”. Karkeasti jakaen vapaaehtoiset jakautuvat kokeneisiin vertaismiehiin, joille joko Miessakkien tai yleinen vapaaehtoistoiminta on tuttua, sekä aloitteleviin, jotka ovat kiinnostuneita osallistumisesta ja auttamisesta, mutta joilla ei ole aiempaa kokemusta tai omaa ideaa ryhmätoiminnan aloittamiseen. Tästä jälkimmäisestä

ryhmästä kumpuaa tyypillisesti kysymyksiä, kuten *“Millaisille ryhmille on tarvetta tai kysyntää?”*, *“Millaisesta toiminnasta miehet ovat kiinnostuneita?”*, ja *“Millaisia vaihteita ja tehtäviä ryhmän idean kehittämisessä, sen perustamisessa ja toiminnan ylläpidossa on?”*.

Näitä linjauksia pyrimme lähtökohtaisesti omassa kirjoitustyössämme noudattamaan. Kyseessä ei saanut olla ylhäältä, ammatillisesta tai muusta auktoriteettiasemasta saneltu tiukka ohjeistus, vaan ennemminkin kokoelma tukea antavia tietoja vertaistoimintaan liittyvistä mahdollisuuksista, ja lista käytännössä kokeiltuja käytäntöjä ja vinkkejä, joita voi oman vertaisryhmäideansa toteuttamisessa soveltaa. Oppaan tuli siis sisältää lyhyt perustelu toiminnan tarpeellisuudelle, sekä vastaavasti nopeasti avautuva tiivistys miesten vertaistoimintaan liittyvästä sanastosta, toiminnan eri muodoista sekä valikoima omaan käyttöön sovellettavissa olevia käytännön esimerkkejä. Toiminnan sukupuolierityisyys, tasa-arvoisuus ja sosiaalinen esteettömyys olivat tärkeiksi koettuja sisältöjä, joiden esiin tuonnissa tuli kuitenkin noudattaa hienovaraisuutta.

5.3 Vastaavan tyyppinen aineisto

Aineiston keruuvaiheessa tutustuimme myös joukkoon jo olemassa olevia vertaistoiminnan oppaita. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston vuonna 2013 julkaisema *“Vapaaehtoisen opas”* sekä Eläkeliiton vuonna 2017 julkaisema *“Porukasta puhtia ja vertaisuudesta voimaa”* –opas olivat sisällöllisesti lähimpänä tilaajalta saamaamme tehtävänantoa.

Vertasimme paitsi sisältöä, myös oppaiden toteutusta, kuten oppaan pituutta, rakennetta sekä käytettyjen kuvien määrää. Molemmat erityisesti tätä tehtävää varten tutkimamme vastaavan tyyppiset aineistot olivat pituudeltaan 20 sivuisia käsikirjoja. Lopputuotteemme Vertaismiehen käsikirja on laajuudeltaan vastaava.

Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveysviraston *“Vapaaehtoisen opas”* käy vapaaehtoistoiminnan periaatteita läpi. Opas avaa käsitteitä, mitä ovat

vapaaehtoisuus, tasa-arvoisuus, vastavuoroisuus, palkattomuus, ei-ammattimaisuus, luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan, luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus, suvaitsevaisuus, puolueettomuus, autettavan ehdoilla toimiminen, yhteistyö, yhteisöllisyys, oikeus tukeen ja ohjaukseen, toiminnan mielekkyys sekä mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen. Myös meidän käsikirjassamme käsitellään näiden käsitteiden käytännön toteutumista lukijalle, jotta tämä saisi hyvän yleiskuvan vertaistyöhön liittyvistä perusasioista. Periaatteiden lisäksi olemme listanneet oppaassamme vastaavalla tavalla vapaaehtoisen oikeuksia sekä velvollisuuksia. Vapaaehtoisen oppaassa luetellaan myös toiminnan eri muodot. Totesimme rakenteen hyväksi ja hyödynsimme sitä käsikirjassamme. (Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta, 2013.)

Eläkeliiton ”Porukasta puhtia ja vertaisuudesta voimaa” –opas kertoo vapaaehtoisten vertaisryhmien perustamisesta. Eläkeliiton oppaassa kerrotaan, mitä vertaistoiminta on ja miten vapaaehtoisten vertaisryhmiä perustetaan. Oppaassa käydään askel askeleelta läpi, kenelle vertaisryhmä on suunnattu, mikä on ryhmän tavoite ja missä ryhmä kokoontuu sekä mikä on ryhmän tyypillinen elinkaari. Opas sisältää selkeät ohjeet toiminnan käynnistämiseksi, pyörittämiseksi ja myös sen miten toimitaan, kun ryhmä loppuu. Tämäkin on erittäin johdonmukainen etenemistapa, ja olemme soveltaneet myös sitä käsikirjamme rakenteessa. (Eläkeliitto, 2017.)

5.4 Käsikirjan aihealueet ja rakenne

Toiminnan Miesten hankekoordinaattori Visa Kuusikalliolta saamamme muistiinpanot sisälsivät erittäin hyvän perustan käsikirjan sisällön laatimiseen. Materiaali koostui Visan kirjoittamasta käsikirjoituksen luonnoksesta, johon oli hahmoteltu alustavasti Toiminnan Miesten vertaistoiminnan periaatteet, oikeudet ja velvollisuudet, sekä eri vertaisryhmien eli ”sakkien” kuvaukset. Käytännössä kirjoitustyömme oli tämän luonnoksen ja erillisten muistiinpanojen puhtaaksikirjoittamista, täydentämistä sekä uudelleenjärjestelyä loogisesti

eteneväksi kokonaisuudeksi. Rakenteeksi päätettiin yhteisissä keskusteluissa siirtyä yleisestä yksityiskohtaiseen tietoon. Täten kirja alkaa toiminnan perusteiden ja filosofian esittelyllä edeten sitten tarkempiin käytännön yksityiskohtiin. Tällä menetelmällä käsikirjan lopullinen tiedollinen rakenne väliotsikoineen muodostui seuraavaksi:

Alkusanat

Miehen hyvinvointi

Keskeinen sanasto

Toiminnan Miesten periaatteet

Vertaismiehen oikeudet ja velvollisuudet

Toiminnan Miesten vertaistoiminta

Vertaismiehet

Vertaismiehen perusvaatimukset

Toiminnan Miesten vertaisohjaajakoulutus

Sakit eli vertaisryhmätoiminta

Miesluuri

Sakin yleinen perustamismalli

Miten vertaismies kokee toiminnan?

Yhteenveto

Sakkiesimerkkejä: Juttusakki, Saunasakki ja Säbäsakki

Takakansiteksti

Koska tehtäväksemme oli annettu käsikirjan tietosisällön tuottaminen tarvittaessa ja olemassa olevan materiaalin toimittaminen, on oheinen lista vain oppaan tiedollinen järjestys, ei niinkään eri osa-alueiden painoarvoon perustuva sisällysluettelo. Emme myöskään osallistuneet kirjan visuaalisen ilmeen suunnitteluun muuten kuin olemalla mukana yhdessä käsikirjan kuvitusvalokuvien valitsemiskierroksessa. Varsinaisen ulkoasun laati lokakuussa 2020 Grapina Graphics Oy:n graafinen suunnittelija Petteri Rautio. Ohessa lyhyt referaatti kustakin osa-alueesta siihen liittyvine perusteluineen ja kommentteineen.

5.4.1 Alkusanat

Alkusanat esittelevät käsikirjan sisällön (vertaistoiminnan tietopaketti) ja tavoitteen, eli vertaismiestoiminnan edistämisen. Edelleen mainitaan Toiminnan Miesten vertaistoiminnan kolme osa-aluetta: sakkiohjaajuus, luurimiehenä eli puhelintukena toimiminen ja yhdysmiehen, eli paikallisen miessakkikontaktin rooli. Tämän jälkeen esitellään vertaistoiminnan periaatteita ja perusteluja pähkinänkuoressa.

5.4.2 Miehen hyvinvointi

Otsikon käsitteen sekä miesten ja naisten välisten hyvinvointierojen lyhyt esittely. Miehen perinteisen suorittavan roolin huomiointi ja kyseenalaistaminen hyvinvoinnin kannalta. Lisää perusteluja vertaistoiminnan hyödyllisyydelle hyvinvoinnin edistäjänä.

5.4.3 Keskeinen sanasto

Sanasto esittelee Toiminnan Miesten vertaisroolit eli sakkiohjaajan, luurimiehen ja yhdysmiehen. Lisäksi avataan sakin, mieserityisyyden ja vertaisuuden merkitys Miessakkien kontekstissa.

5.4.4 Toiminnan Miesten periaatteet

Esitellään periaatteet mieserityisyys ja mieslähtöisyys, palkattomuus, luottamuksellisuus, yhdenvertaisuus, puolueettomuus ja erityisterminä ”ei-ammattillisuus”, eli se, ettei vertaistoiminnassa olla ammatillisessa roolissa.

5.4.5 Vertaismiehen oikeudet ja velvollisuudet

Tässä osiossa avataan vertaistoimintaan liittyvät oikeudet ja velvollisuudet. Vertaistoiminta sisältää paljon vapauksia ja toimintaan osallistuvat saavat määritellä itse toimintansa mielekkääksi kokemallaan ja omia resurssejaan vastaavalla tavalla. Vertaisella on oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä, lopettaa vertaisena toimiminen tai siirtyä tauolle, mikäli sen tarpeelliseksi kokee. Niin ikään vertaisilla on oikeus riittävään perehdytykseen, ohjaukseen ja tukeen.

Vertaisen velvollisuuksiin kuuluu ohjata osallistuja avun piiriin, mikäli toiminnassa mukana olevalla miehellä on tai ilmenee erityistä ammatillisen avun tarvetta. Vertaismiehen tulee myös toimia sovitulla tavalla, ja hän on velvoitettu ilmoittamaan mahdollisista esteistä, jotta korvaavan ratkaisun etsiminen on mahdollista. Hän ei myöskään saa aiheuttaa haittaa tai vahinkoa toisille tai hallinnassaan olevalle omaisuudelle.

5.4.6 Toiminnan Miesten vertaistoiminta

Tässä osiossa esitellään seikkaperäisemmin Toiminnan Miesten vertaistoiminnan eri muotoja.

5.4.7 Vertaismiehet ja Vertaismiehen perusvaatimukset

Osiassa esitellään ensin yleisellä tasolla vertaismiehen perusvaatimuksia, tärkeimpänä auttamisen ja omien tietojen ja kokemusten jakamisen halu. Lisäksi mainitaan, että vertaiseksi haluavan oman elämäntilanteen tulee olla vakaa, ja hänellä tulisi olla ymmärrystä avoimen mielen, kuuntelemisen ja vertaisuuteen sitoutumisen merkityksestä. Tukipuhelin Miesluuriin liittyy myös joitakin erityisvaatimuksia, kuten puhelimeen vastaamiselle pyhitetty rauhallinen aika ja paikka.

5.4.8 Toiminnan Miesten vertaisohjaajakoulutus

Vuosittaisten koulutusten ja täydentävien valmennusten lyhyt esittely. Koska koulutukset järjestetään tarvepohjaisesti miehiltä tulevien aloitteiden mukaan, puhutaan niistä tässä osiossa yleisellä tasolla.

5.4.9 Sakit eli vertaisryhmätoiminta

Sakkitoiminnan lyhyt esittely käytännön esimerkeillä. Tässä osiossa mainitaan sakkien sosiaalisen vuorovaikutuksen erityispiirteitä, kuten kokemusten vaihtaminen, yhdenvertaisuus ja huumori. Tähän liittyen mainitaan myös sakeissa esiin nousevia, haasteellisiin elämäntilanteisiin liittyviä aiheita, kuten yksinäisyyden tunne tai tarve puhua mieltä askarruttavasta asiasta. Lopuksi kerrataan eri sakkien keskeiset yhdistävät ja hyvinvointia lisäävät tekijät eli sosiaalisuus, keskustelu sekä luottamuksen ja sitoutumisen vahvistuminen.

5.4.10 Miesluuri

Toiminnan Miesten vertaisuuteen perustuvan puhelinpalvelun ja sen erityispiirteiden esittely. Vertaistoiminnoista Miesluuri muistuttaa eniten ammattilaisen tarjoamaa keskusteluapua, sillä se toteutuu kahdenkeskisenä luottamuksellisena keskusteluna. Vertaisen tehtävänä on kuitenkin olla kuunteleva, keskustelevalle ja tarvittaessa eteenpäin ohjaava taho. Useimmiten palveluun yhteyttä ottavalla on ensisijaisesti tarve saada kertoa asiansa.

5.4.11 Sakin yleinen perustamismalli

Yleinen perustamismalli käy läpi uuden ryhmän perustamiseen tyypillisesti liittyvät vaiheet. Koska Toiminnan Miesten periaatteena on tukea miehistä itsestään nousevia aloitteita, lähtee ohjeistus liikkeelle ideoinnista, jota seuraa yhteydenotto Miessakeihin. Esitettyä ideaa on sitten tarkoitus kehittää yhdessä, ja vertaisuudesta kiinnostunut voi tässä vaiheessa myös sekä saada henkilökohtaista ohjausta, että osallistua Toiminnan Miesten koulutuksiin. Tässä kohden annetaan vinkkejä myös oman ryhmän markkinointiin, tärkeisiin ensimmäisiin tapaamisiin ja varsinaiseen toimintavaiheeseen, sekä palautteen keruuseen ja ryhmän kehittämiseen sen pohjalta.

5.4.12 Miten vertaismies kokee toiminnan?

Tämä osio sisältää Visa Kuusikallion ja Jyri Blomqvistin sakkikoulutuksissa ja henkilökohtaisissa keskusteluissa luurimiehiltä ja sakkiohjaajilta kerättyjä suosituksia ja lausuntoja toiminnasta. Lausunnoissa on nähtävissä, miten virkistävänä miehet kokevat mahdollisuuden olla oma itsensä ilman keskinäistä mittailua ja roolien ottamista.

5.4.13 Yhteenveto

Lyhyt kertaus oppaan aiemmasta tietosisällöstä. Toiminnan tarkoitus eli miesten hyvinvoinnin lisääminen, ja tähän tavoitteeseen pyrkiminen miehistä itsestään kumpuavan vertaistoiminnan keinoin. Yksilö- ja ryhmätoimintojen maininta, sekä muistutus siitä, että toimintaa voidaan järjestää siellä, mistä aktiivinen vetäjä vain löytyy.

5.4.14 Sakkiesimerkkejä: Juttusakki, Saunasakki ja Säbäsakki

Kolmen eri jo olemassa olevan ryhmämallin seikkaperäinen esittely ja toiminnan purku mahdollisimman tarkkoihin mutta samalla yleispäteviin osioihin. Esimerkit jakautuvat seuraaviin alaotsikoihin:

Juttusakki

1. Ryhmän ennakkomäärittely: Tarkoitus, Tavoite, Kenelle, Ryhmäkoko, Ryhmän muoto.
2. Käytännön järjestelyt: Sopiva tila ja aika, Apuohjaaja, Esimerkki ilmoitustekstistä.
3. Ryhmän aloitus, toteutus ja lopetus: Ennen ryhmäprosessin alkua, Ryhmäprosessin alussa, Työskentelyvaiheessa, Lopettamisvaiheessa

Saunasakki

1. Ryhmän ennakkomäärittely: Tarkoitus, Tavoite, Kenelle, Ryhmäkoko ja ryhmän muoto.
2. Käytännön järjestelyt: Sopiva tila ja aika, Apuohjaaja
3. Ryhmän aloitus, toteutus ja lopetus: Ennen tapaamisen alkua, Saunomiskerran kuluessa, Lopettamisvaiheessa

Säbasakki

1. Ryhmän ennakkomäärittely: Tarkoitus, Tavoite, Kenelle, Ryhmäkoko, Ryhmän muoto.
2. Käytännön järjestelyt: Sopiva tila ja varusteet sekä peliaika, Herrasmiessäbän perussäännöt, Apuohjaaja, Osallistujien tavoittaminen ja markkinointi
3. Ryhmän aloitus, toteutus ja lopetus: Ennen ryhmäprosessin alkua, Säbasakin alussa, Ryhmän pyöriessä, Kauden loppuksi

5.4.15 Takakansiteksti

Myös takakansitekstiin käytettiin kokoonsa nähden paljon aikaa ja vaivaa. Alkuperäinen ehdotuksemme oli miehen elämän haasteita kuvaileva, ja samalla auttamishalua herättelevä lähes kaunokirjallinen teksti. Uudelleen kirjoitettaessa ilmaisua kuitenkin karsittiin useaan otteeseen, ja lopputulos onkin enemmän napakka asiapainotteinen esittely, joka on linjassa Miessakkien virallisen toimintajulistuksen kanssa.

6 TULOKSET

Työn tulos on sekä sähköisesti että painotuotteena jaeltavissa oleva lyhyt käsikirja, joka neuvoo tavallisia, toiminnasta kiinnostuneita miehiä alkuun heitä itseään kiinnostavan vertaistoiminnan järjestämisen ja pyörittämisen käytännön asioissa. Käsikirja on käyttökelpoinen sekä vertaistointiaan osallistuville ja sitä järjestäville tahoille, että jossain määrin myös ammattilaisille miestoiminnan järjestämisen referenssimateriaalina. Tilaajan toiveesta ensisijainen fokus on vertaistointiaan potentiaalisesti osallistuvien miesten tavoittamisessa ja heidän kiinnostuksensa herättämisessä. Käsikirjassa on käytännönläheinen ja tiivis lähestymistapa, vailla liikaa teoreettisuutta ja sosiaalialan ammattikieltä.

7 ARVIOINTI

7.1 Prosessin arviointi

Käytännön työskentelymme käsikirjoituksen parissa kesti helmikuusta elokuuhun 2020, painottuen maaliskuun ja kesäkuun väliselle ajalle. Valtaosa käsikirjan tarvitsemasta uudesta tiedollisesta materiaalista tuotettiin huhti- ja toukokuun aikana. Kesäkuussa painopiste oli käsikirjan tietosisällön jäsentämisessä ja sakkiesimerkkien yhtenäistämässä. Työskentely tapahtui itsenäisesti työparin Nuutinen-Mountrakis kesken. Toimitimme uuden version käsikirjoituksesta kommentoitavaksi noin kahdesti kuussa. Käsikirjoituksen yhteiskehittäminen tapahtui henkilökohtaisten tapaamisten (4 kpl) ja Wordin kommenttityökalun tukemana.

Käsikirja oli keskustelunaiheena myös Vertaismiesten Teams-etäkahvitapaamisissa huhtikuun 2., 9. ja 16. päivä. Tämän lisäksi Christer Nuutinen ja Roby Mountrakis esittelivät käsikirjaluonnosta Eläkeläisten Juttusakin etätapaamisessa tiistaina 12.5.2020 ja Visa Kuusikallio Vertaismiesten koulutus- ja virkistyspäivässä 29.8.2020. Toiminnassa mukana

olevilta miehiltä saatu palaute oli vähäsanaista, mutta rohkaisevaa. Varsinaiselle workshop-kehittämiselle loppukäyttäjien kanssa ei katsottu Miessakeissa olevan tarvetta, sillä käsikirja perustui jo vuosia kerättyyn ja täten koeponnistettuun käytännön tietoon.

Käsikirjan käsikirjoitusvaihe päättyi omalta osaltamme elokuussa 2020 versionumeroon 14, jonka jälkeen käsikirjoitus kävi läpi vielä pari järjestön sisäistä oikolukukierrosta ennen sen siirtymistä ulkoasun suunnittelijalle. Miessakkien henkilöstö- ja viestintäpäällikkö Antti Alén, kehitys- ja koulutustoiminnasta vastaava Joonas Kekkonen ja toiminnanjohtaja Tomi Timperi olivat kukin mukana viimeisissä korjauskierroksissa.

Yllättävää kyllä sakkien esittelyteksteihin kului oppaassa kaikkein eniten aikaa. Paitsi että toimintaan liittyvät prosessit piti saada kirjoitettua auki mahdollisimman selkeästi ja johdonmukaisesti, myös ohjeiden yhdenmukaistaminen oli huomattavasti työläämpää kuin varsin yksinkertainen lopputulos antaa ymmärtää.

Kommunikointi tilaajan ja kohderyhmän kanssa oli suoraa ja pysyimme määritellyssä aikataulussa. Työelämälähtöinen yhteiskehittäminen oli prosessina mielenkiintoinen. Vaikka Miessakkien ja Toiminnan Miesten toiminta olikin Nuutiselle ennestään tuttua, antoi käsikirjan toimitus- ja kirjoitusprosessi uuden, syventävän näkökulman siihen, mitä kaikkia toimia vertaisryhmien toiminnan organisointi edellyttää.

Käsikirjan käytännönläheisestä ja tiivistä luonteesta johtuen siinä oli hyvin vähän tilaa toiminnan lähtökohtien ja tavoitteiden pohdinnalle. Toisaalta tämä oli myös tietoinen suunnitteluratkaisu, sillä tilaaja toivoi käsikirjasta aatteellisesti mahdollisimman neutraalia ja myös tältä osin helposti lähestyttävää. Miehet huomioon ottava sukupuolierityisyys on asia, jonka asiakkaat helposti tunnistavat Miessakkien toiminnassa. Samaan aikaan miehet eivät kuitenkaan yleensä halua puhua asiasta näillä termein, vaan he yksinkertaisesti arvostavat paikkaa, jossa he voivat vapaasti tutkia ja toteuttaa omaa maskuliinisuuttaan ja ihmisyytään vailla heihin muualla kohdistuvista odotuksista. Täten teoreettiselle

lähestymisellemme keskeiset sukupuolierityisyys ja tasa-arvoisen turvallisen tilan käsitteet ilmenevät käsikirjassa enemmänkin ohimenevinä mainintoina ja ”rivien välissä”, kuin voimakkaasti esiin lausuttuina.

Ehkä merkittävin sisällöllisen fokuksen muutos käsikirjoitusprosessissamme oli se, että luovuimme työn edetessä ajatuksestamme suunnata sisältö vahvasti myös ammattilaisille. Osin tämän muutoksen takana oli tilaajataholta tullut toive: sosiaalialan ammattilaisten kielenkäytön ja näkökulman arveltiin hyvin herkästi etäännyttävän ensisijaisen yleisön, eli tavalliset miehet. Lopputulos ei täten ole ammattimaisesti sovellettavaksi tähdätty miesten vapaaehtoistoiminnan opas, vaikka sitä voikin myös kyseiseen tarkoitukseen käyttää.

Opinnäytetyössä meitä tekijöitä on yhdistänyt yhteinen halu edistää miesten monipuolisempaa roolia yhteiskunnassa ja toivomme työmme entisestään madaltavan miesten osallistumiskynnystä vapaaehtoistyöhön. Parityöskentely on ollut opinnäytetyön alusta asti tarkkaan suunniteltua ja aikataulutettua. Olemme työnjaossa hyödyntäneet Nuutisen aikaisemmassa työsuhteessa Miessakeista hankkimia kontakteja ja määritelleet hänet yhteyshenkilöksi tilaajan välillä käydyissä keskusteluissa. Kaikki viestintä on käyty yhteisesti läpi vastauksia myöten ja päätetty jokaisen vaiheen osalta yhdessä, mitä osia kumpikin työstää. Mountrakiksella ei ollut aikaisempaa kokemusta Miessakit ry:n toiminnasta, mikä on osaltaan auttanut tuomaan tuoreita ideoita ja huomioita käsikirjan tekoon. Nuutisen aikaisemmin Miessakeissa hankkima osaaminen puolestaan on ollut merkittävä resurssi käsikirjan laatimisessa.

7.2 Tilaajan palaute

Toiminnan Miehistä oltiin tyytyväisiä laatimamme käsikirjoitukseen. Visa Kuusikallion mukaan ”Käsikirja tiivistää mahtavalla ja innostavalla tavalla toiminnan olennaisen laadun. Miesten innostaminen vertaistoimintaan voi olla haasteellista, ja käsikirja konkretisoi käsin kosketeltavaan muotoon hankekauden tähänastiset tulokset ja kokemustiedon. Käsikirjassa on hyvin osuttu kohdesegmenttiin ja pysytty siinä johdonmukaisesti. Positiivista on myös, että

käsikirjassa ei olla menty kriisipäätyyn eikä sote-alan jargoniin.” (Visa Kuusikallio, koordinaattori, henkilökohtainen tiedonanto 7.10. 2020)

Samantyylistä palautetta antoi Miessakkien toiminnanjohtaja Tomi Timperi, joka kiitti käsikirjan informatiivista, mutta helppoa lähestyttävyyttä ja sitä, että se on suunnattu nimenomaan miehille itselleen. (Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 14.10. 2020)

7.3 Vaikuttavuusarviointi

Opinnäytetyömme toiminnallinen tavoite oli mieserityisen vertaistoiminnan laajentumisen edistäminen käsikirjan avulla. Opinnäytetyön vaikuttavuustavoitteemme puolestaan oli miesten hyvinvoinnin lisääntyminen käsikirjan tuella syntyneen osallistavan toiminnan avulla.

Aistrichin (2014) mukaan vaikuttavuutta käsiteltäessä puhutaan käsiteketjusta panos-tuotos-vaikutus-vaikuttavuus (engl. IOOI: Input, Output, Outcome, Impact). *Input/ Panos*-vaihe sisältää työhön satsattavan panoksen, kuten henkilöiden suorittamat työtunnit ja asiantuntemuksen, materiaaliset resurssit ja mahdollisen rahallisen satsauksen. *Output/ Tuotos*-vaiheen tuloksina arvioidaan näiden resurssien takaaman työn tuottamat tulokset, eli opinnäytetyömme tapauksessa itse konkreettinen lopputuote Vertaismiehen käsikirja. *Outcome/ Vaikutus* taas kertoo, mitä tuloksia saavutetaan kohdeyleisössä, eli moniko potentiaalinen vertainen tai vertaistoimintaa organisoiva ammattilainen ottaa käsikirjamme ja sen opit käyttöönsä. *Impact/ Vaikuttavuus* on lopputavoite, eli miten monen miehen kokonaisvaltainen hyvinvointi tai sen osa-alue käytännössä paranee. Tulosten mittaaminen jätetään usein varhaiseen vaiheeseen IOOI-ketjua, jolloin todellinen vaikuttavuus ei tule esille. Mikäli vaikuttavuutta ei tiedetä, ei myöskään voida totuudenmukaisesti arvioida, onko tehty työ ollut hyödyllistä.

Vertaismiehen käsikirjan tapauksessa sen tuottama mahdollinen vaikuttavuus on nähtävissä aikaisintaan siinä vaiheessa, kun se on jo ollut käytössä jonkin aikaa,

esimerkiksi vuoden ajan, ja sen tehokkuus vertaistoimintaan innostamisessa on oltu havaittavissa.

Odotuksemme ovat korkealla, ja Toiminnan Miesten Visa Kuusikallion mukaan ”Käsikirja on äärimmäisen arvokas apuväline toiminnan laajentamisessa.” (Visa Kuusikallio, koordinaattori, henkilökohtainen tiedonanto 7.10. 2020). Toiminnan Miehet onkin jo tehnyt merkittävää työtä miesten vertaistoiminnan edistämiseksi kolmivuotisen hankekautensa aikana, sillä pääkaupunkiseudun ja Tampereen alueen olemassa olevan vertaistoiminnan laajentamisen lisäksi säännöllinen toiminta on alkanut myös Turussa ja Oulussa.

7.4 Ammatillinen kriittinen reflektio

Opinnäytetyön tavoitteena on paitsi oman osaamisen testaaminen ja todentaminen, myös vanhemman osaamisen hankkiminen suoraan työelämän käyttöön laaditussa kehittämistyössä. Ensi näkemältä yksinkertaiselta vaikuttanut käytännön ohjevihkosen kirjoitustyö sosiaalialan järjestön vertaisryhmätoiminnan tarpeisiin osoittautui tehtävänä sekä muodollisesti että sisällöllisesti haastavammaksi kuin olimme etukäteen arvanneet. Jouduimme muun muassa ahkerasti kitkemään sekaan hiipinyttä, arkiseksi luulemaamme sosiaalipoliittista ja sosiaalialan sisäistä kielenkäyttöä useampaan otteeseen, ja tämä oli vasta työn pintataso.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen sosionomin tutkinto sisältää tietyt osaamisvaatimukset eli kompetenssit. (Diak, i.a.) Sosionomin eettiseen kompetenssiin keskeisenä sisältyy ymmärrys oman ihmiskäsityksen ja arvomaailman merkityksestä omassa työssä. Kun teimme miehinä työtä miesten hyvinvointia edistävien tekijöiden ymmärtämiseksi ja osin auki kirjoittamiseksi, jouduimme koko ajan tarkkailemaan omia asenteitamme.

Myyryn (2020) mukaan sukupuolierityisyyden korostaminen on tasa-arvon tulkintatapana ongelmallinen, koska se vahvistaa herkästi stereotyyppisiä sukupuolikäsityksiä. Mieserityisyyden mielessä pitämisestä huolimatta

vaikutustavoitteemme tuli olla miehen roolien laajentaminen, ei niiden lukitseminen. Myöskään miesten hyvinvointivaje ja miesten yliedustus huonosuaisuudessa ei ole yksinkertainen asia. Monet miesten ongelmista johtuvat rakenteellisista seikoista, kuten siitä että miehillä ei aiemmin ole välttämättä edes odotettu olevan laajoja tunteita.

Kuten aiemmin mainittiin, moni mies tulee mukaan Miessakkien toimintaan kriisin kautta. Kun tämä kriisi on saadun tuen avulla voitettu tai otettu hallintaan, miehet usein haluavat jatkaa järjestössä aktiiveina ja/ tai vertaisina. Toiminnan Miesten kanssa tekemämme yhteistyö vahvisti positiivista ihmiskäsitystämme, sillä kuulemiemme tarinoiden perusteella ne, joita autetaan haluavat epäitsekäästi jakaa saamaansa hyvää muillekin toimimalla vuorostaan itse tarvitsevien tukena. Tämä kannustaa myös meitä jatkossa edistämään osaltamme yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa, sekä asettumaan yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvien puolelle.

Toinen tämän opinnäytetyön laatijoista, Christer Nuutinen, havaitsi aiemmin järjestössä työskennellessään, että joutui yllättävän usein avaamaan miehille suunnatun, sukupuolisensitiivisen ja turvallisen tilan tarjoavan toiminnan saatavuuden välttämättömyyttä asiaa ihmetteleville. Olisi vaikeaa kuvitella, että esimerkiksi erinomaista Tyttöjen talo -toimintaa tai erilaisia muita turvallisia tiloja samalla tavalla kyseenalaistettaisiin nykypäivänä.

Asiakastyökompetenssin keskeinen osa on kyky arvioida asiakkaan palvelutarpeita sekä luoda ammatillinen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde. Tämä puolestaan auttaa sosionomia tukemaan sekä yksilön omaa kehitystä, että hänen suhteitaan läheisiinsä. Vaikka opinnäytetyössämme olikin enemmän kyse suunnittelutyöstä, jonka tavoitteena on muutos laajemmassa ihmisjoukossa, ei yksittäisen ihmisen arjen tukeminen, puhuttelivat monet asiakastyön piirteet meitä myös käsikirjaa laatiessamme. Hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät sekä ennaltaehkäisevän työn näkökulmat, tavoitteellinen osallisuuden tukeminen ja yksilöiden sekä yhteisöjen voimavaraistaminen, moninaisuuden ja vuoropuhelun tukeminen sekä tietty kulttuurisensitiivisyys ovat kaikki käsikirjamme aihepiiriin tiiviisti liittyviä asioita. (Diak, i.a.)

Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssit liittyvät niin ikään laaditun käsikirjan aihepiiriin. Miehillä epätasa-arvoa ja huono-osaisuutta tuottavat yhteiskunnalliset asenteet ja rakenteet ovat kaikkialla vallitsevia ja arkisia. Niiden suhteen on siis helppo olla sokea, ja tästä syystä edelleen tarvitaan laajaa ja syyllistämätöntä keskustelua tasa-arvosta ja etuoikeudesta. On myös totta, että ajoittain miesten on vaikea nähdä tilanteita ja asioita, joissa he puolestaan edelleen nauttivat paremmasta asemasta kuin muut. Ajoittain miehillä on myös vaikeuksia erottaa yksityistä yleisestä. Näistä syistä huono-osaisuudesta tai vastoinkäymisestä kärsivillä miehillä – tai joskus erittäin hyvän asemansa vain omaksi ansiokseen lukevilla miehillä – voi olla vaikeuksia ymmärtää nyt käynnissä olevia yhteiskunnallisia korjausliikkeitä, kuten naisten aseman tai erilaisten vähemmistöjen oikeuksien parantamisen ympärillä käytävää keskustelua. (Diak, i.a.)

Sosionomin tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatiokompetenssi on suorassa yhteydessä opinnäytetyöhömmme. Olemme siinä kumppanuuslähtöisesti auki kirjoittaneet ja auttaneet kehittämään asiakastyön menetelmää, joka on kohderyhmästä itsestään kumpuava ja täten mahdollisimman suoraan heidän tarpeisiinsa vastaava. Lopputuloksena tästä työstä on tuote, jonka suora tarkoitus on hyvinvoinnin edistäminen. (Diak, i.a.)

Sosionomin työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyyskompetenssi ilmenee kykynä tehdä yhteistyötä tiimissä ja työyhteisön kanssa. Opinnäytetyössämme olemme myös itse johtaneet itseämme työmme edistämiseksi ja jo työn edetessä arvioineet sekä työn laatua että tuloksia, ja pyrkineet koko ajan mahdollisimman suureen hyvinvointivaikutukseen. (Diak, i.a.)

8 POHDINTA

8.1 Konkreettinen tulos

Tulokseksi saatu Vertaismiehen käsikirja täyttää alussa työlle asetetut tavoitteet valottaessaan sekä miehille suunnatun vertaistoiminnan perusteita, periaatteita että käytäntöjä. Käsikirja on loogisesti etenevä kokonaisuus, johon on tiivistetty Toiminnan Miesten vertaistoiminnan käytännöistä kertynyt olennainen, yleispätevä tieto helposti omaksuttavaan muotoon. Se on käyttökelpoinen niin vertaistoiminnasta kiinnostuneen perusinfona, toiminnassa jo mukana olevalle muistin tukena ja myös ammattilaiselle vertaisryhmän perustamista tukevana, kentällä koeponnistettuna materiaalina.

Miesryhmien vetämiseen tarkoitettuja neuvoja ja ohjeistuksia on toki tehty ennen Vertaismiehen käsikirjaakin. Muun muassa Eläkeliiton ikääntyvien miesten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisäämiseen tähdännyt Äijävirtaa -hanke (2016–2019) organisoii hyvin samankaltaista toimintaa kuin Toiminnan Miehet. Valitettavasti hanke ei saanut jatkorahoitusta, ja hankkeen vielä selattavissa olevien verkkosivujen sisältämät ohjeistukset eivät monista ansioistaan huolimatta yllä samaan perinpohjaisuuteen kuin nyt laatimamme käsikirja (Äijävirtaa, i.a.) Aiemmin viittaamamme, niin ikään Eläkeliiton ”Porukasta puhtia & Vertaisuudesta voimaa” on huomattavasti lähempänä omaa käsikirjaamme. Merkittävimpiä eroja ovat, että kohderyhmänä ovat ikäihmiset, sukupuolisensitiivistä työtettä ei käsitellä ja että opas neuvoo käytännössä vain keskusteluryhmätyyppisen toiminnan alkuun.

Myös Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Ikaros-hanke tähtää edistämään miesten arjen osallisuutta järjestämällä sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä, mutta on Äijävirran tapaan suunnattu lähinnä vanhemmille miehille. Ikaros-hankkeessa vertaisuus ilmenee vapaaehtoisringin muodossa, mutta vertaistoiminta ei ole toiminnan keskiössä (Pohjois-Karjalan

sosiaaliturvayhdistys, i.a.). Niinpä Toiminnan Miesten panostus mieserityiseen vertaistoimintaan vaikuttaa olevan tällä hetkellä maassamme omaa luokkaansa, ja Vertaismiehen käsikirja tätä myöden ensimmäinen varsinainen tämän tyyppinen julkaisu.

On kuitenkin syytä muistaa, että lopputulos on vasta käsikirjan ensimmäinen viimeistely versio, ja aktiiviseen käyttöön tarkoitettu opas edellyttää säännöllistä päivittämistä. Kesken työskentelymme nousut koronapandemia esimerkiksi vaikutti Toiminnan Miesten aktiviteetteihin välittömästi ja voimakkaasti, ja uuden tilanteen pitkäaikaiset vaikutukset vertaisryhmätoiminnan edellytyksiin ovat vielä selkiytymättä. Nyt tehty käsikirja on kirjoitettu fyysisesti samassa tilassa läsnä olevien ihmisten pienryhmätapaamisia ajatellen, eikä se käsittele nimenomaisesti etätapaamisten käytännön järjestämistä, vaikka olemassa olevat ohjeet ovatkin useilta osin suoraan sovellettavissa myös etätapaamisiin. Etätapaamisten yleisiä teknisiä järjestelyjä koskeva osio onkin mitä luultavimmin käsikirjan ensimmäinen lisäseuraavaa versiota laadittaessa.

8.2 Miehen tarpeista

Perinteisessä miehen ideaalimallissa miehen onnellisuus kytketään vahvasti ulkoisesti havaittavaan menestykseen. Berdahlin ym. (2018) mukaan *hegemoninen* (valta-asemassa muihin nähden oleva) *maskuliinisuus* idealisoituu tämän hetken länsimaisessa ajattelussa miehessä, joka on *rikas, valkoinen, heteroseksuaalinen, pitkä, urheilullinen, ammatillisesti menestynyt, itsevarma, urhea ja elämänasenteeltaan stoalainen*. Vaikka edellä mainittu ominaisuuksien kirjo todellisuudessa toteutuu melko harvojen yksilöiden kohdalla, ei tämä estä kyseisen miehen mallin pitämistä yleisesti *normatiivisena* ja *tavoiteltavana*. Hegemonisen maskuliinisuuden ideaali vaikuttaa monin tavoin myös niiden miesten minäkuvaan, jotka eivät halua tai voi täyttää sen vaatimuksia (Berdahl ym, 2018, s. 426).

Miehet kuitenkin tarvitsevat työelämän ja taloudellisen statuksen ulkopuolisia omanarvontunnon lähteitä. miehelle tällaisia voivat olla esimerkiksi

vanhemmuus, ystävyysuhteet, hyvä parisuhde ja toisten auttaminen. Edellä mainitut asiat kuitenkin liitetään perinteisesti feminiinisiksi piirteiksi ja pyrkimyksiksi. Kyse on silti inhimillisistä perustarpeista, joiden sukupuolittamiselle tällä tavalla ei ole järkeviä perusteita.

Miessakit ry:n Toiminnan Miehet -hanke pyrkii työllään aktivoimaan kohderyhmästä itsestään lähtevää ruohonjuuritason toimintaa. Järjestön miesten erityistarpeet ja mieheyden erityispiirteet huomioon ottava, ja samalla mieheyden perusoletuksia kyseenalaistava ja kehittämään pyrkivä työote heijastuu myös Toiminnan Miehistä. Järjestön tarjoamalle mieserityiselle toiminnalle on paikkansa.

On olemassa monia indikaattoreita, esimerkiksi tulotaso, joiden perusteella miehiä voidaan pitää hyväosaisena ryhmänä. Tällaisiin seikkoihin nojaten miesten voidaan ajatella olevan automaattisesti niin etuoikeutetussa ja hyvässä asemassa, etteivät he tarvitse esimerkiksi sukupuolisensitiivistä huomioimista, saati turvallista tilaa. Vaikka miehet ryhmänä ovatkin joissain asioissa tilastollisesti tarkastellen etuoikeutettuja, on syytä myös kiinnittää huomiota siihen, että on olemassa nimenomaan sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä, miehille spesifejä ongelmia.

Samaan aikaan on syytä tunnistaa, että sukupuoleen liittyvät roolit ja odotukset eivät ole yksiselitteisiä, vaan riippuvat osin näkökulmasta ja tilanteesta. Tämän lisäksi kaikki, niin miehet, naiset kuin jäykän sukupuolten kahtiajaon raameihin mahtumattomatkin osallistuvat niin myönteisiksi kuin kielteisiksikin koettujen rooliodotusten vahvistamiseen. Niinpä mieserityinen toiminta voi hyvistä tarkoituksista huolimatta päätyä myös vahvistamaan lähtökohdiltaan ja/ tai seurauksiltaan negatiivisia, myös miehille itselleen vahingollisia ajatusmalleja ja rooleja.

Naisten tasa-arvon puutteita ja miesten etuoikeuksia käsittelevä keskustelu on saanut aikaan miehistä monenlaisia reaktioita. Tämän seurauksena miehet ovat kehittäneet myös uudenlaisia, hybridejä maskuliinisuuksia, jotka pyrkivät feminiinisinä pidettyjä ominaisuuksia omaksumalla ainakin päällisin puolin

etääntymään hegemonisesta maskuliinisuudesta. Miehet, joilla on kyky hankkia stereotyyppisestä mieskuvasta poikkeavia ominaisuuksia näkevät itsensä keskivertoa kypsempinä ja hienostuneempina, koska kokevat olevansa yhteiskunnassa vallitsevien maskuliinisuusodotusten ulottumattomissa. Lähemmässä tarkastelussa tämä toiminta voi kuitenkin olla hegemonisen maskuliinisuuden uskomusten ja arvojen naamioimista feminiinisyden huntuun. Niinpä tällaisen käytöksen lopullinen tavoite voi kuitenkin olla hegemonisen systeemin mukainen oman aseman ja maineen vahvistaminen (Eisen & Yamashita 2019, s. 818).

Myyryn (2020) mukaan sukupuoleen kohdistuvat oletukset ovat ongelmallisia juuri siksi, että ne vaikuttavat tapaan, jolla yksilö näkee itsensä. Sukupuolen ei pitäisi automaattisesti sanella yksilön kiinnostuksen kohteita, toimintaa tai persoonaa, vaan sukupuoliryhmään kuuluvat yksilöt tulisi nähdä monenlaisina. Tästä syystä mieskuvan täytyy edelleen laajentua kahlitsevien odotusten ulkopuolelle, ja kaikille miehille tulee taata mahdollisuus kehittää itselleen oman näköinen miehen rooli.

Vertaistoiminta on ruohonjuuritason työtä. Yksilöistä ja pienryhmistä lähtevien ”pienien alkujen” merkitys on syytä tunnistaa suurten ja näyttävien tavoitteiden ohella. Tarvitsemme monenlaisia lähestymistapoja inhimillisen kokemuksen tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Tämän tueksi tarvitsemme monenlaisia sekä fyysisesti että henkisesti turvallisia tiloja, sillä ihmisiäkin on monenlaisia. Paras tapa edistää inhimillisten roolien kirjoa biologisesta tai kulttuurisesta sukupuolesta riippumatta on niiden ennakkoluuloton ja peloton tutkiminen yhdessä. Toivomme työmme käsikirjan parissa osaltaan auttavan miehiä löytämään itsestään uusia puolia ja voimavaroja sekä oman, että säteilyvaikutuksena myös lähi- että laajemman piirin hyvinvoinnin lisäämiseksi.

LÄHTEET

- Aistrich, M. Kannattaako vaikuttavuutta yrittää mitata? Sitra. Artikkelit. Liiketoiminnan kehitys. Saatavilla 9.9. 2020.
<https://www.sitra.fi/artikkelit/kannattaako-vaikuttavuutta-yrittaa-mitata/>
- Berdahl, J., Cooper, M., Glick, P., Livingston, R., Williams, J. (2018) Work as A Masculinity Contest, *Journal of Social Issues*, Vol. 74, No. 3, s. 426. doi: 10.1111/josi.12289
- Diak. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä opas. 2017. Saatavilla.
https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_o_pas.pdf
- Diak. Osaamisvaatimukset. Sosionomi (AMK). Saatavilla 23.11.2020.
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/#b03cc54f>
- Eisen, D. & Yamashita, L. (2019) Borrowing from Femininity: The Caring Man, Hybrid Masculinities, and Maintaining Male Dominance, *Men and Masculinities*, Vol. 22, s. 801-820. doi:10.1177/1097184X17728552
- Eläkeliitto. Vapaaehtoisten vertaisryhmän perustaminen –ohjaajan opas. Saatavilla 11.3.2020.
https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2019-03/l_porukalla_puhtia_low.pdf
- Haapanen, A., Huotari, P., Hyväri, S., Peitsalo, P., Tarkki, T. & Timperi, T. (2019). Auta miestä mäessä: Nuorten miesten koulutus- ja työuravalmennusprosessi. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/221313/DIAK_Puheenvuoro_24.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Helsingin kaupunki. Vapaaehtoisen opas. Saatavilla 11.3.2020.

<https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tietoa-toiminnasta/materiaalit/>

Helsingin YK-nuoret. Toiminta. Turvallinen tila. Saatavilla 24.10.2020.

<https://helsinginyknuoret.fi/turvallinen-tila/>

Karjalainen, A-L, Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M. & Vesterinen, O.

Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Saatavilla 9.9.2020.

<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4882556>

Laimio, A. & Karnel, S. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Saatavilla 24.10.2020.

http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Matalan kynnyksen palvelut.

Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra).

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 24.10. 2020.

https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec

LibGuides.diak.fi. Tiedonhaun oppaat: Resource Guides. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Työelämänlähtöinen osallistava kehittäminen. Saatavilla 24.10. 2020.

<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793492>

Me-säätiö. Missä elämänvaiheissa syrjäytyminen syntyy? Saatavilla 24.10.

2020. <http://data.mesaatio.fi/syrjaytymisen-dynamiikka/>

Miessakit ry. Missio ja Arvot. Saatavilla 14.10.2020.

<https://www.miessakit.fi/miessakit-ry/>

Myyry, S. (20.10.2020) Peruskoulun tasa-arvokäsitys murroksessa. *Ilmiö – Sosiologinen media kaikille.*

<https://ilmiomedia.fi/artikkelit/peruskoulun-tasa-arvokasitys-murroksessa/>

Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys. Ikaros-hanke. Saatavilla 26.10.2020.

<https://www.pksotu.fi/ikaros-hanke/>

Seta. Sateenkaarisanasto. Saatavilla 24.10. 2020.

<https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen.

Saatavilla 7.9.2020. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tietopaketti matalan kynnyksen palvelut.

Saatavilla 24.10.2020.

https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sukupuolten tasa-arvo. Saatavilla 24.10.2020.

<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/hyvinvointi-ja-terveys/sukupuolten-hyvinvointi-ja-terveyserot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tasa-arvosanasto. Saatavilla 24.10.2020.

<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus. Saatavilla 24.10.2020.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Unicef. Sosiaalinen esteettömyys. Saatavilla 24.10.2020.

<https://www.unicef.fi/unicef/tyomme-suomessa/mukana-2/esteettomyys--sosiaalinen-esteettomyys/>

Äijävirtaa. Muistilista vetäjille. Saatavilla 15.5.2020.

<http://aijavirtaa.fi/ryhmanohjaajaksi/muistilista-vetajalle/>

LIITE 1. Vertaismiehen käsikirjan valmis käsikirjoitus

Vertaismiehen käsikirja

Tekijät

Visa Kuusikallio

Jyri Blomqvist

Christer Nuutinen

Roby Mountrakis

Alkusanat

Tämä käsikirja esittelee Miessakit ry:n Toiminnan Miesten vapaaehtoistoimintaa. Käsikirjan tavoitteena on antaa perustietopaketti vertaismiehenä toimimiseen. Vertaiset toimivat kolmella osa-alueella: sakkiohjaajina, luurimiehinä ja yhdysmiehinä valtakunnallisessa verkostossamme.

Vapaaehtoisuus on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta, halua luoda yhteisöllisyyttä ja tehdä hyvää. Vapaaehtoistoiminta voi perustua tavallisen kansalaisen tavallisiin taitoihin, mutta siinä on mahdollista hyödyntää myös omaa erityistä osaamistaan. Toimintaan voi osallistua iästä tai asuinpaikasta riippumatta omien mahdollisuuksien ja voimavarojen mukaan. Toiminta on palkatonta ja perustuu jokaisen vapaaseen valintaan sen suhteen, minkä asian eteen haluaa työskennellä.

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta niin yksilöille kuin yhteiskunnalle, koska se luo vahvaa yhteiskunnallista luottamusta ja sosiaalista pääomaa. Vapaaehtoisuus

hyödyttää sekä tekijäänsä, että sen kohdetta. Taitoja ja kokemuksia saadaan ja vaihdetaan, iloa koetaan, tutustutaan uusiin ihmisiin ja tehdään yhdessä hauskoja ja hyödyllisiä asioita. Vapaaehtoistyö voimaannuttaa osallistujansa.

Miehen hyvinvointi

Miehen hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Miehet tarvitsevat osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteita, joita luovat yhteisöihin kuuluminen, toiminnallinen osallisuus, hyvinvointi, vanhemmuus ja riittävä toimeentulo. Monet sosiaaliset ja terveydelliset haasteet, kuten keskimääräistä huonommat elintavat ja syrjäytyminen, kasautuvat herkästi miehille. Usein miesten omanarvontunto on sidottu heidän työhönsä ja taloudelliseen asemaansa, ja miehet saattavat kokea ongelmien sanoittamisen ja niiden avoimen käsittelemisen haastavaksi.

Miesten sosiaaliset suhteet ovat usein naisten suhteita muodollisempia, ja miesten verkostoissa on vähemmän henkilökohtaista jakamista. Siksi henkisesti hankalien aiheiden käsittely ja heikkouden tai epävarmuuden näyttäminen voi olla vaikeampaa miesten kesken. Tästä syystä miesten tukiverkostot saattavat toimia heikommin haastavissa elämäntilanteissa.

Vertaistoiminta ja osallisuuden kokeminen toimivat suojaavina tekijöinä hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan. Uusien kavereiden, ja mielekkään, toiminnallisen elämänsisällön hankkiminen lisäävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia, osallisuuden tunnetta ja miehen sosiaalista pääomaa.

Keskeinen sanasto

Vertaismies tarkoittaa miestä, joka toimii vapaaehtoisena vertaistoiminnassa.

Sakkiohjaaja tarkoittaa vertaismiestä, joka toimii vapaaehtois pohjalta ryhmänsä kokoonkutsujana ja ohjaajana, sekä toimii yhteyshenkilönä myös Miessakkien työntekijän ja ryhmäläisten välillä.

Luurimies tarkoittaa puhelinpalvelu MIESluurin koulutettua vastaajaa. Hän ei ole ammattilainen eikä ystävä, vaan toimii vertaismiehenä näiden välimaastossa.

Yhdysmies tarkoittaa vapaaehtois pohjalta toimivaa paikallisen miestoiminnan edistäjää ja Miessakkien kontaktia. Yhdysmieheltä voi tiedustella tarkemmin Miessakkien toiminnasta ja muista mahdollisista miehille suunnatuista palveluista.

Sakki tarkoittaa miesten ryhmää. Sakissa on aina mukana vähintään yksi Miessakkien Toiminnan Miesten kouluttama vertaismies.

Mieserityisyys tarkoittaa biologisten, psykologisten, sosiokulttuuristen ja historiallisten tekijöiden merkitysten ja vaikutusten ymmärtämistä ja huomioimista.

Vertaisuus tarkoittaa yhdenvertaista ja tasa-arvoista tekemistä, oppimista ja jakamista, joka toteutuu miesten keskinäisessä vuorovaikutuksessa tapahtuvan toiminnan, tuen, sosiaalisen oppimisen sekä kokemustiedon keräämisen kautta. Vertaistukitoiminta ei korvaa ammattilaisten työtä.

"Ite oon saanu tukea ja apua muilta miehiltä, niin halus antaa sitä ittekin."

"Mielekästä ja antoisaa!"

Toiminnan Miesten periaatteet

Mieserityisyys ja mieslähtöisyys – Lähtökohtana on, että vertaismiehillä on parhaat edellytykset ymmärtää toisten miesten elämän olosuhteita, haasteita ja mahdollisuuksia. Toiminta toteutetaan siihen osallistuvien ehdoilla, ja kaikenlaiset miehet ovat tervetulleita toimintaan.

Palkattomuus – Kuuluminen yhteisöön, taustatuki, tekemisen ja auttamisen ilo palkitsevat.

Luottamuksellisuus – Se mistä Sakissa tai MIESluurissa keskustellaan tai tulee ilmi, on aina luottamuksellista tietoa.

Yhdenvertaisuus ja puolueettomuus – Yhteiskunnallinen asema, elämäntilanne, etninen tausta tai seksuaalinen suuntautuneisuus eivät ole erottavia asioita. Reiluus, huumori, kaverin asemaan eläytyminen ja auttaminen pyydettyäessä yhdistävät.

Ei-ammattilaisuus – Vertaisuus sijoittuu kaveruuden ja ammattilaisuuden välimaastoon. Vertaismies ei ole terapeutti, asiantuntija tai auktoriteetti, vaan toimii tarkoituksenmukaisella tavalla omasta elämäkokemuksestaan käsin.

Vertaismiehen oikeudet ja velvollisuudet

- Oikeus toimia itselleen sopivalla tavalla ja määrällä. Oman jaksamisen ja mielekkyyden kokemus ovat tärkeitä arvoja. Tehtäviä ollaan valmiita muuttamaan tarpeen vaatiessa.
- Oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä.
- Oikeus riittävään perehdytykseen, ohjaukseen ja tukeen.
- Oikeus lopettaa ja siirtyä tauolle tehtävistään.
- Velvollisuus ohjata apua tarvitseva mies eteenpäin asianmukaiselle taholle, sekä pyytää apua Toiminnan Miesten työntekijöiltä tarpeen vaatiessa.
- Velvollisuus toimia sovitulla tavalla aiheuttamatta tarpeetonta haittaa toisille tai vahinkoa hallinnassa olevalle omaisuudelle.
- Velvollisuus ilmoittaa muutoksista ja esteistä mahdollisimman pian korvaavan ratkaisun etsimiseksi.

Toiminnan Miesten vertaistoiminta

Vertaismiehet

Sakkiohjaajat, luurimiehet ja yhdysmiehet ovat kaikki vapaaehtoisia vertaismiehiä. Miessakit ry:n Toiminnan Miehet -hanke tarjoaa vertaistoimintaa, joka vahvistaa niin tukea saavan kuin tukea antavan miehen hyvinvointia. Kaikki vapaaehtoiset miehet saavat tukea toimimiseensa. Vertaismiesverkoston jäsenet muodostavat yhteisön ja tapaavat säännöllisesti toiminnan ja ajatustenvaihdon tiimoilta. Toiminnan Miesten kehitystyö tapahtuu yhdessä vapaaehtoisten kanssa.

Vertaismiehen perusvaatimukset

- Määrittelee itsensä mieheksi - mitään muita vaatimuksia mieheyden suhteen ei ole.
- Halu olla toisille miehille avuksi omilla taidoillaan ja tiedoillaan.
- Oma elämäntilanne on vakaa.
- Ymmärtää miehen tarinan kuuntelemisen ja kuulluksi tulemisen merkityksen psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tämä on erityisen merkityksellistä MIESluurissa.
- MIESluurin vapaaehtoisen kotoa tulee löytyä rauhallinen, häiriötön tila, jossa vastata puheluihin. Puheluiden aikana ei tule tehdä muita askareita, vaan keskittyä soittajaan ja hänen asiaansa, jotta asiakas tulee aidosti kuulluksi.

Lisäksi

- Eduksi on, jos on pystynyt läpikäymään haastavia asioita omassa elämässään.
- Sitoutuminen koulutuksiin, tapaamisiin ja sovittuihin päivystyksiin.
- Palautteen antaminen Sakeista ja MIESluurista verkkolomakkeen avulla.
- Avoin mieli, kuunteleminen sekä tilannetaju antavat hyvät välineet toimia MIESluurissa.

Toiminnan Miesten vertaisohjaajakoulutus

Vertaisohjaajakoulutuksia järjestetään vuosittain. Koulutuksen sisällöt lisäävät osallistujan valmiuksia Sakkien ohjaamiseen ja ryhmädynamiikan ymmärtämiseen. Myös mieserityisyyden keskeiset elementit käsitellään koulutuksissa. Lisäksi käydään läpi Miessakkien toiminnot ja muita miehille suunnattuja palveluja.

Koulutuksia täydennetään erillisillä valmennuksilla ja Toiminnan Miesten työntekijöiden antamalla työnohjauksella. Tavoitteena on samanaikaisesti tarjota verkossa etäosallistumismahdollisuus kaukana asuville, toiminnasta kiinnostuneille miehille. Koulutukset ja sisällöt ovat ensisijaisesti suomenkielisiä.

MIESluurin vapaaehtoisille luurimiehille järjestetään vuosittain perus- ja täydennyskoulutusta. Koulutukseen voi osallistua joko paikan päällä tai etänä verkossa.

Sakit eli vertaisryhmätoiminta

Toiminnan Miesten vertaisryhmät, Sakit, toimivat monenlaisilla teemoilla keskustelusta kulttuuriin ja liikuntaan. Sakit ovat koulutettujen vertaismiesten ohjaamia ryhmiä, joiden toiminnan sisällöstä päättävät osallistujat itse. Ryhmiä ovat muun muassa Juttusakki, Saunasakki, Laavusakki, Kirjallisuussakki, Äijäjooga ja Säbäsakki.

Sakeissa korostuvia piirteitä ovat keskinäinen kokemusten vaihtaminen, huumori, sosiaalinen vuorovaikutus, monipuolinen yhdessä tekeminen ja yhdenvertaisuus. Toimintaa järjestetään siellä, missä on aktiivisia miehiä ja/ tai Miessakkien toimintaa. Kaikkialta Suomesta voi myös osallistua verkossa tapahtuviin videotapaamisiin ja koulutuksiin.

Mielekkään tekemisen puute, vähäiset sosiaaliset kontaktit, yksinäisyyden tunne, osattomuus, syrjäytyminen, muutto uudelle paikkakunnalle tai vain tarve puhua jostakin elämää askarruttavasta asiasta toiselle miehelle ovat tilanteita, jolloin mies tarvitsee vertaisryhmätoiminnan tarjoamaa tukea ja kiinnittymiskohtia.

Kaikkia erilaisia Sakkimalleja yhdistävät sosiaalisuus, keskustelu, luottamuksen ja sitoutuneisuuden vahvistuminen, ja sitä kautta kasvava hyvinvointi. Sakit kokoontuvat sisällön mukaan ennalta määritellyn tapaamiskertamäärän 1–4 viikon välein. Osallistujamäärä per ryhmä vaihtelee suurestikin riippuen ryhmän sisällöstä; keskimäärin osallistujia on 6–8 miestä per ryhmä.

MIESluuri

MIESluuri -puhelinpalvelu tukee ja neuvoo miehiä elämässä eteenpäin. Soittajat voivat keskustella ajankohtaisista mieltä kuormittavista asioista sekä saada neuvoa ja ohjausta kysymyksiinsä. Vastaajina toimivat vapaaehtoiset koulutetut vertaiset eli luurimiehet.

MIESluuri alentaa kynnystä puhua asioista, joita mies muuten saattaisi miettiä ja hautoa yksin huomattavasti pidempään. Soittaja saakin puhelusta usein ensimmäisen rohkaisevan askeleen. Puhelut ovat luottamuksellisia ja anonyymeja.

MIESluuriin tulevat soitot vaihtelevat kestoltaan muutamasta minuutista tuntiin, eikä tyypillistä aihepiiriä ole. Mies kuitenkin tarttuu puhelimeen usein äkillisen kriisin tai pitkäkestoisen ahdingon vuoksi. Tyypillistä on, että hänellä on polttava tarve tulla kuulluksi, ja saada painava asia pois sydämeltään. Useimmiten mies kaipaa ennemminkin ymmärtävää kuulijaa kuin suoraa neuvoja.

Sakin yleinen perustamismalli

1. Ideointivaihe

- Paras tapa on lähteä toteuttamaan omaan kiinnostukseen liittyvää juttua. Esimerkkeinä vaikkapa keskustelu toisten miesten kanssa, saunominen, retkeily tai pelaaminen rennolla porukalla.
- Jos sinulla on valmiiksi tiedossa kavereita, joita suunnittelemasi toiminta voisi kiinnostaa, kannattaa heitä kysyä jo varhaisessa vaiheessa mukaan.

2. Yhteydenotto Toiminnan Miehiin eli idean esittely

- Vapaaehtoisen omat kiinnostuksen kohteet ja harrastuneisuus ovat toiminnan keskeisiä voimavaroja. Toiminnan Miesten työntekijät ja vertaismiehet voivat myös auttaa ideoimisessa.

3. Idean käytännön kehittäminen

- Idean jalostuminen käytäntöön tapahtuu yhteistyössä Toiminnan Miesten työntekijän ja vertaismiesten kanssa. Sakkimallin kehittämisessä otetaan huomioon toimintaan vaikuttavat tekijät, kuten vaadittavat rakenteet (esimerkiksi toiminnan kulut, ryhmän muoto, käytännön järjestelyt - lisää kohdassa Sakkiesimerkkejä). Vertaismieskoulutukseen osallistuminen on myös hyvä tapa edetä alkuvaiheessa.
- Toiminnan kulut ovat keskeisesti vaikuttava tekijä Sakkia perustettaessa. Ulkopuolinen rahoitus tai osallistumismaksut auttavat kattamaan esimerkiksi tilavuokria ja tarjoiluja. Vertaisryhmän toiminnan osallistumismaksut voivat sitouttaa mukaan säännöllisesti kokoontuvaan ryhmään, mutta toisaalta toimia myös esteenä toimintaan osallistumiselle.

4. Osallistuminen koulutukseen

- Koulutuksessa tutustutaan syvämmällä tasolla Miessakkeihin, Toiminnan Miehiin ja olemassa olevaan toimintaan. Tutustumme yhdessä myös ryhmätoiminnan muotoihin, miesryhmätoiminnan erityispiirteisiin, ryhmien dynamiikkaan, käytännön järjestelyihin ja erilaisiin tapoihin saada muita miehiä mukaan Sakkeihin. Koulutukseen kuuluu niin ikään rennompia osioita, joiden aikana vietetään aikaa yhdessä ja tutustutaan.

5. Ryhmän markkinointi ja kasaaminen

- Miehellä miehelle markkinointi kasvokkain tai verkon välityksellä on osoittautunut kokemuksen mukaan toimivaksi tavaksi löytää ryhmiin osallistujia. Kaikista Sakeista tehdään ilmoitus Miessakkien nettisivuille ja sosiaalisen median kanaviin tarpeen mukaan. Muitakin markkinointikeinoja

on käytettävissä ja niitä mietitään tapauskohtaisesti.

6. Ryhmän aloittaminen ja toimintavaihe

- Ryhmien aloittaminen voidaan tehdä järjestämällä kaikille avoin infotapahtuma, jossa yhdessä kiinnostuneiden kanssa tarkennetaan ryhmän aikatauluja ja sisältöjä. Tutummat ja vakiintuneemmat ryhmät aikataulutetaan syys- tai kevätkaudeksi etukäteen.
- Aivan ensimmäiset kerrat ovat tärkeimpiä ryhmän aloittamisessa. Hyvä alku luo ryhmässä keskinäistä luottamusta ja yhteishenkeä, joka osaltaan tukee haastavienkin asioiden lähestymistä.
- Jokaisen ryhmäkerran jälkeen annetaan verkkolinkin kautta lyhyt palaute. Seuranta kohdistuu muun muassa osallistujamääriin eli montako miestä oli mukana, kuinka moni heistä oli uusia, sekä vertaistuen vaikutukseen osallistujien hyvinvointiin.

7. Ryhmän toiminnan loppuessa

- Kauden lopussa voidaan järjestää yhteinen retki, osallistuminen tapahtumaan tai saunailta porukan mieltymysten mukaisesti. Tärkeää on jättää hyvä muisto, joka viimeistelee kokemuksen ja innostaa osallistumaan jatkossakin.
- Ohjaaja antaa ryhmän loppuarvion ja kerää verkkolomakkeella palautteet ryhmään osallistuneilta.

8. Palautteet ja kehittäminen

- Ryhmästä (osallistujilta ja ohjaajilta) kerättyä palautetta ja kertynyttä hiljaista tietoa analysoidaan ja käytetään tulevan kauden kehittämisen pohjaksi. Tämä tapahtuu yhdessä Toiminnan Miesten työntekijän kanssa.

9. Helppoja ja halpoja tiedotuskanavia

- Miessakkien tiedotuskanavat (sosiaalisen median kanavat Twitter, Facebook ja Instagram, verkkosivut, kuukausikirje ja Urho-jäsenlehti) tavoittavat niin osallistujat kuin tiedon jakajat.
- Toiminnan Miesten esitemateriaalien ja flyerien jakaminen.
- Monistettu Miessakkien Toiminnan Miehet -mallipohjalle tehty mainos.
- Henkilökohtainen ryhmään kutsuminen työpaikalla, toisesta harrasteryhmästä tai vaikkapa kaverille kilauttaen.
- Erilaisiin tapahtumiin osallistuminen Miessakkien Toiminnan Miehet - mainosmateriaalin kuten RollUpin kanssa.
- ”Puskaradio” – vinkki liikkeelle esimerkiksi kohdejoukon tavoittavilla nettipalstoilla, kuten kaupunkien Facebook-ryhmissä.
- Muiden järjestöjen tiedotuskanavat ja verkostot, kuten järjestö- ja kansalaistalojen tapahtumat sekä ilmoitustaulut.
- Tiedotusyhteistyö sosiaalialan julkisen- ja yksityisen sektorin ammattilaisten, kuten työterveyshoitajien kanssa.
- Sähköpostitiedotus.
- Kuntien yleiset tiedotussivut ja ilmoitustaulut.
- Paikallislehtien ennakkojutut haastatteluin.
- Paikallislehtien ilmaiset järjestö- ja menovinkkipalstat.
- Paikallisradion juttuvinkki.

”Laavusakki kokoaa yhteen luonnossa liikkumisesta kiinnostuneet miehet. Mukaan tarvitsee vain säähän sopivan vaatetuksen. Aiempaa kokemusta erähommista ei tarvitse olla! Kevätkausi alkaa tammikuussa!”

Miten vertaismies kokee toiminnan?

Luurimies

”Ei tarte olla mikään ihmemies, joka tietää vastaukset kaikkiin asioihin. Kuuntelee vain. Olen ollut (vertaismiesten verkostossa) tekemisissä miesten kanssa, joihin ei normaalisti törmäisi. Porukka on monenlaista, joihin on ollut

hienoa tutustua. Ite on saanu tukea ja apua muilta miehiltä niin halus antaa sitä itekkin. Ei se tunnu työltä. Mut on otettu vastaan sellasena kun mä oon, ei oo montaa semmosta vapaaehtoistyötä missä ois etua siitä että on mies. Pääsee omana itsenään toteuttamaan asioita.”

”Tästä työstä mitä Miessakit tekee ois ollu mulle apua aikanaan. Ois päässy eteenpäin vähän tasasemmin. Vapaaehtoisuus noin muuten on ihan.. (kuormittavaa). Ku tätä tehdään niinku omalla ajalla. Mä oon yksinhuoltaja ja tää on aina ollu helposti sovitettavissa. On täysin omien mahdollisuuksien mukaan pystyny tekemään tätä. Se on ollu hieno juttu ja kuitenkin se, että pystyy osallistumaan johonkin on ollu hyväksi.”

”Loisto porukkaa. Ei oikeestaan ollu semmosia kavereita siinä (ennen vertaismieheksi ryhtymistä). Vastapainoa perheelle ja työlle tästä toiminnasta oon saanut. Monenlaista oon kokenut elämässäni. Kokee semmosta hyvää mieltä itekkin, kun pääsee niistä asioista keskustelemaan ja saa tavallaan itekkin siitä sitten voimaa.”

”Hyvässä seurassa on aina hauskaa. Kyllä niitä samoja ajatuksia ja kohtaloita tulee aina. Kaikkii niitä juttuja mitä nousee siellä luurissakin, niin on ne juttuja mitä mieltii itekkin. Lähtökohtaisesti aina vertaisena.”

”Kyllä on kiva tavata kasvokkain (muita vertaismiehiä) ja saunoakin.”

”Ei tarvi olla asiantuntija osatakseen ottaa vastaan ja kuunnella. En mä oo koulutukseltani mikään terapeutti, mutta hyvin mä tajusin et mikä sitä kundia ahisti siinä tilanteessa ihan niinku normi elämäkokemuksen perusteella.”

”Purkaukset. Ei ne sillä tavalla johda mihinkään (konkreettiseen). Saa sen asian puhallettua pois. Sen voi tehdä turvallisesti MIESluuriin. Ei niiden puheluiden tarvi olla sillain ratkasukeskeisiä.”

Sakkiohjaaja

”Joka kerta tulee tunne, että pidempäänkin voisi olla. Aika menee aina nopeesti. Ei tehdä mitään extremejuttuja. Opittu uusia juttuja. Ne (osallistujat) haluaa tehdä sitä. Mukava tulla porukalla.”

”Siitä on muotoutunut hyvä porukka. Kyllä se tapa miten ollaan, muuttuu, kun joku naisporukka on eksynyt samaan paikkaan. Voi tulla ilman mitään ennakkojuttuja tai jotain kuormitusta. Riittää, että on mies.”

”Aika avointa se keskustelu nyt siinä on. Tilaisuus on puhua jos jokin painaa mieltä. Kyllä ne jotain saa kun ne kerran tulee uudestaan. Mukavien tyyppien kaa saa käydä ja odottaa, että saa nähdä niitä tyyppejä. Mä oon saanu ainakin omaan elämään paljon.”

”Turvallinen ympäristö laittaa ittensä vähän alltiiksi ja hyvä tapa tutustua, muuten olis vaikeeta ystäväystyä tässä vanhemmalla iällä”.

”On mahtavaa vastapainoa arjen ympyröille.”

”Mukaan tuleminen jännittää alkuun, että mikähän homma tämä on, mutta tosi selkeäähän se ja mukautuu elämäntilanteeseen.”

”Ei tarvi olla sosiaalityön ammattilainen tai alkaa hoitajaksi. Riittää että on oma ittensä.”

”Ajatusten vaihtoa, kavereita, toiminta rentoa. Paljon hyviä juttuja. Samanlaiset elämäntilanteet yhdistävät porukkaa. Niin ja puhetta miesten asioista, miehenä olemisesta, aidosti. Vertaistukee ittellessä!”

Yhteenveto

Toiminnan Miesten tarkoitus on luoda hyvinvointia ja osallisuutta miehille vertaisuuden avulla. Miehet päättävät itse toiminnan sisällön.

Yksilötuki koostuu neuvonnasta ja ohjauksesta sekä puhelinpalvelu

MIESluurista. Vertaisryhmät toimivat monenlaisilla teemoilla keskustelusta kulttuuriin ja liikuntaan. Vapaaehtoiset vertaismiehet toimivat tuen antajina ja ryhmänohjaajina.

Yksilötuki, neuvonta ja ohjaus ovat saavutettavissa kaikkialta Suomessa. Sakkitoimintaa järjestetään Miessakkien toimintapaikkakunnilla, mutta myös muualta Suomesta voi tulla mukaan toimintaan. Toimintaa pyritään järjestämään siellä mistä aktiivisia vertaismiehiä löytyy. Vapaaehtoiset saavat Toiminnan Miesten työntekijöiltä tarvittaessa tukea, ajatustenvaihtoa ja ohjausta.

"Kunto koheni ja sain hyvää mieltä!"

Sakkiesimerkkejä

Juttusakki

1. Ryhmän ennakkomäärittely

Tarkoitus

Juttusakki tarjoaa miehille paikan keskustella heitä kiinnostavista yleisistä ja henkilökohtaisista aiheista. Kyseessä on keskusteluryhmä, ei kriisi- tai varsinainen terapiaryhmä, joiden vetämiseen tarvitaan alan ammattilainen.

Esimerkkejä aihepiireistä:

- Käsitellään miehenä olemista ja siihen liittyviä asioita.
- Vertais- ja/ tai kasvuryhmän jäsenillä on samankaltainen kokemus, elämäntilanne tai muu yhdistävä asia, kuten isyys, oma kasvuprosessi, ikäkausi ym.
- Keskusteluryhmä, jossa jäsenillä samoja kiinnostuksen kohteita, kuten kirjallisuus tai muu harraste.

Tavoite

Juttusakin keskeisenä tavoitteena on tarjota rohkaiseva ja turvallinen foorumi keskinäiselle, rakentavalle vuorovaikutukselle, joka tukisi mahdollisimman hyvin osallistujan tarpeita.

- Helpottaa keskinäistä vuorovaikutusta.
- Osallistujamiehen oman ryhmään tulemisen syyn ja tavoitteen saavuttaminen.
- Osallistujamiehen Juttusakista toivoman hyödyn tukeminen ajatustenvaihdon avulla.
- Saada mahdollisuus keskustella itselleen tärkeistä asioista ja omista kokemuksista.
- Saada rohkeutta ja itsetuottamusta tulla hyväksytyksi omana itsenään.
- Saada työkaluja ja edellytyksiä omien asioiden käsittelyyn.
- Ennaltaehkäistä asioiden kasaantumista.

Kenelle

Kaikille miehille, jotka ovat valmiita sitoutumaan tapaamisiin, keskustelemaan ja kuuntelemaan avoimin mielin ryhmässä.

Ryhmäkoko

Hyvä ryhmäkoko on 5–8 miestä. Ryhmässä on silloin tarpeeksi monenlaisia näkemyksiä, ja kaikille riittää silti hyvin puheaikaa yhdessä tapaamisessa.

Ryhmän muoto

Ryhmän muodoksi on tarjolla kolme yleistä vaihtoehtoa, joista voidaan valita vetäjälle, osallistujille ja teemaan sopivin:

- Kiinteä ryhmä, sama porukka aloittaa ja jatkaa sovitun tapaamiskauden loppuun asti. Ryhmästä voi jäädä esteen vuoksi pois. Ryhmän aloittaessa tapahtuu aina jonkin verran vaihtelua, mutta on hyvä määrittää, milloin ryhmään ei voi enää liittyä, vaan osallistujien määrä ”lukitaan”.
- Täydentyvä ryhmä, jossa pois jääneiden tilalle otetaan uusia jäseniä ryhmäkoon sallima määrä.
- Avoin ryhmä, jossa voi päättää osallistumisestaan kertakohtaisesti.

On tärkeää, että vapaaehtoinen ohjaaja tiedostaa itselleen mieluisimman muodon ja asia sovitaan myös ryhmän kesken mielellään jo ensimmäisellä tapaamiskerralla.

2. Käytännön järjestelyt

Sopiva tila ja aika

- Kirjastot, monitoimitalot, järjestötalot ja yhdistysten tilat ovat kokemusten mukaan hyviä paikkoja miesryhmälle. Nämä ovat myös useimmiten maksuttomia.
- Olisi hyvä, jos tilassa olisi nojatuolimaiset, mukavat istuimet. Neuvottelupöytä suoraselkäisillä tuoleilla ei ole kokemusten mukaan paras mahdollinen ratkaisu.
- On tärkeää, että tila on rauhallinen ja suljettava. Avoimet tilat kuten kahvilat tai aulat eivät ole rauhattomuutensa vuoksi suositeltavia.
- Hyvä kesto tapaamiselle on 1,5–2 tuntia.
- Kahvinkeittomahdollisuus on plussaa.

Apuohjaaja

Ryhmässä on suositeltavaa olla vertaismiehen lisäksi apuohjaaja. Se helpottaa ryhmän kehittämistä ja esimerkiksi sairastumisen sattuessa ei tarvitse perua ryhmäkertaa.

Esimerkki ilmoitustekstistä:

Juttusakki alkaa keväällä!

Miesten juttusakissa on mahdollista jakaa luottamuksellisessa ympäristössä kokemuksia ja tunteita miehenä olemisesta.

Valitsemme keskustelunaiheita riippuen ryhmän tarpeista ja kiinnostuksista.

Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu noin 8 eri-ikäistä miestä.

Juttusakki kokoontuu joka toinen maanantai 9.3. alkaen klo 17.00–18.30 yhteensä kymmenen kertaa Miessakit ry:n tiloissa Annankadulla.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Ohjaajan Nimi | ohjaajan.nimi@miessakit.fi

3. Ryhmän aloitus, toteutus ja lopetus

Ennen ryhmäprosessin alkua

- Varmistaa että sama tila on käytössä koko ryhmäprosessin ajan.
- Tilan tulee täyttää vaatimukset yksityisyydestä.
- Yhteydenotto ryhmäläisiin ja tiedottaminen ryhmän kokoontumisajasta ja – paikasta.
- WhatsApp, Sähköposti, FB-ryhmä ynnä muut vastaavat ovat toimivia välineitä.

Ryhmäprosessin alussa

- Toivota ihmiset tervetulleiksi.
- Esittele itsesi ja ohjaa esittäytymiskierros. On hyvä myös kertoa Vertaismiehen roolista.
- Kerro ryhmän tarkoituksesta, arvoista ja pelisäännöistä. Huolehdi, että ryhmä keskustelee näistä ja luo omat pelisäännöt.
- Puhu sitoutumisen merkityksestä ja johda keskustelu aiheesta.
- Kerro mistä miesryhmässä on kyse, jotta ihmiset tietävät mihin sitoutuvat.
- Jos jäsen päättää tulla toiseen tapaamiseen/ sitoutua, hän sitoutuu koko ryhmäprosessin ajaksi.

Työskentelyvaiheessa

- Toimi ryhmän yhteyshenkilönä ja vertaisohjaajana.
- Valmistele tapaamispaikka tarpeen mukaan: asettele tuolit, keitä kahvit ja asettele mahdolliset astiat ja tarjoilut.
- Toivota osallistujat tervetulleiksi ja käynnistä tapaaminen.
- Jos on sovittuja teemoja tai puheenaiheita, niitä on hyvä taustoittaa ja huolehtia, että pysytään asiassa.
- Huolehdi tasapuolisuudesta: että kaikki saavat puheenvuoron, eikä kukaan dominoi keskustelua.
- Pidä kiinni tapaamiskohtaisesta aikataulusta, myös lopetusajankohdasta.

- Täytä palautelomake verkossa tapaamisen päätteeksi.

Lopettamisvaiheessa

- Muistuta ajoissa kauden viimeisestä päivämäärästä.
- Huolehdi ryhmäprosessin yhteenvedosta.
- Huolehdi, että kaikki saavat sanoa sanottavansa.
- Huolehdi, ettei viimeisellä kerralla käsitellä uusia haasteita, joita ei ehditä käsittelemään loppuun.
- Keskustellaan palautteen tärkeydestä ja annetaan osallistujille palautelomake täytettäväksi.

Ryhmälle voidaan järjestää (yhteistyössä Miessakkien työntekijän kanssa) sopiva lopettamisrituaali. Esimerkiksi sauna, luontoretki, kahvit, oluella käynti, osallistuminen tapahtumaan tai näyttelyyn ovat hyviä tapoja päättää kausi.

”Tutustuin itseeni paremmin muiden kautta.”

”Kaikki tuntuu olevan enemmän kohdallaan omassa elämässä nyt, kun on tässä hommassa mukana.”

Saunasakki

1. Ryhmän ennakkomäärittely

Tarkoitus

Saunasakki on helppo tapa luoda sosiaalinen joukko samanhenkisten miesten kesken ja tutustua oman kaupungin saunoihin. Saunominen on monelle tuttu tapa rentoutua, joten miehet lähtevät helposti mukaan. Kokootumisia voi olla tavallisessa uimahallin saunassa, pihasaunassa, erikoisessa saunassa ja niin edelleen, Suomessa kun vaihtoehtoja riittää. Myös osallistuminen yhdessä erilaisiin sauna-aiheisiin teemapäiviin ja leikkimielisiin kisailuihin voi olla mukava

yhteiskokemus. Saunasakki kokoontuu säännöllisesti, esimerkiksi 3–4 viikon välein.

Tavoite

Saunotaan porukalla. Tarjotaan uusia kokemuksia ja rentoa sosiaalisuutta, jossa jokainen mies voi olla omana itsenään. Saunasakki on läheistä sukua Juttusakille, sillä yhdessä löylytellessä keskustelu polveilee helposti yleisistä asioista henkilökohtaisiin kokemuksiin. Samalla tutustutaan uusiin saunoihin ja perehdytään saunakulttuuriin.

Kenelle

Kaikille miehille, jotka ovat valmiita sitoutumaan yhdessä sovittuun saunakauteen.

Ryhmäkoko ja ryhmän muoto

Saunasakin koko on 5–10 miestä. Ideaalitulanteessa sama porukka aloittaa ja jatkaa sovitun tapaamiskauden loppuun asti. Ryhmästä voi jäädä esteen vuoksi pois. Kauden aikana voi tapahtua jonkin verran vaihtelua, mutta on hyvä sopia yhteisistä pelisäännöistä osallistujien kesken. Toisille ryhmä, jossa miehet jonkin verran vaihtuvat sopii, mutta ryhmähengen syntymisen kannalta on parempi, jos suuria tai jatkuvia muutoksia ei tapahdu kauden aikana.

2. Käytännön järjestelyt

Sopiva tila ja aika

Yleiset ja vuokrausmahdollisuuden sisältävät saunat, kuten uimahallien ja retkeilyalueiden saunat ovat luonteva lähtökohta. Mieti myös ryhmällesi ja saunojen saatavuudelle sopivaa aikaa: kokoonnutteko arkena vai viikonloppuna, päivällä vai illalla?

Apuohjaaja

Vertaismiehen vastuun jakaminen apuohjaajan kanssa on suositeltavaa, koska se helpottaa käytännön asioiden hoitamista, kuten esimerkiksi saunapaikkojen kanssa asioimista ja sairastumisen sattuessa ei tarvitse perua ryhmäkertaa.

3. Ryhmän aloitus, toteutus ja lopetus

Ennen tapaamisen alkua

- Yhteydenotto ryhmäläisiin ja tiedottaminen ryhmän kokoontumisajasta ja – paikasta.
- WhatsApp, sähköposti ja vaikkapa Facebook-ryhmä ovat käytännöllisiä kanavia. Valitkaa ryhmäläisille sopivin.
- Valmistele tapaamispaikka ja varmista, että tilassa kaikki on kunnossa: sauna lämpimänä ja tilat siistit.

Saunomiskerran kuluessa

- Toivota ihmiset tervetulleiksi ja käynnistä tapaaminen.
- Esittele itsesi ja ohjaa esittäytymiskierros, jos mukana uusia jäseniä.
- Kerro ryhmän pelisäännöistä, jos tapaatte ensi kerran tai mukana uusia osallistujia.
- Kerro illan kulusta ja aikataulusta, ja kysy, onko kenelläkään kysymyksiä tai muuta ilmoitettavaa?
- Huolehdi keskustelun tasosta.
- Huolehdi tasapuolisuudesta: että kaikki saavat suunvuoron, eikä kukaan dominoi keskustelua.
- Täytä palautelomake verkossa tapaamisen päätteeksi.

Lopettamisvaiheessa

- Muistuta ajoissa kauden viimeisestä päivämäärästä.
- Huolehdi ryhmäprosessin yhteenvedosta.
- Huolehdi, että kaikki saavat sanoa sanottavansa.
- Huolehdi, ettei viimeisellä kerralla käsitellä uusia haasteita, joita ei ehditä käsittelemään loppuun.

- Keskustellaan palautteen tärkeydestä ja osallistujille palautelomake täytettäväksi.
- Voit järjestää ryhmälle kauden lopussa sopivan lopettamisrituaalin. Saunasakin tapauksessa tämä voisi olla vaikka ryhmän siihen mennessä parhaaksi toteama sauna, tai jokin muu erityiskohde.

Säbäsakki

1. Ryhmän ennakkomäärittely

Tarkoitus

Ryhmä tarjoaa miehille mahdollisuuden pelata harrastusmielessä sählyä. Säbäsakissa tuntee kuuluvansa joukkoon, vaikka ryhmäliikkuminen on vierasta tai ei muutoin liiku suositusten mukaan.

- Saada mahdollisuus osallistua ja löytää oma yhteisö mielekkään tekemisen parista.
- Kunnan kohotus ja ylläpito.
- Reilu peli ja herrasmiessäbän sääntöjen kunnioittaminen.
- Kuulumisten vaihtaminen.

Säbäsakkia voi ajatella konstailemattomana liikunta- ja sosiaalisena ryhmänä. Jos liikuntapaikkaan sisältyy sauna- tai oleskelumahdollisuus, mikään ei tietenkään estä ryhmää järjestämästä myös jälkipelejä tai purkupalaveria.

”Säbäsakissa ei tarvitse olla huippukunnossa ja etureppuakin saa olla!”

Tavoite

Kunnan kohotus ja ylläpito rennossa fiiliksessä, sekä omalta tuntuvan yhteisön luominen. Sosiaalinen ulottuvuus on myös Säbäsakissa hyvin keskeinen, sillä pelikerran aikana vaihdetaan paitsi omat kuulumiset ja kommentoidaan yleisiä uutisia, myös kannustetaan ja keuhutaan pelikavereita.

Kenelle

Kaikille miehille, jotka ovat valmiita sitoutumaan tunnin peliin ja herrasmiessäbän sääntöihin kerran viikossa. Sopii kaiken kuntoisille ja kaikille taitotasolle.

Ryhmäkoko

Toimiva Säbäsakin pelaajaringin koko on kokemuksen mukaan 10–15 miestä, mikäli pelataan pienellä kentällä 3–5 miehen joukkueissa. Näin yleensä saadaan paikalle tarvittava määrä miehiä, mielellään noin kymmenen henkeä per pelikerta. Jos innokkaita on enemmän, mikään ei tietenkään estä pelaamasta isommallakin joukkueella ja kentällä.

Ryhmän muoto

Kiinteä ryhmä, sama porukka aloittaa ja jatkaa sovitun tapaamiskauden loppuun asti. Ryhmästä voi jäädä esteen vuoksi pois. Kauden aikana tapahtuu aina jonkin verran vaihtelua, mutta yleensä näihin on mahdollista varautua. Säbäsakki vaatii jäseniltä sitoutumista. Jutustella voi pienemmässäkin porukassa, mutta pelaaminen on ankeaa, jos paikalla on alimiehitetyt joukkueet.

2. Käytännön järjestelyt

Sopiva tila ja varusteet sekä peliaika

- Urheiluhalli tai muu vuokrattava liikuntatila.
- Pelipallojen hankinta tai lainaus.
- Osallistujilla tulee olla soveltuvat varusteet eli sählymaila, sisäpelikengät ja pelivaatteet omasta takaa.
- Peliliivien hankinta tai lainaus. Peliliivejä ei välttämättä tarvitse, mutta ne tuovat helpotusta joukkueisiin jakamisessa.
- Pelivuoro on yksi tunti, sisältäen alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

Herrasmiessäbän perussäännöt

Säbäsakin sääntöjä voi soveltaa sählysääntöjen pohjalta, porukan mieltymysten mukaan. Ohessa muutamia suosituksia, jotka soveltuvat erityisesti pienellä kentällä pelaamiseen.

- Pelataan aina palloa, ei miestä tai mailaa. Taklaamiset, muut tahalliset estämiset tai vastustajan koukkiminen omalla mailalla ei ole sallittua.
- Ei pallon tavoittelua toisen pelaajan jalkojen välistä.
- Pidetään oma maila hallinnassa ja vyötärön alapuolella. Ilmasta huitomista pyritään välttämään ja palloa laukaistaessa maila ei nouse korkealle.
- Ei tahallista käsikontaktia palloon. Ei siis pallon kädellä torjumista tai ohjaamista.
- Pallon kuljetusta takaperin pyritään välttämään varsinkin maalin edustalla. Pallon kanssa selkä edellä liikkuminen johtaa usein kontaktiin vastustajan mailan tai kehon kanssa.
- Maalia ei hyväksytä, jos veto on lähtenyt omalta kenttäpuoliskolta. Ei siis kaukolaukauksia omasta päädyistä.
- Liikutaan oman kunnan mukaan ja annetaan kaikille mahdollisuus pelata. Alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt ehkäisevät tehokkaasti loukkaantumisilta ja yhdessä tehtynä luo rennon tavan vaihtaa kuulumisia pelaajien kesken.

Apuohjaaja

- Ryhmässä on suositeltavaa olla vertaismiehen lisäksi apuohjaaja. Se helpottaa ryhmän käytännön asioiden hoitamista ja esimerkiksi sairastumisen sattuessa ei tarvitse perua ryhmäkertaa.
- Apuohjaajan kanssa voi myös vuorotella pelissä tarvittavien pallojen ja liivien huollon ja kuljetuksen.

Osallistujien tavoittaminen ja markkinointi

- Flyerit ja tulostetut mainokset yleisille ilmoitustauluille, urheilu- tai muiden kohdeyleisön käyttämien liikkeiden tuulikaappeihin ja urheiluhalleille.
- Facebook ja muu mainostus sosiaalisissa medioissa, mieluiten kohderyhmän tavoittavissa erityisryhmissä.
- Sääsakit kertominen erilaisissa tapahtumissa.
- Mediat, kuten paikallisradiot ja lehdet tekevät mielellään juttuja miesaiheista.

3. Ryhmän aloitus, toteutus ja lopetus

Ennen ryhmäprosessin alkua

- Varmista että sama tila on käytössä koko kauden ajan.
- Kaukalon tulee soveltua suunnitellun ryhmän tarpeisiin ja olla asianmukaisesti varustettu sopivan kokoisilla maaleilla ja reunoilla.
- Yhteydenotto ryhmäläisiin ja tiedottaminen ryhmän kokoontumisajasta ja -paikasta.
- Esimerkiksi WhatsApp tai Facebook -ryhmä ovat toimivia välineitä olla yhteydessä osallistujiin. Nopeammat kommunikointikeinot eli pikaviestit ja soittaminen toimivat Sääsäkissa sähköpostia ja tekstiviestejä paremmin, jotta esimerkiksi mahdollinen tieto peruuntumisesta tai pelaajien vähyydestä tavoittaa kaikki.

Sääsakin alussa

- Toivota ihmiset tervetulleiksi.
- Esittele itsesi ja kerro missä roolissa toimit.
- Kertaa säään säännöt. Säännöistä voidaan sopia myös porukassa, mutta se kannattaa tehdä etukäteen.
- Muistuta sitoutumisen ja esteen sattuessa ennakoilmoittautumisen merkityksestä.
- Alkulämmittely on suositeltavaa tehdä koko joukon voimin yhdessä.
- Joukkuejako voidaan tehdä vertaismiehen toimesta tai yhdessä sopien.

Ryhmän pyöriessä

- Toimi ryhmän yhteyshenkilönä.
- Valmistele pelipaikka mahdollisesti pelaajien auttamana: aseta maalit, tarkista että kaukalon reunat ovat asiallisesti paikallaan, tarkista että kenttä on kuiva.
- Jos ryhmään tulee uusia osallistujia, kerratkaa yhdessä säännöt ja toivota uusi tulokas tervetulleeksi.
- Jos ryhmässä on hyvin eritasoisia ja -kuntoisia pelaajia, pyritään se ottamaan huomioon joukkuejaossa.
- Täytä palautelomake verkossa joka kerran päätteeksi.

Kauden loppuksi

- Keskustellaan palautteen tärkeydestä ja osallistujille palautelomake täytettäväksi.
- Voit järjestää ryhmälle halutessanne sopivan lopettamisrituaalin. Esimerkiksi sauna, kahvit ja oluella käynti, pelikautta kertaavan jutustelun täydentämänä ovat hyviä lopettajaisia.

MISSAKIT RY pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Miessakit ry tekee työtä sellaisen yhteiskunnan puolesta, jossa hyvinvointi vahvistuu miesten ja naisten erityislaaduista kumpuavan, sukupuolten välisen kunnioittavan kumppanuuskulttuurin kautta.

Yhteystiedot

Toiminnan Miehet / Miessakit ry

044 746 2440

toiminnan.miehet@miessakit.fi

www.miessakit.fi

Takakansiteksti

Tunne siitä, että toiminta on rakennettu juuri itselle, on tärkeä osallistumiskynnystä madaltava tekijä. Samalla vaikutetaan myös siihen, että miesten kokemus omasta arvokkuudesta vahvistuu sekä miesten keskinäinen sosiaalinen toiminta ja tarvittaessa itselle avun hakeminen arkipäiväistyvät.

Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, Miessakit ry

Miesten oma osallistuminen ja miesten välinen vertaisuus ovat keskeisimmät tarvittavaa osaamista tuottavat elementit tavoiteltaessa miesten hyvinvoinnin vahvistumista. Miehet ovat tilastojen valossa varsin aktiivisia vapaaehtoistoimijoita. Usein kuitenkin kuulee, että psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin tähtäävässä vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa on pulaa miesvapaaehtoisista. Toiminnan Miesten vertaistoiminnassa miehet päättävät sisällön. Vertaismies on lenkki kaveruuden ja ammattilaisuuden välimaastossa, toimien tarkoituksenmukaisella tavalla omasta elämäkokemuksestaan käsin.

Tämä käsikirja antaa työkaluja miehiä kiinnostavan vertaismiestoiminnan käynnistämiseen ja pyörittämiseen. Kirja on suunnattu sekä toiminnasta kiinnostuneille, että sosiaalialan ammattilaisille.

HUOMIOITA OPINNÄYTETYÖNNE KIELESTÄ:

Tekstinne on jo varsin sujuvaa. Teksti kannattaa lukea vielä lause kerrallaan tarkasti läpi ja korjata kielioppi- ja kirjoitusvirheet.

Tarkastakaa tekstistänne erityisesti seuraavat asiat:

- Korjatkaa liian pitkät ja monimutkaiset virkkeet. Liian pitkät ja polveilevat virkkeet ovat hankalalukuisia ja niitä lukiessa ajatus helposti katoaa. Ylipitkät virkkeet kannattaa jakaa useammaksi virkkeeksi.
- Muistakaa, että jos subjekti on monikossa tai subjekteja on monta, myös verbin on oltava monikossa: ”Nainen ja mies *ovat*”, EI ”*on*”, tai ”Miehet *ovat*”, EI ”*on*”.
- Korjatkaa yhdyssana- ja pilkkuvirheet. Esimerkiksi sekä-että -rakenteessa ei ole pilkkua.

Olen merkinnyt huomioitani yksityiskohtaisesti vain tekstinne alkuosaan.

Kannattaa tarkistaa koko teksti ja korjata kielioppi- ja kirjoitusvirheet. Yleensä saman kirjoittajan tekstissä toistuvat saman tyyppiset virheet.