



Diak

Eemeli Hyttinen
Olga Kärkkäinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), Diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2021

MIESTENVIHKO

Palvelut oululaisille isille yksissä kansissa

TIIVISTELMÄ

Eemeli Hyttinen ja Olga Kärkkäinen

Miestenvihko

Palvelut oululaisille isille yksissä kansissa

34 s., 1 liite

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kerätä Oulun Miestyöverkostolle tietoa Oulussa sijaitsevista sosiaalipalveluista oululaisille isille ja lasta odottaville miehille yhtenäiseen vihkoon, jolle annettiin nimi "Miestenvihko". Tavoitteena oli tuoda miehille ja isille tietoisuutta tukea tarjoavista palveluista ja helpottaa näin tukiverkoston pääsemistä.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena työnä, joka koostui palvelutietojen keräämisestä yhteen vihkoon, sekä sen kehittämisprosessin kuvaavasta raportista. Miestenvihon aineisto kerättiin Canva-ohjelman avulla tehtyyn pohjaan sähköpostitse saaduista tiedoista, jotka saatiin Miestyöverkoston jäsenryhmiltä ja kyseisten palveluiden edustajilta. Tiedot täydennettiin myös palveluiden verkkosivuja käyttäen.

Tällaista vihkoa ei ole Oulun Miestyöverkostolle aikaisemmin tehty. Oulun Miestyöverkosto arvioi tällaisen vihon luomista tärkeäksi, koska se on ennaltaehkäisevää mies- ja isätyötä tukeva työväline, sillä miehillä on taipumus tippua tukiverkoston läpi naisia helpommin. Oikeaan aikaan saatu tieto on ennaltaehkäisevän työn tärkeä osa ja sitä tämä Miestenvihko palvelee. Jatkotutkimusaiheena olisi tärkeä tutkia Miestenvihon saavutettavuutta ja hyödyllisyyttä kohderyhmälle.

Asiasanat: miestyö, isyys, isä, isätyö, vanhemmuus

ABSTRACT

Eemeli Hyttinen & Olga Kärkkäinen

The Men's Booklet

34 pages, 1 appendix

Spring 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

Bachelor of Social Services, Deacon

The purpose of the thesis was to collect information about social services in Oulu, Finland for fathers and men expecting a child, commissioned by the Men's Work Network. The publication was given the name "Men's Booklet". The aim of the booklet was to raise awareness among men and fathers about support services and thus facilitate their access to the support network.

The thesis was carried out as a development-oriented work, which consisted of collecting service information into one booklet, as well as a report describing its development process. The material for the Men's booklet was collected using the Canva program based on the information that was received by e-mail from members of the Men's Work Network and representatives of the services in question. The information was also supplemented using the websites of the services.

No such booklet has been made for the Oulu Men's Work Network before. The Oulu Men's Work Network considers it important to create such a booklet, as it is a tool that supports preventive male and father specific work, as men tend to drop through the support network more easily than women. Information received on time is an important part of preventive work and the Men's Booklet is serving that part. As a topic for further research, it would be important to study the accessibility and usefulness of the Men's Booklet for the target group.

Keywords: parenthood, fatherhood, father, father work, male work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VANHEMMUUS JA ISYYS	5
2.1 Vanhemmuus.....	5
2.2 Isyyden merkitys	8
2.3 Isän rooli ja voimavarat	10
2.4 Isyyden haasteet.....	11
3 MIESTYÖ JA ISÄTYÖ	12
3.1 Miestyö.....	12
3.2 Isyys ja isätyö Suomessa.....	14
3.3 Seurakunnan näkökulma vanhemmuuden tukemiseen	16
4 MIESTENVIHKO.....	17
4.1 Informatiivisen vihon tarpeellisuus	17
4.2 Työelämäyhteistyön toiveet.....	18
4.3 Oppaan toteutus ja aikataulu.....	19
5 PROSESSIN KUVAUS	19
5.1 Ongelman tunnistaminen ja ratkaisujen löytäminen	19
5.2 Luonnostelu- ja kehittämisvaihe.....	20
5.3 Miestenvihon mallipohja ja sisältö.....	21
5.4 Tuotteen esteettömyys, käytettävyys ja saavutettavuus	23
5.5 Tuotteen viimeistely ja arviointi	24
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	24
6.1 Tuotteen eettisyys ja luotettavuus.....	25
6.1.1 Tuotteen tarpeellisuus ja oikeudenmukainen teko	25
6.1.2 Tuotteen sisältö	26
6.1.3 Viestinnän esteettömyys	26
6.1.4 Tuotteen saavutettavuus ja tuotteen käyttö jatkossa	27
6.2 Raportin eettisyys ja luotettavuus	28
7 POHDINTA	29

LÄHTEET.....	31
LIITE 1. Miestenvihko	35

1 JOHDANTO

Nykypäivän isyys vaikuttaa edelleen kohtaavan erilaisia odotuksia kuin nykyäitiys. Isien kohtaama epätasa-arvo sosiaalipalveluissa tulee näkyväksi henkilökohtaisissa keskusteluissa, joista voi helposti päätellä väärin, että kyseessä olisi yksityistapaus. Tutkimukset sekä yliopisto- että ammattikorkeakoulupiireissä viittaavat siihen, että ongelma koskee vieläkin monia, eikä todellista tasavertaisuutta vanhempien kesken ole saavutettu. Äidit nähdään yhä ensisijaisina vanhempina isiin nähden.

Oulun Miestyöverkostosta kuulimme ensimmäisen kerran Isän näköinen -hankkeen projektisuunnittelijalta, jonka kanssa pohdimme opasta työntekijöille, jotka työskentelevät isien kanssa. Saimme kutsun osallistua Miestyöverkoston palaveriin, jossa keskusteltiin Miestenviikon ohjelmasta. Kerroimme siellä ajatuksestamme kirjoittaa opinnäytetyö isyydestä ja sen tärkeydestä. Saimme monta ehdotusta opinnäytetyömme aiheeksi. Yhtenä ehdotuksena nousi esille informatiivinen vihko, joka sisältäisi isille ja miehille tarkoitetut sosiaalipalvelut Oulun alueella. Suostuimme siihen ja tapasimme yhteyshenkilömme, jolloin keskustelimme siitä, minkälainen vihko olisi tarkoitus tehdä, mikä on kohderyhmä ja kuinka laaja tuote olisi. Päädyimme siihen, että kohderyhmänä ovat Oulun nuoret ja aikuiset isät.

Lähdimme selvittämään, miten pystyisimme tukemaan ja vahvistamaan miehen roolia isänä arjessa mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Miestyöverkoston toivoma informatiivinen vihko, johon kootaan Oulussa saatavilla olevat isille suunnatut palvelut ja erityisesti Miestyöverkoston kanssa yhteistyötä tekevät järjestöt, kuulosti mielenkiintoiselta ja ajankohtaiselta tehtävältä. Kyseessä olevan vihon tuottaminen Miestyöverkostolle on tämän opinnäytetyön tarkoitus. Tavoitteena on tukea oululaisia isiä vanhemman roolissaan tuomalla tietoisuutta heille saatavilla olevista palveluista ja tukikeinoista Miestenvihon avulla.

Kari Rekilän (henkilökohtainen tiedonanto 9.11.2020) sähköpostitse lähettämän PowerPoint-esityksen mukaan Oulun Miestyöverkosto on toiminut vuodesta 2014 ja se koostuu Oulussa toimivista sosiaalialan ammattilaisista ja toimijoista, jotka tuottavat sosiaalipalveluja nimenomaan miehille. Kyseessä on Oulussa sijaitseva verkosto, jonka tavoitteena on helpottaa miesten ja perheiden elämää, lisätä miehille tietoisuutta tärkeistä asioista ja mahdollistaa heille sekä miestyötä tekeville työntekijöille yhteistyötä, vertaisuutta ja verkostoitumista. Miestyöverkosto tukee myös perhetyötä, sukupuolisensitiivistä työtä sekä vapaaehtoistoimijoita oman tehtävänsä tekemisessä. Oulun Miestyöverkoston vuosittainen huipennus on Isäpäivään päättyvä Miesten viikko, joka on toiminut vuodesta 2011. Miesten viikko on ohjelmallinen viikko, joka on tarkoitettu kaikille miehille ja koostuu eri toimijoiden järjestämistä tapahtumista, joiden avulla pyritään saamaan miestyö näkyväksi eri näkökulmista. Verkostoon kuuluu mm. Miessakit, Oulun seurakunnat, Pelastakaa Lapset ry, Hyvän Mielen Talo ry, Oulun Ensi- ja turvakoti ry, Vanhempien akatemia, Poikien talo (Vuolle) ja Suomen vanhempainliitto.

2 VANHEMMUUS JA ISYYS

2.1 Vanhemmuus

Arell, Salakari ja Nurminen (2019, s. 130) viittaavat Gerrisin laatimaan vanhemmuuden kokemukseen. Vanhemmuus on vanhemman henkilökohtainen kokemus suhteesta omaan lapseensa, johon vaikuttaa moni osatekijä, kuten oma persoonallisuus, ympäristö, työ ja koulutus. Se on moniulotteinen ja laaja ilmiö, jatkuva opetus- ja sopeutumisprosessi, joka alkaa jo aikuisen omilta vanhemmilta perityistä tavoista ja asenteista. Myös yhteiskunnan arvot ja muotit vaikuttavat vanhemman ja lapsen suhteeseen. Vanhemmuus on biologinen, sosiaalinen ja psykologinen kokonaisuus, jossa sen osatekijät menevät myös päällekkäin.

Biologisen vanhemmuuden kautta muodostuu lapsen geneettinen identiteetti (Arell, Salakari & Nurminen, 2019, s. 130). Geneettinen vanhemmuus ei kuitenkaan ole automaattisesti biologinen, vaan käsitettä käytetään monesti tarkennuksena siihen, kun munasoluja luovuttanut henkilö (geneettinen vanhempi) on eri kuin lapsen synnyttäjä (biologinen vanhempi). (Sateenkaariperheet ry, i.a.)

Sosiaalinen vanhemmuus on sidoksissa psykologiseen vanhemmuuteen, mutta riippumaton biologisesta ja juridisesta vanhemmuudesta. Sosiaalinen vanhemmuus tapahtuu lapsen arjessa ja se on osa lapsen varsinaista kasvatusta. Aikuinen, jota lapsi ja hänen perheensä kutsuu vanhemmaksi, on lapsen sosiaalinen vanhempansa ja siksi aina tärkeä tunnistaa ja kunnioittaa osana lapsen elämää. (Sateenkaariperheet ry, i.a.)

Sosiaalinen (psykologinen) vanhemmuus voi kehittyä myös uuden perheen muodostamisessa (Laakkonen, 2010, s. 16–17) perheen ja vanhemmuuden muodosta riippumatta, eli esimerkiksi apila- ja sateenkaariperheissä, adoptiossa, etävanhemmuudessa ja huoltajuudessa.

Juridinen (oikeudellinen) vanhemmuus, on lain hyväksymä suhde lapseen, joka voi muodostua synnyttämisen, avioliiton, vanhemmuuden tunnustamisen tai adoptioprosessin kautta. Juridinen vanhemmuus velvoittaa vanhemman lapsen elatukseen ja tuo lapselle perintöoikeuden suhteessa vanhempaan ja tämän sukuun. Myös tapaamisoikeus määritetään lapselle vain juridisen vanhempansa kanssa. (Sateenkaariperheet ry, i.a.)

Vanhemmuuden roolikartan mukaan vanhemmuus muodostuu viidestä osa-alueesta: vanhempi on huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, ihmissuhdeosaaja ja elämän opettaja. Eri elämänvaiheissa korostuvat eri roolit ja vanhemmuus kehittyy vuorovaikutuksen lapseen myötä koko elämän aikana. Vanhemmuudella on vaikutus lapsen itsetunnon kehitykseen erityisesti varhaisessa vaiheessa, jolloin vuorovaikutus kasvokkain on erityisen tärkeä. Varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhempi ja lapsi oppivat sopeutumaan toistensa ominaisuuksiin, tarpeisiin ja muuttuviin olosuhteisiin. Turvallinen ja

luottamuksellinen vanhempi-lapsi-suhde tukee lasta jatkossa hänen ihmissuhteissansa, koska se rakentaa ja kehittää itsetuntoa, minäkuvaa ja lapsen empatiakykyä. (Arell, Salakari & Nurminen, 2019, 131.) Koska vanhemmuus on moniulotteinen kokonaisuus, vanhempi voi suoriutua sen eri osista eri tavalla. Jokin osa saattaa olla vanhemmalle haasteellisempi kuin toinen. Jotta vanhemmuus kokonaisuutena toimisi mahdollisimman hyvin, vanhempi voi saada täydentävää tukea eri ihmisiltä ja paikoilta, perheenjäseniltä, kavereilta ja työntekijöiltä. (Tukiliitto, i.a.)

Vanhemmuutta ja sen riittävyttä voi tarkastella eri näkökulmista. Äiti ei pysy kärryillä -hankkeen (2010–2014) loppuseminaarissa järjestettiin kysely, jossa huomattiin osallistujien vastauksien perusteella muodostuneen useita tekijöitä siitä, mikä on riittävän hyvä vanhemmuus. Sen mukaan vanhemmuus jakautui lapsen, vanhemman ja perheen näkökulmiin. Lapsen näkökulmasta riittävän hyvä vanhemmuus toteutuu kodin arjessa ja siihen kuuluu huolehtiminen hänen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Aidolla vuorovaikutuksella ja läheisyydellä lapsen kanssa on iso merkitys. Tavoitteena on ”onnellinen ja tasapainoinen lapsi.” Vanhemman näkökulmasta riittävän hyvä vanhemmuus on vanhemman kykyä tunnistaa omat avun ja tuen tarpeensa, kykyä hakea apua ja suostumus ottamaan sitä vastaan. Avun ja tuen saaminen taas nähdään vanhemmuuden oikeudeksi. Perheen näkökulmasta riittävän hyvä vanhemmuus edellyttää, että perheessä on rakastava, luonteva, turvallinen, hyvinvoiva, vuorovaikutuksellinen ja lapsen kehitystä tukeva ilmapiiri. Sellaisessa perheessä perheenjäsenet uskaltavat olla yksilöllisiä ja vanhemmat kasvattavat lastaan samalla tavalla. Vanhemmuuden riittävyttä voi tarkastella myös perheen ulkopuolisesta näkökulmasta, esimerkiksi lastensuojelun näkökulmasta. Sen mukaan riittävä vanhemmuus on sellainen, joka voi mahdollistaa lapselle turvallisen kasvun ja kehityksen kotiympäristössään. Tämä näkökulma perustuu lastensuojelulakiin ja YK:n lapsen oikeuksiin, joiden mukaan ”lapsella on oikeus ruumiillisen, henkisen, hengellisen, moraalisen ja sosiaalisen kehityksensä kannalta riittävään elintasaan”. Kun palvelut suunnitellaan vanhempien ja perheiden näkökulmasta, lähestymistapaa kutsutaan ekologiseksi lähestymistavaksi. (Tukiliitto, i.a.)

Kivijärvi (2007, s. 1–2) avaa vanhemmuuden tyylejä aikaisempien tutkimuksien näkökulmasta vanhemmuus voi olla auktoritatiivista, autoritaarista, sallivaa, kontrolloivaa tai lämmintä ja siihen vaikuttavat myös erilaiset demografiset tekijät, kuten vanhemman ikä, sukupuoli, perhemuoto sekä lasten lukumäärä.

2.2 Isyyden merkitys

Jouko Huttusen mukaan isyys voi olla biologista, sosiaalista, juridista tai psykologista. Juridinen isyys voi tulla esimerkiksi adoption kautta ja sosiaalinen isyys muodostuu lapsen tunnesiteen kautta; esimerkiksi eron jälkeen isäpuolesta voi tulla "isä". Isyyden merkitys jakaantuu kahteen suureen osaan: isäksi tulemiseen ja isänä olemiseen. Isäksi tuleminen sisältää siihen liittyvät tunteet ja ajatukset, kuten vastuun ja sitoutumisen. Isänä oleminen sisältää isän itsensä kokemat tehtävät, jotka liittyvät isyyteen. (Säyrylä 2017, s. 44.)

Isyyden muutossuunnilla tarkoitetaan ohenevaa tai vahvistuvaa isyyttä. Vahvistuva isyys tarkoittaa aktiivista osallistumista lapsen elämään ja läsnäoloa, kun taas oheneva isyys on enemmän biologista ja juridista, mutta samalla vähemmän lapsen elämään osallistuvaa isyyttä. Viime vuosien aikana miehen ja isän rooli on laajentunut ja pitää sisällään isyyden muitakin muotoja kuin pelkkää biologista vanhemmuutta (Säyrylä, 2017, s. 6–8). Monet isät ovat mukana lapsen elämässä heti syntymästä saakka ja jakavat äidin kanssa vanhempainvapaan. Myös Suomen lainsäädäntöä muokataan niin, että vanhemmuutta voidaan jakaa entistä enemmän äidin ja isän kesken.

Isyys voi olla Jouko Huttusen mukaan biologinen, juridinen, sosiaalinen ja psykologinen, jotka kuuluvat perheissä yleensä yhteen, vaikka voivat ilmentyä myös erillään. (Säyrylä, 2017, s. 6.) Tutkielmansa alussa Säyrylä (2017, s. 6) kirjoittaa isyyden monimuotoistumisesta viime vuosien aikana ja vanhempien identiteetistä miehinä ja isinä. Käsitys isyydestä sisältää paljon enemmän kuin vain miespuolisen vanhemman biologista vanhemmuutta. Lisäksi isyys on tilannesidonnainen ja monitasoinen ilmiö.

Salo ja Koistinen (2019, s. 36–37) kirjoittavat isien kaipaamasta tuesta neuvolapalveluiden piirissä. Heidän mukaansa isät kokevat ulkopuolisuutta ja passiivisuutta neuvolakäynneillä. He toivovat, että heidätkin huomioitaisiin kyselemällä jaksamisesta, kuulumisista ja ottamalla heidän näkökulmansa esille tasavertaisina äitien kanssa. Tämä kertoo mielestämme siitä, että isät haluavat ottaa enemmän roolia ja vastuuta lasten kasvattamisesta. Isät toivoivat enemmän rohkaisua ja kannustusta vauvan hoitoon. Isien toiveissa oli myös käydä neuvolassa vauvan kanssa ilman äitiä, koska koettiin hankalaksi puhua äidin ollessa läsnä. Myös opasta tai materiaalipakettia vauvan hoitamisesta kaivattiin.

Isällä nähdään olevan kaksi keskeistä tehtävää nimenomaan tyttärensä kehityksessä, joita ovat äidistä eriytyminen ja tuoda esiin tyttären maskuliinisina pidetyt ominaisuudet, kuten minuuden vahvuus, omanarvon tunne, päämäärätietoisuus ja luovuus. Isällä on Siltalan mukaan tärkeä rooli myös tyttärensä seksuaalisen identiteetin kehityksessä, sillä rajojen asettamisen ja ihailun kautta tytär löytää oman naisellisuutensa. Pojalle isä toimii sukupuoli-identiteetin vahvistajana, jota poika kaipaa samaistumiskohteeksi. Pojalle tärkeää on saada isältä vahvistusta omaan koettuun minuuteensa ja ylpeyden kokemuksia pojan taidoista ja kehityksestä. (Nevalainen & Tigerstedt, 2018, s. 12–13.)

Moni isä kokee isyytensä heikoksi sen takia, että heidät sivuutetaan vanhempina äitien tieltä. Erityisesti etä- ja lähivanhemmuudessa roolit koettiin epätasa-arvoisiksi, koska isille etävanhempina asioista ei raportoida. Samalla isien ollessa lähivanhempia, jokaiseen asiaan kuitenkin vaaditaan äidin allekirjoitus. Isät toivovat vanhempien roolien tasa-arvoisuutta ja aktiivista tukea etävanhemmuuteen. (Nevalainen & Tigerstedt, 2018, s. 31–32.)

2.3 Isän rooli ja voimavarat

Suomessa isän rooli nähdään nykyajan yhteiskunnassa osallistuvampana kuin se aiemmin on ollut. Tähän vaikuttavat esimerkiksi kansainvälisessä mittakaavassa pitkät vanhempainvapaat ja isyyshomat. (Koistinen & Salo, 2015, s. 9.)

Säyrylä (2017) selvitti omassa pro gradu -tutkielmassaan miesten isänä olemista haasteineen ja voimavaroineen silloin, kuin miehillä on vaikeita elämäntilanteita taustalla. Hän selvitti myös, millä tavalla sosiaali- ja perhepalvelut tukevat isiä, mikä tuki toimii ja mikä ei. Tutkimus toteutettiin Kriisit isän elämäkulussa -hankkeen yhteydessä. Tutkimuksessa olivat mukana myös Jyväskylän ja Tampereen yliopistot sekä Ensi- ja turvakotien liitto. Tämän laadullisen tutkimuksen aineistona toimi kymmenen isien kanssa tehtyä teemahaastattelua ympäri Suomea. Tutkimus perustuu sosiokonstruktivistiseen lähestymistapaan. Säyrylän (2017, s. 50–64.) tutkimuksessa nousevat esille isien huolet, jotka liittyvät heidän henkilökohtaiseen elämäänsä ja lapsen elämään ja kasvatukseen. Myös parisuhteella on suuri merkitys, niin haasteena, kuin voimavaranakin isien elämässä. Isyyden huolet voivat liittyä esimerkiksi päihteisiin, oman henkilökohtaisen isämällin puuttumiseen, elämäntilanteeseen, kasvatukseen, terveyteen, omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tulevaisuuteen. Vanhempien välinen vuorovaikutus on tärkeää ja yhteisvanhemmuus tukee lapsen kasvua ja kehitystä myönteisesti (Cabrera, Volling & Barr, 2018, 154.).

Isän merkitys lapselle pitkin elämää on suuri. Lapsuusaikana isän osallistuminen lapsen elämään ja arkeen voi vaikuttaa myönteisesti, asuivatpa he lastensa kanssa tai eivät. Vaikka ajallisesti etäisien lastensa kanssa viettämänsä aika on pieni, usein kuitenkin ajankäytön laatu on se, joka ratkaisee. Isän puute voi aiheuttaa lapsessa aggressiota, heikentyntä kognitiivista kykyä ja heikompa koulumenestystä kuin niillä lapsilla, joiden isä on läsnä lastensa elämässä. Myös lapsen tunteidensäätely on paremmalla tasolla, jos isä on läsnä. Etenkin pienituloiset isät ovat usein vaarassa masentua, ja sitä kautta isien pahoinvointi heijastuu koko perhesysteemiin. (Cabrera, Volling & Barr, 2018, s. 154.)

Voimavaroina isyyteen toimivat esimerkiksi perhe, oma aika, sosiaaliset suhteet ja työssäkäynti. Isyyden ja vanhemmuuden tukena voidaan nähdä myös perhepalveluiden apu, koulu, päiväkotit ja perhetyöntekijät. Perhepalveluiden toiminnassa isät haluavat enemmän tasavertaista vanhempien kohtaamista, sillä jotkut kokivat, että palveluiden piirissä toiminta pyörii lähinnä äidin ja lapsen ehdoilla, kun taas isän näkökulma jää sivuun. Myös tietoa isien omista oikeuksista on kaivattu, sillä esille on myös noussut huoli siitä, että äitien on helppoa sulkea lapset pois isän elämästä. Tutkimuksessa nousevat myös esille päihdehuollon ja lastenvalvojan kanssa huonot kokemukset, kuten niiden toiminnan haastavuus ja halventavuus. (Säyrylä, 2017, s. 64–80.)

2.4 Isyyden haasteet

Aikaisemmissa tutkimuksissa isyyden haasteiksi on kerrottu työn ja perhe-elämän yhdistäminen, kasvatukseen ja lapsen hoitamiseen liittyvät kysymykset, kasvatusvastuun jakaminen puolison kanssa, oman ajan väheneminen tai sen puuttuminen kokonaan, oma jaksaminen ja rajojen asettaminen lapselle. Monet miehet kokevat, että perheen taloudellinen päävastuu on edelleen heillä ja kokevat että heitä ei nähdä stereotyyppisesti äidin apulaisena ja turvallisuuden takaajana. (Säyrylä, 2017, s. 22.)

Muina tärkeinä haasteina isyydessä mainitaan päihdeongelmat ja perheväkivalta, jotka liittyvät usein toisiinsa. Päihteiden käytön yhteydessä esiintyy vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa, väkivaltaa, rikollisuutta ja mielenterveysongelmia. Isän alkoholin ongelmakäyttö on yhteydessä masentuneisuuteen, vetäytymiseen ihmissuhteista ja tuo vaikeuden luoda kiintymissuhdetta lapseen vanhempana. Väkivaltaisesta isästä voi tuntua ristiriitaiselta ja vaativalta tulla isäksi. Lisäksi isyyden prosessiin vaikuttavat kokemukset miehen omasta isästä. Jos miehen oma isä oli väkivaltainen, miehen menneisyys ja nykyiset sosiaaliset odotukset pitää ottaa huomioon ja tukea miestä isäidentiteettinsä muodostamisessa. (Säyrylä, 2017, s. 25–26.)

Suomessa miehisyyden ja isyyden ongelmiin liittyy vahvasti perinteinen suomalainen hiljaisuus, puhumattomuus ja sisäänpäin kääntyväisyys. Miehet eivät puhu tunteistaan, koska he eivät sitä ole koskaan oppineet. Joistakin asioista miesten on vaikea puhua edes kumppaninsa kanssa. Tämä ongelma on kuitenkin vähentynyt nuoremman sukupolven kasvaessa nuoriksi aikuisiksi. Lapsuudessa saatu miehen malli vaikuttaa lapsen, varsinkin poikien, elämään ja näin ylisukupolvinen jatkumo on valmis. Isien omat kasvatustavat tulevat näkyviksi vasta vanhemmuuden myötä ja yleensä nämä ovat aikaisemmin kotoa opittuja taitoja. (Villa, 2016, s. 9–11.)

Perhepolitiikan tarkoitus on tukea vanhemmuutta. Sosiaali- ja perhepalveluita ovat perhe- ja kuntoutuspalvelut, lastensuojelu, Ensi- ja turvakodin palvelut sekä päihde- ja mielenterveyspalvelut. Perhekeskushankkeet ja niihin liittyvät isäryhmät ovat myös toimineet tukimuotona. Parisuhteella on vahva merkitys isyyden tukena. Toimiva vanhempien välinen kumppanuus tukee isyyttä ja tekee arjen sujuvammaksi. (Säyrylä, 2017, s. 27–32.)

3 MIESTYÖ JA ISÄTYÖ

3.1 Miestyö

Miestyö on miesten kanssa tehtävää sukupuolisensitiivistä työtä, joka rakentuu miehen henkilökohtaiselle tuen tarpeelle (Miessakit ry, 2015.-a). Miehen yksilöllistä ominaislaatua ja hänessä esiintyviä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia kutsutaan mieserityisyydeksi. Myös miehen vuorovaikutusryhmän, järjestön tai muun toimijan kanssa, jolla on tietynlainen kuva miehen ominaispiirteistä, kuvataan tällä käsitteellä. (Miessakit ry, 2015.-b.) Työntekijän tietoisuus miehen ominaispiirteistä, miesten historiasta, haasteista ja paineista sekä niihin sopiva vastaaminen kutsutaan mieserityiseksi osaamiseksi ja mieserityiseksi työotteeksi. Mieserityinen osaaminen on myös työntekijän

tietoisuus omasta sukupuolesta ja siitä, miten se vaikuttaa miesasiakkaan kanssa tehtävään työhön. Mieserityinen työote auttaa ymmärtämään miesasiakasta paremmin ja tarjoamaan hänelle mahdollisimman sopivaa tukea. (Isätyökirja, 2020.)

Miestyö voi olla erimuotoisesti toteutettavaa sosiaalista tukea. Useimmat miesten kohtaamat ongelmat liittyvät erokriisiin, parisuhdeongelmiin, väkivaltaan, päihdeongelmiin ja isyyteen. Miestyö tarkoittaa Antti Palmun mukaan miehille suunnattua psykososiaalista apua, joka toteutuu vuorovaikutuksen kautta, jossa voi hyödyntää neljää periaatetta (Palmu, 2006, s. 72–77).

Ensimmäinen periaate on se, että mies pitää kohdata yksilönä. Kun puhutaan miestyöstä, helposti päädytään stereotyyppeihin miehistä ja käytetään samoja kaavoja miehiä kohdatessa. Se koskee sekä ajatuksia maskuliinisuudesta että syitä, miksi mies ylipäätään hakee apua. Miehiä on erilaisia ja heidän itse tulisi määrittää miksi he hakevat apua ja minkälaista apua tarvitsevat. Työntekijän olisi hyvä pohtia omia asenteita sukupuolia kohtaan asiakkaan kohtaamisen onnistumiseksi. (Palmu, 2006, s. 72–73.)

Toinen periaate koskee sukupuolisensitiivisyyttä, eli ammatillista kykyä ja osaamista nähdä asiakas miehenä. Miehet ja naiset reagoivat elämän kriisitilanteihin eri tavalla. Vaikka kaikki miehet reagoivat omalla tavalla ja selviytymiskeinot ovat kaikilla erilaisia, avun antajalla olisi hyvä olla laaja ymmärrys mieskulttuurista, miehen asemasta perheen ja yhteiskunnan jäsenenä, hänen fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä ja reaktioista kriisissä. Miehen oma näkemys omasta roolistaan on tärkeä ja työntekijän pitäisi osata ottaa puheeksi myös sukupuoleen liittyvät asiat. (Palmu, 2006, s. 73–75.)

Kolmas periaate on ennaltaehkäisevän työn tärkeys. Yleensä miehillä on taipumus hakea apua, kun asiat ovat jo kriisiytyneet ja hyvin vakavia, jolloin auttaminen on jo vaikeampaa ja kalliimpaa. Jotta kriisin pahenemisen pystyisi ehkäisemään, avun hakemisen pitää olla mahdollisimman helppoa, erityisesti miehille. “Koskaan ei ole liian aikaista hakea apua” ja kevyemmän kriisin

ratkaiseminen ehkäistä vaikeampaan tilanteeseen pääsemistä. (Palmu, 2006, s. 76.)

Neljäs periaate on avoin keskustelu miehen kanssa sekä mahdollisuus helppoon avun saamiseen. On tärkeää, että mies saa mahdollisuuden puhua vaikeista elämäkokemuksista. Keskustelun pitää tulla oikeaan aikaan, silloin vaikean asian jakaminen helpottaa kuormaa. Asiakkaan pitää tulla kuulluksi ja kuulla mitä vaikutelmia hänen kertomuksensa herättävät työntekijässä. Silloin hän voisi kuulla vahvistusta tai vaihtoehtoisia näkökulmia omaan tilanteeseen. Työntekijän pitää ohjata asiakas oikeaan paikkaan, jos huomaa, ettei itse pysty antamaan riittävää apua. (Palmu, 2006, s. 77.)

3.2 Isyys ja isätyö Suomessa

Isätyö on siis yksi miestyön muotoja. Isätyö tarkoittaa isien kanssa tehtyä ja isille suunnattua, monimuotoista, sosiaalityötä, ohjausta ja palvelua, jonka tarkoitus on tukea isyyttä ja isän suhdetta lapseen. Isyyttä koskevat ongelmat liittyvät monesti huoltajuuskiistoihin ja lasten tapaamisiin (Jokinen, 2012, s. 18). Yksi isätyön keskeisin tavoite on isän ja lapsen vuorovaikutuksen tukeminen ja isän roolin vahvistaminen, sekä isän oman että yhteisen vanhemmuuden näkökulmasta. (Miessakit ry, 2015.-c.) Isyyttä ja isäerityistä työtettä käsitellen pätee sama periaate kuten miestyössä ja mieserityisessä työtössä. (Isätyökirja, 2020).

Pohjoismaat ovat olleet perhepolitiikan edelläkävijöitä monessa mielessä. Isien vanhemmuusoikeuksia on korostettu lapsen syntymän ja lapsen äidin töihin paluun yhteydessä. Myös isyyslomaa ja vanhempainvapaata on helppo saada, jossa tuetaan vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhdetta ja samalla tuetaan tasa-arvoista työelämää. (Björk, Eydal & Rostgaard, 2015, s. 105.)

Suomessa Sosiaalihuoltolaki säätelee lapsiperheiden oikeutta kasvatus- ja perheneuvontaan. Se annetaan heille lapsen hyvinvoinnin, yksilöllisen kasvun ja myönteisen kehityksen edistämiseksi, vanhemmuuden tukemiseksi sekä lapsiperheiden suoriutumisen ja omien voimavarojen vahvistamiseksi. Siihen

kuuluu lasten kasvuun ja kehitykseen, perhe-elämään, ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin taitoihin liittyvää arviointia, ohjausta, asiantuntijaneuvontaa ja muuta tukea. Kyseessä on monialainen palvelu, jonka perheet voivat saada sosiaalityön, psykologian, lääketieteen ja muiden alojen asiantuntijoilta. (L 1301/2014.)

Suomen Sosiaali- ja terveysministeriön perhepolitiikan tavoitteena on “luoda lapsille turvallinen kasvuympäristö sekä tukea lasten vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustehtävässään ja lasten huolenpidossa. Perheille tarjotaan tarpeellista apua riittävän varhain.” (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.).

Eryyisesti 2010 jälkeen Suomessa alettiin yhä enemmän puhumaan osallistuvasta isyydestä ja isän roolista perheessään. Osallistuva isyys ja sen tukeminen on ollut suomalaisessa perhepolitiikassa jo ennen sitä, mikä näkyy esimerkiksi isien osallistumisessa synnytyksiin jo 1970-luvulta lähtien ja isien mahdollisuudessa vanhempainvapaisiin. Suomalaisessa perhepolitiikassa on keskitytty 2010 jälkeen myös työn ja perheen yhteen-sovittamiseen, isyyden vahvistamiseen ja lapsiperheiden toimeentulon turvaamiseen. (Säyrylä, 2017, s. 27–28.) Isäksi tullut mies on Suomessa oikeutettu saamaan myös isyysvapaata, joka on kestoaltaan enintään 54 päivää. Isyyssrahaa isä saa sillä ehdolla, jos hän on avo- tai avioliitossa lapsen äidin kanssa ja osallistuu lapsen hoitoon. (Villa, 2016, s. 20–22.)

Suomessa sosiaali- ja perhepalvelut harvoin muodoltaan keskittyvät ainoastaan isyyteen, isien tai isä-lapsi-suhteen tukemiseen. Äitiyteen liittyviä palveluita ja äideille tarkoitettua tukea on Suomessa paljon enemmän. Palvelut, joista isät Suomessa voivat tällä hetkellä saada tukea omaan vanhemmuuteen ovat yleensä molemmille vanhemmille tarkoitettuja palveluita. Sitä huolimatta, miehille ja isille kohdennettuja palveluita saadaan Suomessa tällä hetkellä esimerkiksi Miessakit ry:ltä, jotka tarjoavat miehille ja isille valtakunnallisesti toimintaa ja neuvontaa sekä jatkuvasti, että hankkeiden yhteydessä. Ensi- ja turvakotien liitto tekee paitsi yleistä perhetyötä, myös isä- ja miestyötä. Heidän verkkosivuiltaan löytyy myös monia isyyttä tukevia materiaaleja ja oppaita. Tukea isille tarjoavat ympäri Suomea myös neuvolat ja perhevalmennukset.

Isät voivat saada sukupuolisensitiivistä palvelua sekä tukea omaan vanhemmuuteen myös paikallisilta toimijoilta, kuten järjestöiltä, yhdistyksiltä ja seurakunnalta, jotka järjestävät vanhemmille erilaista vanhemmuutta tukevaa toimintaa (ryhmiä ja henkilökohtaisia palveluita), sellaisenaan tai hankkeiden puitteissa. Oulussa sitä tarjoaa esimerkiksi kansalaisjärjestö Nuorten Ystävät ry, jolla on 3-portainen toimintamalli ”Vanhempien Akatemia” vanhemmuuden tukemiseksi. Yhdistykset Vuolle Setlementti ry ja Hyvän mielen talo ry tarjoavat myös erilaisia toimintamahdollisuuksia ja vertaistukiryhmiä miehille ja vanhemmille. Vuolle Setlementin Poikien talo antaa pojille ja nuorille miehille turvallisen tilan kohdatuksi tulemiseen omasta taustasta riippumatta. Hyvän mielen talo tarjoaa erityisesti hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvää palvelua täysi-ikäisille ihmisille, joilla nousee huoli joko omasta tai läheisen ihmisen mielenterveydestä.

Vuosina 2018–2020 toteutui Suomen Setlementtiliitto ry:n ja Miessakit ry:n Isän näköinen- ESR-hanke, jonka tavoitteena oli ”vahvistaa miesten asemaa yhteiskunnassa tasavertaisina kasvattajina ja vanhempina.” Hankkeessa koottiin alueellisia isätyön verkostoja, koulutettiin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia sekä pilotoitiin isäryhmätoimintaa (Isän näköinen- hanke, i.a-a.) Hankkeen aikana on tehty myös isätyön suunnitelmia, joiden pilottien pohjalta on kehitetty malli, jota eri organisaatiot voivat käyttää työssään isien kanssa. Hankkeen päättyessä julkaistiin Isätyökirja, johon on koottu hankkeessa kehitettyjä ja käytettyjä materiaaleja, toiminnasta saatuja oivalluksia sekä asiantuntijoiden näkökulmia isyyteen ja isätyöhön. Isätyökirja on tarkoitettu sosiaali-, terveydenhuollon ja kasvatustalon ammattilaisille ja opiskelijoille sekä muillekin isyydestä kiinnostuneille. (Isän näköinen- hanke, i.a.-b.)

3.3 Seurakunnan näkökulma vanhemmuuden tukemiseen

Kristillinen ihmiskäsitys tarkoittaa näkökulmaa, jonka mukaan jokainen ihminen on arvokas sellaisena kuin hän on, sillä hänet on luotu Jumalan kuvaksi. Tämä vaikuttaa kirkon työntekijän suhtautumiseen seurakuntalaisiin ihmisiin ja siihen,

miten apua tarvitseva kohdataan. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ketään ei saa hylätä, vaan kaikkia on tarvittaessa ja heidän sitä pyytäessä autettava. (Koivulahti & Lope, Isä Parkissa, 2014, s. 23.)

Kirkko ehkäisee lapsiperheiden ongelmia ja syrjäytymistä työnäyllä, jossa perhe koostuu yksilöistä. Yksilön ongelmat johtavat suoraan perheen pahoinvointiin. Kun yhtä perheen jäsentä autetaan, autetaan samalla myös koko perhettä. Kirkon perhetyössä korostuu jakamaton ihmisarvo, ihmisen yhteys Jumalaan ja lähimmäisiin sekä seurakuntaan. Työtä ohjaavia periaatteita ovat perhelähtöisyys, tasa-arvo, kiireettömyys ja yhteistyö perheen kanssa. (Koivulahti & Lope, 2014, s. 25.)

Oulussa seurakuntayhtymä tekee isätyötä tarjoamalla isille ja heidän lapsilleen tilaa yhteiseen vapa-ajanviettoon, kuten Isä-lapsi-parkissa (yhteistyössä Oulun kaupungin kanssa) tai Isä-lapsi kerhossa. Kyseessä on vapaamuotoinen ja matalankynnyksen kohtaamispaikka, jonka tavoite on parantaa isän (tai isoisän) ja lapsen vuorovaikutusta ja tarjota isille vertaistukea isyyden kysymyksiin. (Suomen ev.lut. kirkko, 2020.)

4 MIESTENVIHKO

4.1 Informatiivisen vihon tarpeellisuus

Kuten Antti Palmu miestyön neljässä teeseissään totesi, mies tarvitsee hänelle tarkoitettua apua, jossa häntä nähdään sekä yksilönä että miehenä tarpeineen ja huolineen. Koska miehellä on taipumus hakea apua vasta kriisiytyneessä tilanteessa, avun tulisi olla matalan kynnyksen palvelua, hyvin saatavilla ja työntekijän helposti lähestyttävää. Napakka tieto sellaisista palveluista voisi helpottaa tuen ajallisen hakemisen. (Palmu, 2006, s. 72–77.)

Tekemämme informatiivisen vihon tarkoitus on tuoda tietoisuutta tukea tarjoavista paikoista oululaisille isille sekä lasta odottaville miehille. Tiedon olleessa kerättynä yhdessä vihossa (paperisena ja verkossa), se voi ennaltaehkäistä tietämättömyydestä johtuvaa avuttomuuden kokemusta. Se vähentää epätoivoa sekä auttaa jo valmiiksi vaikeassa tilanteessa olevaa miestä, joka tarvitsee tukea, mutta on syystä tai toisesta epäröinyt hakemaan sitä tai ei ole sitä löytynyt.

Kokoamme vihkoon yhteistyökumppaneidemme kanssa erilaisia oululaisille miehille ja isille tarkoitettuja toimintoja, palveluja ja tukiverkostoja. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi erilaiset vertaistuki-, harraste- ja isä-lapsi-ryhmät. Ryhmät voivat olla joko isä-lapsi-suhteen vahvistamista tai yleisesti miehen hyvinvointia tukevaa toimintaa, harrastamista tai palvelua. Haluamme vihosta niin laajan kuin mahdollista, sillä toivomme sen olevan pitkäikäinen ja päivitettävissä. Vihosta löytyvien palveluiden täytyy olla saavutettavissa mahdollisimman matalalla kynnyksellä.

4.2 Työelämäyhteistyön toiveet

Tavatessamme Miestyöverkoston edustajaa, olimme hänen kanssaan samaa mieltä siitä, että vihon tulisi olla mahdollisimman laaja ja sisältää kattavasti tietoa sosiaalipalveluista oululaisille isille. Sen tulisi löytyä niin verkkoversiona, esimerkiksi vaikka PDF-tiedostona jokaisen yhteistyötahon omilta verkkosivuilta, kuin myös perinteisempänä paperiversiona A5-kokoisena. Paperiversio olisi hyödyllinen esimerkiksi neuvoloissa, joissa työntekijät pystyisivät jakamaan niitä isille tarvittaessa.

Olimme yhtä mieltä myös siitä, että kansin pitäisi olla helposti päivitettävä sen tulevaisuutta ajatellen. Ulkoasun tulisi olla mahdollisimman selkeä, yksinkertainen ja helposti luettava. Toiveena on, että siitä tulisi pitkäkestoinen apuväline miestyössä.

4.3 Oppaan toteutus ja aikataulu



5 PROSESSIN KUVAUS

Teimme opinnäytetyönä vihon, jonka toteuttamisessa sovellamme Jämsän ja Mannisen (2000) ehdottamaa viiden vaiheen menetelmää. Sen tuotekehitysprosessin viisi vaihetta ovat: ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, luonnostelu, kehittämisvaihe ja tuotteen viimeistely. Vaiheesta toiseen saa siirtyä, vaikka edellinen vaihe ei ole vielä päättynyt. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 28.)

5.1 Ongelman tunnistaminen ja ratkaisujen löytäminen

Uuden tuotteen kehittämistarve alkaa asiakkaiden tai käyttäjien tarpeiden ja ongelmien tunnistamisesta, minkä jälkeen tuotteen tuotteistamisprosessi käynnistyy. On tärkeää selvittää, kuinka yleinen ongelma on, sen laajuus ja mitä asiakasryhmiä se koskettaa. Kehittämistarve saattaa tarvita esi- ja lisäselvitystä,

koska eri osapuolilla voi olla eri käsitys ongelmasta ja kehittämistarpeesta. Toinen vaihe, ideointi, on ratkaisukeinojen etsimistä. Erilaisilla innovaation keinoilla pyritään etsimään keinot niihin ongelmiin, jotka ovat kehityskohteelle ajankohtaisia. (Jämsä & Manninen 2000, 28, s. 29–31.)

Oulun Miestyöverkostossa oli mietitty aikaisemmin miehille suunnattua informatiivista vihkoa, josta löytyisivät miehille suunnatut sosiaalipalvelut. Kun olimme yhteydessä Miestyöverkostoon, he antoivat meille jo valmiin idean ratkaisukeinoksi – vihon isille – palaverissa, johon meidätkin kutsuttiin syksyllä 2019. Emme itse olleet näissä keskusteluissa mukana, kun idea syntyi. Myöhemmin keskustelimme, että vihon kohderyhmänä ovat Oulun isät ja isäksi tulevat miehet.

5.2 Luonnostelu- ja kehittämisvaihe

Luonnosteluvaiheessa ideaa aloitettiin työstämään lopulliseen muotoonsa. Ominaista ovat tuotteen suunnittelua ja valmistumista ohjaavat näkemykset. Tuotteen luonnostelua ohjaavat erilaiset näkemykset ja niiden kohdatessa ja tukiessa toisiaan syntyy tuotteen laatu. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 43.)

Sopimuksen Miestyöverkoston kanssa tehdessämme sovimme työn tarkoituksesta ja siitä, että vihon varsinainen tekeminen olisi sidoksissa yhteistyökumppaneiden annetusta tiedosta, jota kysytään jokaiselta sähköisesti. Miestyöverkoston edustaja, jonka kanssa allekirjoitettiin sopimus, otti ensin itse yhteyttä yhteistyökumppaneihin, jotka tarjoavat jotakin palvelua ja toimintaa isille. Jatkossa olimme pääosin itse yhteydessä heihin. Samalla aloitimme vihon tekemistä Canva-sovelluksen avulla, päivitimme sen sisältöä ja muotoa yhteistyökumppaneiden antaman tiedon omista palveluista perusteella.

Tuotteen kehittäminen tapahtuu luonnosteluvaiheessa ennalta sovittujen periaatteiden mukaisesti. Tuotteiden kehittelyn ensimmäinen työvaihe on yleensä mallipiirroksen tekeminen (Jämsä & Manninen, 2000, s. 54) – meidän tapauksessamme oppaan sisällön suunnittelu paperille.

5.3 Miestenvihon mallipohja ja sisältö

Eri mallien kokeilun jälkeen päädyimme käyttämään Miestyöverkoston valmiina olevaa mallipohjaa, jota he olivat käyttäneet jo Miestenviikon tapahtumataulukon varten. Tällä tavalla vihon käyttäjät pystyvät näkemään, että kyseessä on sama järjestäjä/tilaaja/tekijä. Sekä Miestyöverkoston edustaja että kaikki yhteistyökumppanit hyväksyivät valinnan. Saman, jo valmiina olevan mallin käyttäminen helpottaa kaikkien puolesta vihon tekemistä. Saimme pohjat Oulun seurakuntayhtymän viestintätiimin kautta. Pohjat latusimme Canva-ohjelmaan taustana käytettäväksi ja lisäsimme pohjille tekstit yhteistyökumppaneiden palveluista. Saimme kaikilta yhteistyökumppaneilta sähköpostitse luvan käyttää heidän nettisivujen tekstejä. Laitoimme palveluiden kuvauksien lisäksi hyvin näkeväksi myös yhteistyökumppaneiden nimet, yhteystiedot sekä logot. Vihko koostuu kannesta, esipuheesta, palveluiden kokoamisesta ja Miestyöverkoston yhteistyökumppaneiden kiittämisestä lopussa.

Kannen tarkoitus on olla yksinkertainen ja siitä tulisi näkyä, että materiaali on Miestyöverkoston tuoma tuote, jonka sisältö on tarkoitettu miehille ja isille. Valitsimme nimeksi ”Miestenvihko,” joka viittaa löyhästi Miestyöverkoston järjestämään Miestenviikkoon. Kansi saattaa sisältää kuvan, joka korostaa asiakasryhmää, jolle tuotos on tarkoitettu. Myös ajallinen vaihe 2020–21 on lisätty kannelle, mikä antaa ymmärtää, että sisältö voi muuttua ajan myötä.

Esipuhe on sekä suomeksi että englanniksi. Siitä lukee, mitä tietoa Miestenvihosta löytyy, kenelle ja mitä varten se on tarkoitettu. Haluaisimme ottaa asiakasryhmän mukaan palvelun kehittämiseen ja sanomme esipuheessa, että käyttäjä itse voi vaikuttaa tuotteen sisältöön tulevaisuudessa (asiakslähtöisyys) ja ehdottaa puuttuvia palveluita ottamalla yhteyttä yhteyshenkilöön. Pyydämme esipuheessa käyttää teksteihin sisältyviä QR-koodeja saadakseen lisää tietoa kyseistä palvelusta.

Palvelut, joita esitetään sen jälkeen Miestenvihossa, ovat pääosin Miestyöverkoston jäsenien palveluita ja tavalla tai toisella mukana tukemassa asiakasryhmälle tarkoitettuja palveluita. Se näkyy muun muassa siitä, että heidän

logonsa ilmestyvät Miestyöverkoston ja Miestenviikon yhteydessä. Pyrimme lisäämään ensisijaisesti helposti saatavilla olevat palvelut, esimerkiksi avohuollon palvelut tai sellaiset, joihin pääsy on ilmainen ja ilmoittautuminen mahdollisimman epäbyrokraattinen. Joissakin tapauksissa osallistuminen on maksullista ja siitä on silloin selkeästi sanottu tekstissä.

Jaoimme palveluiden esittämisen sillä tavalla, että ensin esitämme palveluita tai ryhmiä, joilla on olemassa konkreettinen tila ja osoite Oulussa. Tällä hetkellä yhteistyökumppanit, kenen tiedot on tässä osassa lisätty Miestenviikkoon, ovat Oulun Ensi- ja turvakoti, Vanhempien Akatemia, Miessakit ry, Oulun evankelis-luterilainen seurakunta, Oulun kaupunki, Hyvän mielen talo ja Vuolle settlementti. Nämä yhteistyökumppanit tarjoavat palvelua fyysisissä tiloissa ja palveluita tai ryhmiä, joihin ihminen voi fyysisesti osallistua.

Olemme sen jälkeen lisänneet myös tietoa Chateista ja puhelinpalveluista sekä yleisesti verkossa olevasta tiedosta, josta asiakasryhmä voisi hyödyntää. Siinä tapauksessa tarjoamat palvelut eivät ole kaikki Miestyöverkoston yhteistyökumppaneiden tarjoamia, mutta vapaasti kaikille saatavilla. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempien-Chat. Ei myöskään Väestöliitto ole Miestyöverkoston virallinen yhteistyökumppani, mutta sen tarjoamat keskustelupalvelut ja tiedot verkossa ovat tarkoitettu myös vanhemmille ja siksi koemme tärkeäksi lisätä nekin.

Palveluiden esittämisen osan loppuksi lisäsimme tietoa harrastusmahdollisuuksista Oulussa. Tällä hetkellä mainitut palvelut ovat Oulun kaupungin tarjoamat ja ovat sellaisia, joista lapsiperheet ja miehet voisivat olla kiinnostuneita. Vihon loppuun lisäsimme sivun, jossa kiitämme Miestyöverkoston yhteistyökumppaneita yhteistyöstä vihon kehittämisprosessissa, lisäämällä siihen kaikki Miestyöverkoston yhteistyökumppaneiden logot.

5.4 Tuotteen esteettömyys, käytettävyys ja saavutettavuus

Tärkeä osa asiakaslähtöisyyttä on tuotteen esteettömyys ja käytettävyys. Sekä verkossa olevan tekstin että painotuotteen pitää olla helposti löydettävissä ja mahdollisimman helposti luettavissa. Verkossa olevasta esteettömyydestä käytetään termiä saavutettavuus ja siitä kirjoitamme enemmän tämän opinnäytetyön ”Eettisyys- ja luotettavuus”- osassa. Miestenvihon tekemisessä olemme noudattaneet suosituksia painotuotteen tekemistä varten, jotka perustuvat Näkövammaisten keskusliiton suosituksiin ja löytyvät ESOK-verkkosivuilta. Ne palvelevat erityisesti lukijoita, joilla on heikko näkö tai lukemista paikoissa, joissa on heikko valaistus. Suositukset ovat tarkoitettu Word-asiakirjoja varten, siksi olemme soveltaneet niitä, sillä Canvassa on eri systeemi kuin Wordissa kirjoitusasetuksissa. (Esok, i.a.)

Vihon kokonaisuudessa tulee olla yleinen esteettinen tasapaino. Tekstin asettelu pitää olla selkeä, yksinkertainen ja yhtenäinen. Huolehdimme siitä, että tekstin koko on tarpeeksi iso ja fontti selkeä ja yksinkertainen. Aakkoslaajina käytämme pienaakkosia ja vältämme tarpeettomia korostuskeinoja kuten alleviivauksia, lihavoitinta ja kursiivia. Käytämme lihavoitinta korkeintaan otsikoissa ja tarvittaessa yhteystiedoissa. Tekstin luettavuutta tukemiseksi käytämme hyvää kontrastia, pääosin mustaa tekstiä valkoisella taustalla, tai vaalea teksti tummalla taustalla. Tekstin luettavuutta tukevat myös sopivat rivivälit sekä sopivat rivien pituudet kuten minimi 35 merkkiä ja maksimi 90 merkkiä rivissä. Vältämme myös sanojen tavuttamista. Jotta sanaväli pysyisi tasaisena, käytämme vasemman reunan tasausta. Huomioimme tuotteessamme otsikkohierarkiaa emmekä käytä viittä otsikkotasoa enempää. Pääotsikkojen tulee erottua leipätekstistä ja väliotsikkojen ympärillä pitää olla tarpeeksi tyhjää tilaa. Laitamme otsikot ja mahdolliset sivunumerot aina samalle paikalle, jotta ne löytyisivät helpommin. Teemme tarvittaessa sisällysluettelon, jos vihon sisältö kasvaa laajaksi. (Esok, i.a.)

Käytämme ainoastaan tarpeellisia kuvia ja varmistamme, että niiden tarkoitus on välittää informaation eikä olla vain koristeena. Emme sovita tekstiä kuvien ympärille emmekä kirjoita tekstiä kuvan päälle, koska se vaikeuttaa tekstin

luettavuutta. Jos tulostamme vihon, pyrimme käyttämään paperia siten, että kääntöpuolella oleva teksti ei näkyisi paperin läpi. Sen välttämiseksi paperin tulee olla tarpeeksi paksu, eli painaa yli 90 grammaa. Emme käytä kiiltävää paperia, koska myös kiilto vaikeuttaa lukemista. (Esok, i.a.)

5.5 Tuotteen viimeistely ja arviointi

Tuotteen valmistuttua käynnistyy viimeistely prosessin eri vaiheissa saadun palautteen mukaan. Viimeistelyvaiheeseen voi kuulua yksityiskohtien hiomista tai tuotteen päivittämisen suunnittelua. Tuotteen tekijöiden on hyvä varmistaa kohderyhmän tietoisuus tuotteesta tai palvelusta. Tuotteen tuominen saataville ja ihmisten tietoisuuteen kuuluu myös viimeistelyvaiheeseen. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 80–81.)

Julkaisimme opinnäytetyömme verkkoseminaarissa 25. helmikuuta 2021. Kerroimme seminaarissa perusteellisesti taustatietoa Miestenvihon ideasta, teoriasta sen takana ja sen sisällöstä. Julkaisuseminaariin osallistui noin 10 henkilöä Miestyöverkoston yhteistyökumppanijärjestöistä. Esityksemme lopuksi vastailimme yleisön kysymyksiin ja kommentteihin. Saimme lähestulkoon ainoastaan positiivista palautetta ja meille kerrottiin, että Miestenvihko tulee olemaan kestävä väline oululaisessa miestyössä, joka oli meidän tarkoituksemmekin. Miestenvihkoon piti vielä seminaarin jälkeen tehdä kuitenkin pieniä korjauksia, liittyen erään yhteistyökumppanin yhteystietoihin. Varsinaiseen sisältöön oltiin kuitenkin yleisesti erittäin tyytyväisiä.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta pohdittaen otamme huomioon artikkelissa ”Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus” kuvatut luotettavuuden arvioinnin lähtökohtia ja peruseriaatteita. Artikkelin löytyy Diakonia

Ammattikorkeakoulun LibGuides-verkkosivuilta, Osallistavan ja tutkivan kehittämisen oppaasta 2.0. Periaatteet koskevat paitsi määrällistä tutkimusta myös kehittämistyötä. (LibGuides, 2020.) Kehittämistyömme koostuu kokonaisuudessaan kahdesta osasta: vihon, eli tuotteen luomisesta, ja sen prosessin raportoinnista eli tästä kirjallisesta dokumentista. Pyrimme tekemään molemmat luotettavasti ja eettisten periaatteiden mukaisesti.

6.1 Tuotteen eettisyys ja luotettavuus

6.1.1 Tuotteen tarpeellisuus ja oikeudenmukainen teko

Vihon kehittäminen perustuu yhteistyökumppanin (Miestyöverkoston), sen mies- ja isätyön asiantuntijoiden näkemykseen, että tuote on asiakasryhmälle tarpeellinen ja hyödyllinen. Idea kerätystä tiedosta tuli yhteistyökumppanilta jo ennen meidän opinnäytetyön teeman etsimistä ja perustuu sen työkokemukseen miesten ja isien kanssa. On tullut selväksi, että isä tai isäksi tuleva mies on vanhempana tärkeässä roolissa lapsen kehityksessä ja hänellä on tasavertainen oikeus saada apua vanhemmuuteen kuten äidilläkin. Tämän oikeuden takaa myös kahdeksas pykälä laissa naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta, jonka mukaan syrjintä palvelujen saatavuudessa ja tarjonnassa ilman perustuvaa syytä on kielletty (L 609/1986). Opinnäytetyöstä teimme yhteistyösopimukset Oulun Miestyöverkoston kanssa, jonka allekirjoitetut paperiset versiot jäivät yhteistyökumppanille, Diakonia-ammattikorkeakoululle ja meille kehittämistyön tekijöille. Vihon tekemisessä oli aikataulu, joka muodostui ajan myötä yhteistyökumppanin mahdollisuuksien mukaisesti. Yhteistyökumppanin edustajien kanssa olemme käyneet sekä yksilöllisiä että yhteisiä keskusteluja palaverissa. Koko prosessin ajan olimme yhteydessä yhteistyökumppanin edustajiin, pääosin sähköpostitse ja joskus myös kasvokkain.

6.1.2 Tuotteen sisältö

Tuotteen sisältö koostuu pääosin suoraan palveluiden verkkosivuilta otetusta tiedosta ja ainoastaan yhteistyökumppanin hyväksytystä sisällöstä. Myös tuotteen viimeistelyvaiheessa kaikki tehdyt korjaukset perustuvat saamamme palautteeseen ja korjaamisehdotuksiin Miestyöverkoston jäseniltä. Miestenvihon olisi hyvä palvella jatkossa aidosti miesten ja/tai isien kysyntää ja tarpeita. Kehittämistyössämme pyrimme asiakaslähtöisyyteen- ja osallisuuteen. Sen takia Miestenvihon esipuheessa lukee, että käyttäjä voi vaikuttaa tuotteen sisältöön ja tehdä ehdotuksia ottamalla yhteyttä yhteyshenkilöön, jonka yhteystiedot löytyvät myös Miestenvihosta.

6.1.3 Viestinnän esteettömyys

Tuotteen esteettömyys on tärkeä eettinen ulottuvuus tuotteistamisessa. Esteettömyys on ihmisoikeus, joka on määritelty YK:n yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden oikeuksista. Myös Suomen Yhdenvertaisuuslaki taataa kaikille tasavertaista ja tasa-arvoista kohtelua (L 1325/2014). Seurakunnan verkkosivujen mukaan esteettömyys on edellytys osallisuudelle ja saavutettavuudelle. Yksi esteettömyyden laji on viestinnän esteettömyys. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Esteetön viestintä mahdollistaa oikea-aikaista ja helposti ymmärrettävää tiedonsaantia. (Aspa, 2015.)

Viestinnän esteettömyys on laaja käsite ja tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa. Meidän painotuotteemme tarkoitus on tiedon löytävyyden lisäksi myös niiden ihmisten tukeminen, jotka syystä tai toisesta eivät pääse verkkopalveluihin tai heillä on haasteellista käyttää niitä. Se voi olla vanhus, joka vierastaa netin käyttöä tai koditon ihminen, joilla ei ole mitään teknistä laitetta. Kuten kirjoitimme luvussa viisi, noudatimme suosituksia painotuotteen tekemistä varten. Ne palvelevat ihmisiä, joilla on heikko näkö, mutta työn laajuuden vuoksi emme pystyneet ottamaan kaikkia esteettömyyden ulottuvuuksia huomioon. Paperiversion itsenäinen käyttäminen olisi näin ollen haasteellista esimerkiksi täysin sokeille ihmisille ja sellaisille, joilla on (vahva) lukihäiriö tai fyysiset haasteet. Myös

ihmisille, jotka eivät vielä puhu suomea hyvin, tekstit saattavat olla vaikea lukea, sillä selkokieltäkään emme ole käyttäneet eikä muita kieliä. Esipuheen kirjoitimme englanniksi siksi, että Miestenvihon tarkoitus olisi ymmärrettävä kumminkin jollekin, joka ei ymmärrä suomea.

Miestenvihosta löytävien sosiaalipalveluiden kattavin tieto löytyy kuitenkin verkkosivuilta. Hankalaa hakusivustojen käyttöä, pitkien verkkosivujen kopiointia ja verkkosivuilla eksymistä estämiseksi lisäsimme palvelutietojen alle QR-koodit, jotka vievät käyttäjän suoraan verkkosivun kohdalle, joka antaa tietystä palvelusta enemmän tietoa. Se edellyttää kuitenkin, että ihmisellä on omalla laitteessa sovellus käytössä, joka pystyy tunnistamaan QR-koodeja. Tällä tavalla paperiversio tukee asiakkaille tarkoitettujen sosiaalipalveluiden saavutettavuutta verkossa.

6.1.4 Tuotteen saavutettavuus ja tuotteen käyttö jatkossa

Tämän kehittämistyön laajuuden vuoksi olemme yhteistyökumppanimme kanssa sopineet, että Miestenvihon verkkoon siirtymisestä ja sen levittämisestä emme ole vastuussa. Vastuu niistä siirtyy yhteistyökumppanin edustajille tuotteen Canva-version luovuttamisen jälkeen. Sekä meidän että yhteistyökumppanin ajatus on ollut, että vihon on tärkeää olla verkossa saatavilla, sillä verkossa tiedosto on helpompi ylläpitää sekä päivittää. Käyttäjätkin pystyisivät näin lataamaan ja tulostamaan itselle sen juuri sillä hetkellä voimassa olevan version. Verkossa tieto leviäisi nopeasti, jos tiedosto löytyisi kaikilta sivuilta, jotka edes lähellä koskevat vanhemmuutta Oulussa, mutta ainakin yhteistyötahojen verkkosivuilta. Verkossa olevan tiedoston linkin voi asiakkaille henkilökohtaisestikin lähettää, jos he sitä jostain syystä eivät itse löydä. Yhteistyökumppanin kanssa olemme samaa mieltä, että laaja ja hyvin saavutettava käyttö olisi kaikkien tavoite ja etu.

Saavutettavuus on osa viestinnän esteettömyyttä ja tarkoittaa sitä, että "verkkopalvelu on helpompi käyttää ja ymmärtää kuin tavallinen." Saavutettavaa verkkopalvelua pystyy käyttämään esimerkiksi myös sokea ja kuuro ihminen tai

henkilö, joka ei voi liikuta käsiä. Sen varmistamiseksi Euroopan parlamentti julkaisi vuonna 2016 saavutettavuusdirektiivin, jonka pohjana on WCAG-standardi (Web Content Accessibility Guidelines). Direktiivi asettaa saavutettavuudelle minimivaatimukset ja parantaa digitaalisten palveluiden laatua. Se koskee toistaiseksi vain julkishallintoa ja verkkopalveluita, joita tukee valtio. (Saavutettavuusdirektiivi, i.a.)

Suomessa on yli miljoona ihmistä, jotka tarvitsevat saavutettavuutta. Puolet heistä esimerkiksi tarvitsevat selkokieltä ja monet muut hyötyisivät siitä. Saavutettavuus palvelee siis kaikkia, ei vain palveluiden ulkopuolelle jääneitä. (Saavutettavuusdirektiivi, i.a.)

6.2 Raportin eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön prosessista pyrimme raportoimaan luotettavasti, johdonmukaisesti ja systemaattisesti. Oppaiden ja muiden erilaisten kokoavien teosten pääarviointina on käytettävä lähdekritiikkiä (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 72). Käytetyn tiedon on oltava ajantasaista ja lähteiden ja tietojen luotettavuus täytyy varmistaa. Koko prosessin ajan pyrimme käyttämään ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä, kuten yliopistollisia tutkimuksia, opinnäytetöitä ja tieteellisiä artikkeleita. Pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia tutkimuksia, noin viiden ja enintään kymmenen vuoden aikana tehtyjä. Käytimme myös kansainvälisiä tutkimuksia ja valtakunnallisia lähteitä kuten Finlexia ja Sosiaali- ja terveysministeriön materiaalia. Käytimme vain siinä tapauksessa vanhempia lähteitä, jos uudempia lähteitä teemaan liittyen oli liian vähän. Esimerkiksi Jämsän ja Mannisen 20 vuotta vanhaa teosta, joka käsittelee tuotteistamista sosiaali- ja terveysalalla, sillä muuta tarkempaa ohjeistusteosta siihen emme löytäneet. Luotettavaan ja lähdekriittiseen työskentelyyn pyrimme analysoimalla ja vertaamisella lähteitä keskenään. Tarkistimme tutkimuksia varten käytettyjä lähteitä sekä itse tutkimuksista nousevia oivalluksia ja johtopäätöksiä, toistuvatko ne vai ovatko ristiriidassa. Pyrimme rajaamaan löydettyä tietoa olennaiseen ja kehittämistyötä edistävään materiaaliin.

Kehittämistyön luotettavuutta lisää se, että se on tehty yhdessä työelämätahon kanssa, jolta saimme ohjausta prosessin aikana sekä tuotteen tekemisessä että raportin viimeistelyssä. Miestyöverkoston edustajat lukivat raportin ja varmistivat sillä tavalla, että heitä ja heidän tuotetilaustaan koskeva tieto pitää paikkansa tai että tieto on sellainen, jota saa julkaista. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös se, että toteutusosa on raportoitu huolellisesti.

7 POHDINTA

Olemme erittäin tyytyväisiä opinnäytetyöhömmme, sen prosessiin ja valmiiseen lopputulokseen. Työtämme hankaloitti koronaviruspandemia, mutta työtä oli hyvä tehdä myös etäyhteyksin. Kuitenkaan emme saaneet toteutettua kaikkia niitä ideoita, joita olisimme halunneet tehdä. Mietimme mahdollisuutta järjestää kyselyä oululaisille isille Miestenvihon onnistuneisuudesta. Tarkoitus oli kartoittaa, ovatko he löytäneet vihosta jotain uutta tai hyödyllistä. Kuitenkin tämän mahdollisuuden koronapandemia esti.

Miestenvihon onnistuneisuuden määrittää meidän mielestämme kohderyhmä ja heidän kokemuksensa heille tarjotun palvelun laadusta. Kuitenkin tämän onnistuneisuuden näkee vasta viiveellä, ehkä noin vuoden päästä (2022), osittain johtuen pandemiatilanteesta. Tällä hetkellä suurin osa ryhmätoiminnoista on peruttu ja tapaamisia järjestetään etäyhteyksin, joten vihon laajamittainen jakelu ei toistaiseksi ole vielä mahdollista. Myöskään verkkovihkoa ei vielä toistaiseksi ole saatavilla yhteistyökumppaneidemme internetsivustoiden kautta.

Oppimisen prosessi on ollut mielenkiintoinen. Saimme yhdessä valittua sellaisen aiheen, joka oli kummankin mielestä kiinnostava. Samalla saimme hyvän yhteistyökumppanin, joka oli tukenamme prosessin loppuun asti ja saimme hyvää palautetta ja kehittämissuhteita matkan varrella. Opinnäytetyöprosessia haittasivat pandemian lisäksi koulustressi ja muut yhtäaikaiset opinnot, perhe-elämä, sekä työharjoittelut, joita oli kummallakin tiimin jäsenellä.

Jatkotutkimuksen kohteita voisi mielestämme olla opinnäytetyömme saavutettavuuden tutkiminen. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka moni oululaisissa on löytänyt johonkin ongelmaansa apua, tai kenties jonkin uuden ryhmän tai harrastuksen opinnäytetyömme avulla. Miestyöverkoston jäsen myös nosti esille idean, jonka mukaan vihkoja voisi tehdä useamman teemoittain, esimerkiksi yksi vihko voisi käsitellä urheilu- ja liikuntaryhmiä, toinen mielenterveyspalveluita, kolmas juttelupiirejä ja niin edelleen. Mielestämme idea oli loistava ja olemme tyytyväisiä, että työmme ei ole jäänyt vain yksittäiseksi työksi työelämätahojen opinnäytetyömeressä, vaan sille on selkeästi ollut tilausta ja jatkosuunnitelmia on jo mietitty valmiiksi. Toinen jatkotutkimus tai mahdollisesti opinnäytetyö voisi myös koskea miestyöverkosta ja sen toiminnan kehittämistä.

LÄHTEET

- Arell, S.; Salakari, M. & Nurminen, R. (2019). Vahva vanhemmuus turvaa lapsen ja nuoren kasvun. Teoksessa M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (toim.), *Verkostoitumisesta seittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa* (s. 130–141). (Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu). Saatavilla 26.4.2020 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>
- Aspa. (9.6.2015). *Esteettömyys ihmisoikeutena*. Saatavilla 23.1.2021 <https://www.aspa.fi/tietoa-aspasta/ajankohtaista/esteettomyys-ihmisoikeutena/#cbd02cf7>
- Björk Eydal, G. & Rostgaard, T. (2015). *Fatherhood in the Nordic welfare states – comparing care policies and practice*. Iso-Britannia: University of Bristol
- Cabrera, N., Volling, B., & Barr, R. (2018). *Child development perspectives. Fathers Are Parents, Too! – Widening the Lens on Parenting for Children’s Development*. University of Maryland, University of Michigan and Georgetown University. Saatavilla 25.1.2021 <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/145283/cdep12275.pdf?sequence=1>
- Esok. (i.a.). *Painetut ja tulostetut asiakirjat sekä saavutettavuus*. Saatavilla 14.11.2020 <http://www.esok.fi/stivisuositus/painotuotteet-ja-tulosteet/painetut-ja-tulostetut-asiakirjat-seka-saavutettavuus>
- Ijäs, T. (2014). *Mies isänä, isä miehenä*. [Opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82151/Ijas_Tuomas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Isätyökirja. (2020). Saatavilla 20.1.2021 <https://www.isannakoinen.fi/wp-content/uploads/2020/01/Is%C3%A4ty%C3%B6kirja.pdf>
- Jokinen, A. (toim.)(2012). *Mieskysymys*. Saatavilla 19.3.2020 https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68022/mieskysymys_2012.pdf?sequence=1
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tammi.

- Kivijärvi, S. (2007). *Vanhemmuustyylit, vanhemmuuteen liittyvä stressi ja niidenväliset yhteydet pikkulapsiperheiden äideillä ja isillä* [Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto].
https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/perhetutkimuskeskus/tutkimus/paletti/gradu_kivijarvi
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- L 1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>
- L 609/1986. Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609.
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609#P8e>
- Laakkonen, K. (2010). “*Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä.*” *Vanhempien käsityksiä vanhemmuudesta, perheestä ja kasvatuksesta nykypäivänä* [Pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto].
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04193.pdf?sequence=1>
- Latva, J. (2020). *Huomaa minut! -menetelmän mahdollisuudet vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukena* [Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/279866/Latva_Jenny.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- LibGuides. (2020). *Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus*. Saatavilla 23.1.2021
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#keh>
- Miessakit ry. (2015). *Miestyö - hyvinvointityötä miesten kanssa*. Saatavilla 28.1.2021 <https://www.miessakit.fi/2015/01/27/miestyo-hyvinvointityota-miesten-kanssa/>
- Miessakit ry. (2015). *Mieserityisyys*. Saatavilla 28.1.2021
<https://www.miessakit.fi/2015/02/11/mieserityisyys/>
- Miessakit ry. (2015). *Nykyaikainen isyys kuulluksi, näkyväksi ja osallistuvaksi*. Saatavilla 29.10.2020
<https://www.miessakit.fi/2015/03/03/nykyaikainen-isyys-kuulluksi-nakyvaksi-ja-osallistuvaksi/>

- Nevalainen, P., & Tigerstedt, M. (2018). *Eron jälkeinen isyys – kuinka isät huomioidaan huoltajana lasten käyttämässä palveluissa? “Molemmat vanhemmat ovat ihmisiä, joita tulisi kohdella tasavertaisesti”* [Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu].
<https://core.ac.uk/download/pdf/161431973.pdf>
- Palmu, A. (2006). Neljä teesiä miestyöstä. Teoksessa *Sanasta miestä. Kokemuksia miesten kriisityöstä* (s. 72–77). (Ensi- ja turvakotien liitto ry). <https://docplayer.fi/1657655-Sanasta-miestä-kokemuksia-miesten-kriisityöstä-ensi-ja-turvakotien-liitto-ry-helsinki.html>
- Saavutettavuusdirektiivi. (i.a.). *Saavutettavuusdirektiivi edistää yhdenvertaisuutta*. Saatavilla 23.1.2021
<https://saavutettavuusdirektiivi.fi/>
- Salo, E., & Koistinen, T. (2019). ”Jos oon isä, haluan olla hyvä isä” *Isien kokemuksia lapsivuodeajasta* [Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161268/Koistinen_Tanja_Salo_Eerika.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sateenkaariperheet ry. (i.a.). *Mikä sateenkaariperhe*. Saatavilla 1.4.2020
<https://sateenkaariperheet.fi/tietoa-ja-koulutusta/mika-sateenkaariperhe/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Lapset, nuoret ja perheet*. Saatavilla
<https://stm.fi/lapset-nuoret-perheet>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). *Viestinnän esteettömyys*. Saatavilla 23.1.2021
<https://evl.fi/plus/yhteiskunta-ja-kirkko/saavutettavuus/esteettomyys/viestinnan-esteettomyys>
- Suomen ev.lut. Kirkko. (5.2.2020). *Isille suunnattu toiminta tarjoaa rentoa vertaistukea*. Saatavilla 23.1.2021
<https://www.oulunseurakunnat.fi/uutiset/-/news/62662838>
- Säyrylä, S. (2017). *Isyys ja elämän kriisit – isyyden merkitys, haasteet, voimavarat ja tuki* [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. Saatavilla
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54404/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201706092777.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tukiliitto. (i.a.). *Riittävän hyvä vanhemmuus*. Saatavilla 1.4.2020

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/moninaisia-perheita/moninaisista-perheista-lahi-ihmisille/riittavan-hyva-vanhemmuus/>

Uitto, P. (2013). *Miestyön onnistumisen edellytykset* [Opinnäytetyö, Vaasan ammattikorkeakoulu].

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67072/Miestyon%20onnistumisen%20edellytykset.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Viljamaa, M.-L. (2003). Saatavilla 31.3.2020

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?sequence=1>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi

Villa, N. (2016). *Isä kasvattajana ja roolimallina. Isien kokemuksia oman isänsä vaikutuksesta isyyteensä* [Opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu].

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117130/Villa_Noora.pdf?sequence=2&isAllowed=y

LIITE 1. Miestenvihko

miesten viikko

2020 - 2021



Hei isä, joka asut Oulussa!

Edessäsi on pieni kokoelma Oulussa saatavista palveluista, joiden tarkoitus on tukea sinua vanhempana ja vahvistaa sinun ja lapsesi välistä suhdetta. Osa palveluita ovat tarkoitettu vanhemmille sukupuolta riippumatta, miehille ja perheille yleisesti, mutta sinä isänäkin voit hyötyä niistä.

Kokoelma on tehty Oulun Miestyöverkoston tilauksesta ja on jatkuvasti kehityksessä, sinä itsekin voit vaikuttaa sen sisältöön. Meidän yhteystiedot löydät kokoelman loppuosasta.

Lisätietoa palveluista saat kätevästi skannaamalla QR-koodit älypuhelimellasi.

Hello father, you who are living in Oulu!

This guide is a small collection of services available in Oulu, the purpose of which is to support you as a parent and strengthen the relationship between you and your child. Some services are for parents, regardless of their gender, for men and families in general, but you as a father can also benefit from them.

The collection has been commissioned by the Men's Network of the city Oulu and is continuously evolving, you too can influence its content yourself. You find our contact information at the end of this collection.

For more information about the services, scan the QR-codes with your smartphone.



Oulun Ensi- ja turvakoti

Oulun Ensi- ja turvakoti tarjoaa erilaisia palveluita, joiden tarkoitus on tukea sinua vanhempana, perhettäsi ja rooliasi siinä sekä sinun lapsesi hyvinvointia.

Turvakoti

Turvakoti tarjoaa suojaa naisille, miehille ja lapsille silloin, kun kotiin jääminen on väkivallan, uhkailun tai pelon takia turvatonta. Turvakotiin voi tulla yksin tai lasten kanssa mihin vuorokauden aikaan tahansa, asuinkunnasta riippumatta. Turvakodista saa puhelimitse keskusteluapua ja neuvontaa perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä kysymyksissä.

Lisätietoa:

puh. 0400-581 606
(päivystää ympäri vuorokauden)
Osoite: Kangastie 9, 90500 Oulu





Ero lapsiperheessä- toiminta

Ero lapsiperheessä-toiminta tarjoaa ennaltaehkäisevää henkilökohtaista tukea ja neuvontaa sekä vertaistukea lapsiperheille, joita ero koskettaa. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa yhteistyövanhemmuutta sekä tukea lapsen turvallista kasvua ja kehitystä eron jälkeen. Tukea tarjotaan eroa pohtiville tai eronneille isille ja äideille Erovertaiskahvilassa, Vanhemman neuvo® -ryhmissä sekä yksilökeskusteluina.

Lisätietoja:

puh 040-159 1170
eroneuvo.oulu@oetk.fi

Koulukatu 20, 90100 Oulu

www.oetk.fi
www.apuaeroon.fi





Ensikoti - Vauvatalo

Vauvatalolla tarjotaan erilaisia vauvaperheiden palveluja vauvaa odottaville ja alle 2 v lasten perheille.

Vauvatalon Baby blues-toiminnassa tarjotaan maksutonta ja helposti järjestyvää yksilötukea niin isille kuin äideillekin ja vauvat voivat olla mukana tapaamisessa. Vauvatalolta isät ja äidit voivat saada tukea vanhemmuuteen, toimivaan vauvarkeeseen ja vuorovaikutukseen vauvan kanssa.

Lisätietoja:

p. 040-7444 300
vauvatalo@oetk.fi

Viestikatu 10 c 52-53
90130 Oulu

www.oetk.fi





Vauvatalon ryhmät

Päiväryhmä Seraffiina tarjoaa pitkäkestoista tukea vauvaperheille lukukauden ajan.

Vauvatalon kautta voi saada myös vapaaehtoisen doulan tueksi raskauteen ja synnytykseen tai äitikaverin kulkemaan rinnalla pienen matkan.

Tukea tarjotaan yksilötyön lisäksi myös avoimissa ryhmissä: Voimakahvila, Odotusten olohuone ja Hellän kosketuksen voima-ryhmät.

Lisätietoja:

p. 040-7444 300
vauvatalo@oetk.fi

Viestikatu 10 c 52-53
90130 Oulu
www.oetk.fi





Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö

tarjoaa maksutonta keskusteluapua kaikille lähisuhdeväkivallan osapuolille. Apua tarjotaan lähisuhdeväkivallan kokijalle, tekijälle ja lapsille. Työskentelyn tavoitteena on turvallisen arjen vahvistamien sekä väkivallan loppuminen. Palveluihin kuuluvat yksilö-, pari- ja perhetapaamiset sekä vanhemmuustyö ja vertaisryhmät.

Jos olet huolissasi turvallisuudestasi juuri nyt, hakeudu lähimpään turvakotiin! Turvakodit päivystävät ympäri vuorokauden ja niihin soittamalla saat myös ohjausta ja neuvontaa.

Lisätietoja:

puh. 040-5140 400 tai
lahisuhdevakivalta@oetk.fi

Linnankatu 8, 90100 Oulu

www.oetk.fi
www.varjosta.fi





Lähisuhdeväkivalta: Tukikeskus Varjo

Tukikeskus Varjon tehtävä on eron jälkeisen väkivaltaisen vainon kohteena elävien perheiden turvallisuuden lisääminen ja vainoamisen ennaltaehkäisy. Tukikeskus tarjoaa tukea eron jälkeisen vainon tekijälle ja kokijoille sekä ammattilaisille. Tukikeskus toimii valtakunnallisesti ja Oulun alueella.

Lisätietoja:

puh. 040-5140 400 tai
lahisuhdevakivalta@oetk.fi

Linnankatu 8, 90100 Oulu

www.oetk.fi
www.varjosta.fi





Vanhempien Akatemia

Tänne ovat tervetulleita kaikki Oulun alueen vanhemmat, pienten ja isompienkin haastellisten tilanteiden kanssa. Meille voit tulla keskustelemaan ja etsimään ratkaisuja lasten kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä.

Pysäkit

Vanhemmuuden Pysäkiltä saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea kasvatusalan ammattilaiselta vanhemmuutesi.

Eropysäkkiin voit tulla keskustelemaan lapsesi hyvinvoinnin turvaamisesta erotilanteessa ja yhteistä vanhemmuutta eron jälkeen koskevista asioista.

Lisätietoja:

050 5685 410

vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi





Vanhemmuusryhmät

Meillä on kaksi Ihmeelliset vuodet-vanhemmuusryhmää: 2-6-vuotiaiden ja 7-12-vuotiaiden lasten vanhemmille. Ryhmät ovat maksuttomia ja niiden tarkoitus on edistää vanhempien myönteisiä kasvatustapojen ja auttaa heitä käsittelemään haastellisia tilanteita lasten kanssa. Jokaiseen ryhmään mahtuu 12 henkilöä ja hakemalla sitoudut osallistumaan 12 tapaamiskertaa.



Koulunkäynti

Oikealla olevasta QR-koodista pääset sivulle, jossa voit ilmoittautua keskusteluun vanhemmuudestasi tai lapsesi koulunkäynnistä.



Tutustu meidän muihinkin palveluihin:

www.nuortenystavat.fi/vanhempienakatemia



Toiminta

Meiltä löytyy myös perheille suunnattua toimintaa, jossa pääset yhdessä lapsesi kanssa liikkumaan, leikkimään ja retkeilemään. Sinun yli 9-vuotiaan lapsen kanssa pääset jopa kokeilemaan teatterin maailmaa, lavalla olemiseen ja kulisseihin kurkistamiseen.

Järjestämme myös erilaisia luentotilaisuuksia ja kursseja vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja eroon liittyen.

Lisätietoja:

050 5685 410

vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi





Miessakit ry

Meidän tarkoitus on huolehtia miesten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, sekä kehittää pitkäjänteisesti miesten yhteisvastuun ja keskinäisen auttamisen rakenteita. Tätä tarkoitusta toteutetaan luomalla ja ylläpitämällä monimuotoista matalan kynnyksen vertaistoimintaa, tarjoamalla ammatillisia tuki- ja kriisipalveluja, kouluttamalla vertaisohjaajia sekä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalon ammattilaisia, olemalla mukana rakentamassa erilaisten organisaatioiden miestyötä sekä osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Kaikki toiminnat ja ryhmät eivät ole saatavilla tällä hetkellä Oulussa, mutta neuvonta ja tiedustelut puhelimitse tai verkossa toimivat valtakunnallisesti.

Tutustu Miessakit ry:n toimintaan ja palveluun osoitteessa:

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



Paikat, ryhmät ja toimintaa

Miessakit ry



Erosta elossa

Erosta Elossa on valtakunnallinen palvelu, joka tarjoaa neuvontaa myös Oulussa henkilökohtaisin tapaamisin.

Erosta Elossa tukee ja opastaa miehiä ero-ongelmien käsittelyssä ja niistä selviämisessä. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on turvata lapsen ja isän suhteen jatkuminen myös eron jälkeen.



Miesten eroryhmä

Erosta Elossa kokoaa ja järjestää miesten eroryhmiä, joissa voi vapaasti kertoa ja jakaa eroon liittyviä kokemuksia ja tunteja. Toisten miesten vastaavien ja ehkä myös erilaisten kokemusten kuuleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä. Ryhmä kokoontuu Kumppanuuskeskuksessa Oulussa ja siihen osallistuminen on maksutonta.



Kysy lisää erotyöntekijältä:

jani.isokaanta@miessakit.fi, puh. 044 7203111

Paikat, ryhmät ja toimintaa

Miessakit ry



Sakit

Sakit ovat koulutettujen vertaismiesten ohjaamia ryhmiä. Toiminnan sisällöstä päättävät miehet itse. Ryhmiä ovat muun muassa Säbäsakki, Juttusakki, Kirjallisuussakki, Laavusakki, Äijäjooga ja Saunasakki. Oulu toimivat tällä hetkellä Säbäsakki ja Juttusakki.

Säbäsakki

Säbäsakki -ryhmä tarjoaa mahdollisuuden miehille pelata harrastusmielessä sählyä/ salibandya. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Tarvitset mukaan omat sisäliikuntavarusteet ja sählymailan. Säbäsakin kausimaksu on 20-25€. Ryhmään voit ilmoittautua QR-koodin kautta.



Lisätietoja:

Visa Kuusikallio

visa.kuusikallio@miessakit.fi
044 751 1348



Paikat, ryhmät ja toimintaa

Miessakit ry



Juttusakki

Miesten Juttusakissa on mahdollista jakaa luottamuksellisessa ympäristössä kokemuksia ja tuntemuksia miehenä olemisesta. Valitsemme keskustelunaiheita riippuen ryhmän tarpeista ja kiinnostuksista. Miehet itse päättävät keskustelunaiheet. Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu noin kahdeksan eri-ikäistä miestä.

Lisätietoja:

Mikalta: mtuomaal@gmail.com, 0407173677

Jarnolta: jamettov@gmail.com, 040 7342124





Isä-lapsi-parkki

Parkki on tarkoitettu isille ja heidän alle kouluikäisille lapsilleen. Se on matalankynnyksen kohtaamispaikka, johon isät sekä isoisät voivat tulla lastensa kanssa viettämään yhdessä vapaa-aikaa ja keskustella mielen päällä olevista aiheista.

Toiminnan tavoitteena on tukea isyyttä tarjoamalla isille vertaistukea isyyden kysymyksiin ja tilaa vuorovaikutukseen oman lapsen kanssa yhteisellä ajalla.

Ennakoilmoittautumista ryhmään ei ole. Isä-lapsiparkin tapaamisissa ei ole suunniteltua ohjelmaa, meillä voit olla vapaasti.

Lisätietoa:

lapsi- ja perhetyön diakoni Kari
Rekilä

p. 050 521 1065 / kari.rekila@evl.fi



www.isalapsiparkki.net



Isä-lapsi kerho

2020 on alkanut uusi Miesten vuoron isä-lapsi kerho, joka kokoontuu Hiuskan kerhotilassa Hiukkavaarassa. Luvassa leikkimistä ja pelailua yhdessä muiden kanssa sekä vapaata jutustelua rennolla otteella. Ei ennakoilmoa!

Osallistujat pääsevät mukaan suunnittelemaan kerhon sisältöä. Tarjolla on iltapalaa ja mukavaa puuhastelua.

Kevään 2021 ensimmäinen kerta on 21.1 torstaina 17.30-19.30. Kevään 2021 muut kerrat ovat 18.2, 18.3 ja 15.4.

Lisätietoja:

Perhetoiminnanohjaaja
Tom Pajukangas,
Oulujoen seurakunta

tom.pajukangas@evl.fi
044 7884127
Hintantie 89 90650 Oulu





Hyvän mielen talo ry

järjestää voimavaralähtöistä, arvostavaan kohtaamiseen perustuvaa toimintaa ja toimintamahdollisuuksia täysi-ikäisille ihmisille, joilla on oma tai läheisen kokemus mielenterveyden häiriöistä ja niistä toipumisesta. Toiminnalla helpotetaan omaisten ja läheisten huolen kantamisen taakkaa ja vähennetään ihmisten kokemuksia yksin jäämisestä ja eristyneisyydestä.

Hyvän mielen talo tarjoaa monenlaista palvelua. Voit esimerkiksi tulla oleskelemaan meidän Olohuoneeseen Ilona, joka on avoin kohtaamis- ja oleskelupaikka. Meillä on erilaisia vertaisryhmiä ja omaistoiminta. Meiltä saat myös yksilöllistä /henkilökohtaista keskusteluapua sekä työntekijän että vertaisen kanssa.

Lisätietoja:

www.hyvanmielentalo.fi/

Kauppurienkatu, 23, 2 krs, 90100 Oulu





Omaistoiminta

Jos sinua huolestuttaa sinun lapsen tai muun läheisen mielenterveys, tulee Omaistoimintaan. Se tarjoaa keskusteluapua, tietoa ja vertaistukea kaikille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti. Toimintaan osallistuu miehiä joko isän, puolison, veljen tai ystävän roolissa.

Lisätietoja:

piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

tai puh. p. 041 540 2354



Miesten porinaryhmä

Hyvän mielen talossa on monia vertaisryhmiä ja yksi niistä on Miesten porinaryhmä. Ryhmässä keskustellaan arjesta kumpuavista asioista. Ohjaaja valmistelee aiheen tai aiheisällöistä voidaan sopia myös yhdessä.

Lisätietoja:

p. 041 463 5712

info@hyvanmielentalo.fi





Poikien talo

Poikien talo on turvallinen paikka 12–29 –vuotiaille pojille ja miehille. Tiloissa voi tehdä ja puuhata monia asioita ja rentoutua vaikka sohvilla televisiota katsellessa, lauta- tai konsolipelejä pelatessa, laittaa ruokaa tai vain jutella ja olla yhdessä. Poikien Talon kaikki työntekijät ovat miehiä. Poikien Talo tarjoaa myös henkilökohtaista seksuaaliväkivallan tai muuta keskusteluapua mieltä askarruttavista asioista ajanvarauksella.

Uutena toimintana tarjoamme tukea seksuaaliväkivallan uhreiksi joutuneille miehille.

Isyyteen liittyviä teemoja käsittelemme henkilökohtaisen tuen kautta, sekä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa toteutuvissa ryhmätoiminnoissa.





Toiminta

Katso ajankohtainen toimintatarjonta tästä linkistä tai oikealla olevasta QR-koodista.

<https://poikientalo-oulu.fi/toiminta/>



Pysyviä toimintoja kuitenkin on:

Maanantaisin klo 13:00-16:00 K-18 kahvit
(18-29-vuotiaille)

Torstaisin klo 14:00- 19:30 Olohuone-toiminta
(12-17-vuotiaat)

Ota yhteyttä Poikien Talon työntekijään:

www.poikientalo-oulu.fi/yhteystiedot



Isokatu 41 A 13, 90100 Oulu

Jotta kukaan ei olisi yksin!



Toiminnallinen miesten ryhmä

Oletko mies vailla tekemistä tai tarvitsetko hengähdystauon lapsiarjesta? Jos olet kiinnostunut retkistä, peleistä tai tapahtumista, Toiminnallinen miesten ryhmä on sinun ryhmäsi.

Ryhmä on Vuolteen Ystävyyskeskuksen järjestämä ja kokoontuu keskiviikkoisin klo 14-18. Ystävyyskeskus on monikulttuurisen tekemisen ja oppimisen paikka.

Ryhmä on maksuton. Osallistujat itse suunnittelevat ja päättävät järjestettävästä toiminnasta.

Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaistukea muilta miehiltä ja keskustella eri asioista, myös isyyteen liittyvistä asioista. Ohjaajalta saat tarvittaessasi tukea ja neuvoa muihinkin asioihin.

Lisätietoja:

puh. 0503053396 /
antti.nieminen@vuolleoulu.fi





Lapanen-toiminta

Oulun kaupungin Lapanen-toiminnan tavoite on edistää lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia liikunnan avulla. Palvelu on perheille maksutonta, eikä ennakoilmoittautumista tarvita! Toiminta tarjoaa lapsiperheille kolme eri ryhmää:

Vauvajumppa

Äidin tai isän jumppahetki vauvan kanssa. Tunneilla huolletaan vanhemman kehoa vahvistamalla ja avaamalla lihaksia sekä tehdään vauvan aisteja aktivoivia ja kehitystä tukevia liikkeitä. Mukaan rennot vaatteet sekä iso pyyhe tai viltti vauvalle. Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 10.00–10.30 Värtön liikuntahallissa (peilisali).

Lisätietoja:

Piia Moilanen:

044 703 8152,
piia.moilanen@ouka.fi





Taaperojumppa

Tuokio on suunnattu aikuiselle ja lapselle. Jumppa on aikuisen ja vauvan tai taaperon vuorovaikutuksellinen hetki, jonka aikana liikutaan loruillen, laulellen ja temppuillen. Mukaan rennot vaatteet. Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo10.30–11.00 Värtön liikuntahallissa (peilisali).

Perheliikunta

Suunnattu alle kouluikäisille lapsille vanhempineen. Tunti sisältää loru- ja laululeikkejä, pelejä, kehonhallintaa ja temppuiluja sekä välinekokeiluja. Mukaan oma juomapullo ja rennot vaatteet. Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo11.00–11.45 Värtön liikuntahallissa (salibandysali).

Lisätietoja:

Piia Moilanen:

044 703 8152,
 piia.moilanen@ouka.fi



Chatit & puhelimet

Ensi- ja turvakoti



Ensi- ja turvakodin chat

Ensi- ja turvakoti tarjoaa chat-mahdollisuuden vanhemmuuteen, eroon, väkivaltaan ja päihteisiin liittyivissä teemoissa. Jokaiselle teemalle on oma chat ja kaikki ovat auki arkisin klo 10-19 sekä la-su klo 14-18



Nettiturvakoti

Kahdenvälisissä chateissa voit kysyä ammatilaiselta perhe- ja lähisuhdeväkivallasta, omasta tilanteestasi, avun saamisesta tai läheistesi tilanteesta. Autamme väkivallan kaikkia osapuolia, väkivallan kokijoita ja tekijöitä, väkivallalle altistuneita sekä huolestuneita läheisiä. Chat on auki arkisin klo 10-19 sekä la-su klo 14-18



Chatit & puhelimet

Ensi- ja turvakoti



Apua eroon- chat

Täällä voit keskustella omasta ja lapsestasi tilanteesta, kysyä eroon liittyvistä palveluista ja avun saamisesta. Voit jakaa huolia ja pulmia perheen tilanteeseen ja lasten hyvinvointiin liittyen tai kysyä eroamisen käytäntöihin liittyvistä asioista. Apua eroon -chatissa keskustelu käydään nimettömänä.



Chat on avoinna
ma 9-19, ti-to 10-19 ja la-su 14-18.

Kaksi kotia- sovellus

Sovelluksesta löydät työkalut arjen hoitamiseen, kun lapset asuvat kahdessa kodissa. Sovellus sisältää elementit vanhempien toimivan yhteistyön edistämiseen ja lapsen asioiden hoitamiseen.





MLL - Vanhempainnetin puhelin ja chat

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainpuhelimessa voit puhua mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta. Kanssasi keskustele MLL:n kouluttama päivystäjä. Voit ottaa nimettömänä yhteyttä puhelimitse, chattaamalla tai kirjoittamalla nettikirjeen. Kaikki yhteydenotot ovat luottamuksellisia.



Vanhempainpuhelimien numero on
0800 92277

Ajanvaraus-chatissa voit keskustella mistä tahansa vanhemmuuden aiheesta luottamuksellisesti ja nimettömästi itselle sopivana ajankohtana. Kanssasi keskustele vaitiolovelvollinen MLL:n työntekijä. Halutessasi voit sopia jatkoajan samalle työntekijälle.





ISÄluuri

Oletko isä ja tarvitset keskusteluapua tai neuvoja isyyteen liittyen? ISÄluuri on Miessakit ry:n puhelinpalvelu, joka tukee ja neuvoo isiä sekä konsultoi ammattilaisia isyyteen liittyvissä kysymyksissä. Vastaajana toimii päivystävä isätyöntekijä.



Soita numeroon 044 751 1332
Avoinna arkisin klo 9-16



Poikien puhelin

Väestöliiton Poikien Puhelin on auttava puhelin- ja verkkopalvelu pojille ja nuorille miehille. Puheluihin vastaa aikuinen, poikien maailmaan perehtynyt, koulutettu mieshenkilö. Poikien Puhelimessa nuoria autetaan kaikissa elämään liittyvissä pulmissa. Puhelu on soittajalle maksuton ja soittaa voi nimettömänä. Sivulta löytyy myös mahdollisuus chatiin.

Soittaa voi arkisin klo 13-18
Chat on auki ma-to 13-18 ja pe 13-15.



Chatit & puhelimet

Väestöliitto



Seksuaalineuvonta

Väestöliitto tarjoaa 13 - 19-vuotiaille nuorille myös seksuaalineuvontaa verkkopalveluina, jossa voi käydä keskustelua omasta tilanteesta, etsiä tietoa ja pyytää neuvoa palvelukanavan kautta.



Jos haluat tietää enemmän murrosikäisen pojan seksuaalisuudesta tai etsit lapsellesi tietoa, verkossa voi lukea Väestöliiton julkaistaman oppaan "Pakko kysyä".



Chatit & puhelimet

Muut chatit



Sekasin-chat

Sekasin-chat on keskustelupalvelu 12-29-vuotiaille, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Täällä voi keskustella mistä tahansa mieltä painavasta asiasta.



Chat on auki arkisin klo 9-24
ja la-su klo 15-24

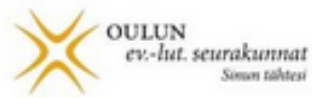
RIKUchat

RIKUchatissa voit kysyä ohjeistusta rikosuhriasioista. Tukea ja neuvoja voi kysyä niin rikoksen uhri, uhrin läheinen, rikosasiassa todistava tai kuka tahansa tapahtunutta pohtimaan jäänyt henkilö. RIKUchat toimii myös konsultoivana palveluna ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään rikosuhreja tai heidän läheisiään.



Chat palvelee arkisin klo 9–15 ja lisäksi maanantai-iltaisina klo 17–19.

Kiitos yhteistyöstä!



Kannen kuva: Pexels

Vihkon sisällöstä ota yhteyttä: