

2 / 2004
Huhtikuu

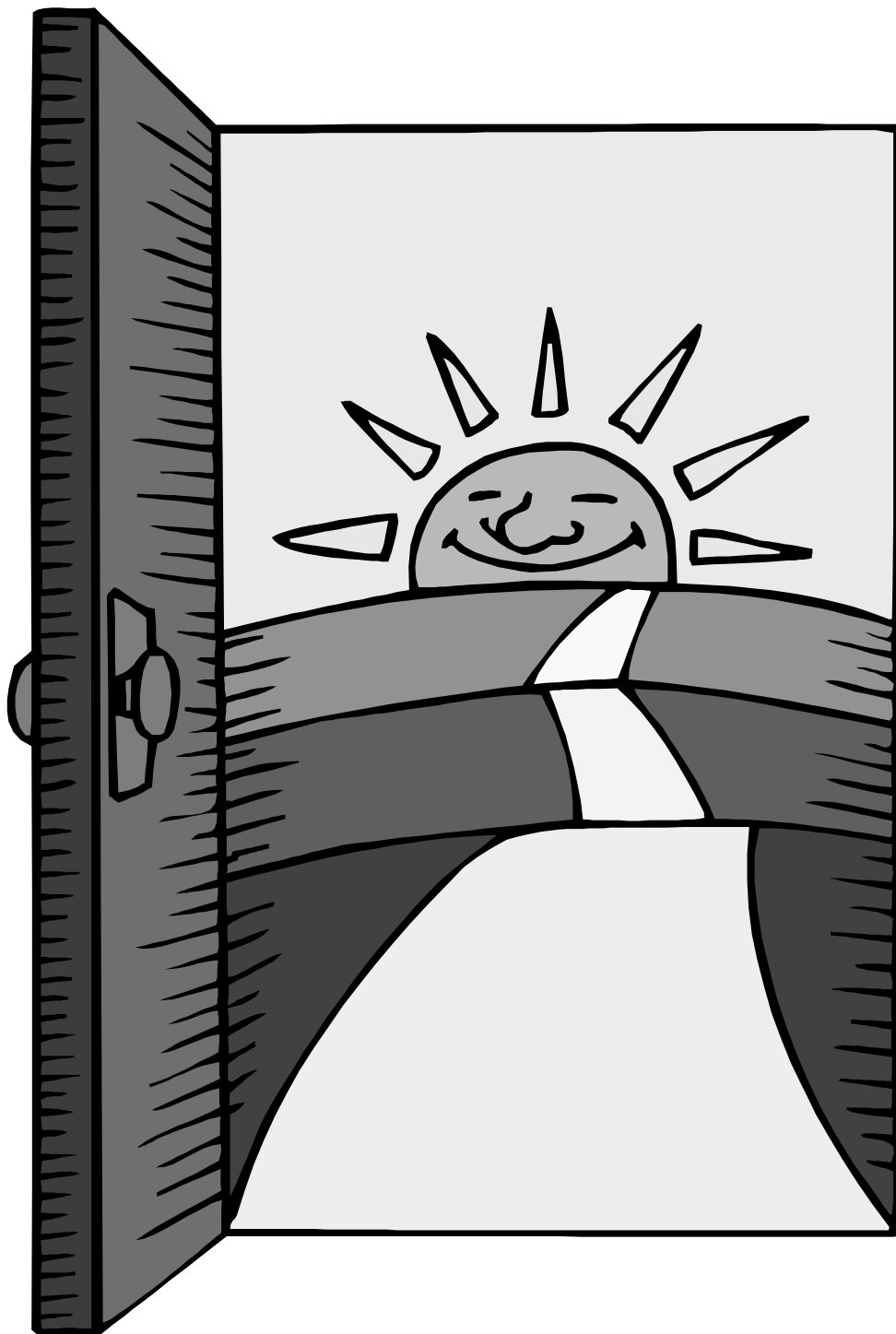


MIESSAKIT RY

Jäsentiedote

URHO

UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE



WWW.MIESSAKIT.FI

Jäsentiedote 2/2004

TÄSSÄ NUMEROSSA:

sivu 3

Esimerkillistä toimintaa

Tomi Timperi

sivu 4

Aivokutinaa

- 2003 terveysterveystopalkinto tietopokkarille

sivu 8

Yli nelikymppiset liikkeelle

- 2003 terveystekopalkinto KKI - ohjelmalle

sivu 10

Mies on lainsuojaton kodissaan

Heikki Mäntymaa

sivu 12

Perheväkivallan määrä yllätti tutkijat

Ralf Sund

Ilmestymisaikataulu

3/2004 Kesäkuu
aineistopäivä 6.6.2004

4/2004 Syyskuu
aineistopäivä 29.8.2004

5/2004 Marraskuu
aineistopäivä 31.10.2004

6/2004 Joulukuu
aineistopäivä 12.12.2004

1/2005 Helmikuu
aineistopäivä 1.2.2005

2/2005 Huhtikuu
aineistopäivä 4.4. 2005

URHO - uusia väyliä miehille

Päätoimittaja

Tomi Timperi

Ulkoasu ja taitto

Tomi Lindfors

Toimituksen yhteystiedot

URHO / Miessakit ry

Annankatu 16 B 28

00120 Helsinki

Puh. 09-612 6620

Faksi 09-6126 6210

Sähköposti miessakit@miessakit.fi



Esimerkillistä toimintaa

Tiesittekö, että Turun seudulla toimii mainion oloinen järjestö nimeltään Tukivaarit ry? Minä en ainakaan ollut kuullut vihjattavankaan koko porukasta, ennen kuin arvon yhdysmiehemme Turusta laittoi heistä tietoa (silloin tällöin pääkallopaikalle postittamansa Täällä Turussa –lehtileikekokoelman muassa). Koska en itse ole vielä ollut yhteydessä Tukivaareihin, referoin seuraavassa muutamalla virkkeellä Ruutiset –lehdessä 1/04 julkaistua kirjoitusta.

Tukivaaritoiminta alkoi Turussa vuosituhanen vaihteessa, ja Tukivaarit ry virallistettiin kuluvan vuoden alussa. Tukivaarien perustoimintaa on osallistuminen säännöllisesti (esim. yhtenä päivänä viikossa) koulupäivän rientoihin ala-asteen kouluissa. Vaarit ovat luokan lapsille tukena, miehen ja vaarin mallina – ovat olemassa lapsia varten. Esimerkiksi Runosmäen koulussa vaarit ovat paikalla joka torstai koko päivän. Heitä odotetaan ja rakastetaan, eikä heille mikään lapsen murhe ole liian pieni. Tärkein tunnustus ja kannustus työn jatkamiselle tulee tietysti lasten suusta: ”Tuuks sää sit isoon kouluun kans”.

Käytännön tasolla tukivaarit jatkavat siitä mihin normaali opetus loppuu, eli täydentävät, kuulustelevat läksyjä, avustavat ja edistävät lapsen sosiaalista ja henkistä kehitystä. Tukivaareilla on aikaa kuunnella lasta ja antaa heille omasta elämäkokemuksestaan. Vaareja kuunnellaan jo näiden luontaisen auktoriteetinkin takia. Monelle lapselle tukivaari on ainoa kosketus ”isovanhempaan”, ja esimerkiksi maahanmuuttajalasten isovanhemmat saattavat asua jossain toisessa maassa, tavoittamattomissa.

Itselleen tukivaarit sanovat saavansa toki hyvää kertaustakin, mutta erityisen tärkeänä he pitävät saamaansa näkemystä siitä mitä lapset todella tänä päivänä tarvitsevat.

Tukivaarit ry:n (Medfostrare rf) toiminnasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä yhdistyksen puheenjohtaja Pauli Arekseen (puh. 040 766 4002). Toimintaan mukaan haluavilta vaareilta ei edellytetä oppiarvoja tai erityisaavutuksia työelämässä.

Kerrassaan esimerkillistä toimintaa - ties minäkälaisia vastaavia projekteja on maassamme käynnissä! Olisi hienoa kuulla niistä, joten laittatohan mahdollisuuksienne mukaan sähköpostitse tahi postitse tietoa paikkakuntanne miestapahtumista, miesten toteuttamista projekteista, miehille suunnatuista projekteista tms. tänne konttuurille, niin jaamme tietoa koko jäsenkunnalle.

Hauskaa kevätaikaa toivottaen,

Tomi Timperi
toiminnanjohtaja



Kuva Heikki Mäntymaa

Aivokutinaa

Huolehdi aivoistasi - kehottaa tietopokkari, joka palkittiin vuoden parhaana terveystoimijana

Terveyden edistämisen keskus palkitsi Helsingin Talvipuutarhassa 30.3. vuoden parhaana terveystoimijana **Kiti Müllerin** tietopokkarin Aivokutinaa. Kilpailussa oli mukana 98 terveystoimijaa. Aivokutinaa -kirjan julkaisija on Työterveyslaitos.

- Sympaattinen ja asiantuntevasti tehty teos vie lukijansa mielenkiintoiselle matkalle aivotieteiden maailmaan. Ajankohtaisissa viestinnän ilmiöissä korostuvat moniaistillisuus, jatkuva tietotulva, sirpaleisuus ja se että kaikki on mediaa, mutta aivot tarvitsevat myös lepoa, sanoi Terveyden edistämisen keskuksen suunnittelija **Päivi Rouvinen-Wilenius** palkitessaan voittajan.

- Aivokutinaa tietopokkari viestii, että hankalastakin asioista voidaan puhua helposti, selkeästi ja mukavasti. Oppaan huumori on moniulotteista ja kiehtovaa.

Kirjassaan Aivokutinaa neurologi Kiti Müller puhuu aivojen toiminnan vaihteluista, yksilöllisistä ja iän tuomista eroista, vireystilan vaikutuksesta, motivaatiosta, oppimisesta, aivoergonomiasta ja tiedontulvan säätelystä. Aivot ovat arvokas pääoma, josta kannattaa huolehtia, etenkin varomalla aivojen ylikuormitusta ja lepuuttamalla niitä riittävästi.

Müller on huolissaan ihmisten jaksamisesta nykypäivän kiivastahtisessa työelämässä. Ihmisten vuorokautisen yönunen määrä on vähentynyt sadassa vuodessa keskimäärin 1,5 tuntia, vaikka aivojen käsiteltävinä olevien virikkeiden määrä on moninkertaistunut. Liian moni unohtaa omat rajansa ja laiminlyö levon. - Oppiminen vaatii riittävästi lepoa. Unen aikana aivot tankkaavat energiaa ja uudet asiat painuvat muistin rakenteisiin, sanoo Müller.



Yleistajuista tietoa aivojen toiminnasta

Työterveyslaitoksen julkaisema Aivokutinaa on helppotajuinen ja innostava, mutta tinki-mätön oikean tiedon suhteen.

- Ihmiset ovat kiinnostuneita aivojen toiminnasta, mutta asiasta kirjoitetaan usein liian vaikeasti tai liian tylsästi, Müller sanoo, joka otti haasteekseen kirjoittaa yleistajuisen tietopokkarin aiheesta. Kirja perustuikin hänen seitsemän vuoden aikana pitämiinsä luentoihin ja niiden yhteydessä erilaisten yleisöjen kanssa käytyihin keskusteluihin. - Yleisöt ovat henkilökohtainen ideapankkini, Müller toteaa.

Vireys ja oppimiskyky säilyvät läpi elämän, kun aivoista huolehditaan hyvin ja ne pysyvät terveinä. - Muista antaa aivoillesi töitä, jotta niiden hermoverkostot vahvistuvat ja synnyttävät uusia kytköksiä ja uutta osaamista. Sosiaalinen vuorovaikutus kehittää aina. Ja muista antaa aivoillesi riittävästi unta ja lepoa, kehottaa Kiti Müller.

Työterveyslaitoksen julkaiseman Aivokutinaa -kirjan on toimittanut Vappu Laine, kuvitus Maija Vuorela ja graafinen suunnittelu ja taitto Susanna Belinskij.

Vuoden paras terveysaineisto palkittiin 13. kerran

Terveyden edistämisen keskus on arvioinut terveysaineistoja jo yli 40 vuotta. Vuosittain Keskuksen arvioitavaksi tarjotaan 95-130 aineistoa. Vuoden parhaita aineistoja on palkittu 13 vuotta.

- Terveysaineistojen arvioinnilla haluamme tukea aineistontuottajia tarjoamaan laadukkaita ja korkeatasoisia välineitä arjen työhön eri alojen ammattilaisille ja kaikille terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille, sanoo Terveyden edistämisen keskuksen toiminnanjohtaja **Mika Pyykkö**. - Tuhannet terveysaineistot ovat vuosien varrella olleet asiantuntijoidemme arvioitavina, ja niiden tietosisältöön voi luottaa.

Terveysaineistot löytyvät netistä

Terveyden edistämisen keskuksen kotisivuilta www.health.fi löytyy lähes 600 terveysaineistoa laajasti terveyden ja hyvinvoinnin eri alueilta. Aineistot ovat kaikenikäisille tarkoitettuja vauvasta vaariin sekä eri alojen ammattilaisten käyttöön päivittäiseen työhön.

Uusin Terveysaineistot 2004 opas ilmestyi maaliskuussa.

Terveyden edistämisen keskus: www.health.fi

Terveyden edistämisen keskus on asiantuntija- ja yhteistyöorganisaatio, jolla on jäseninä 121 valtakunnallista järjestöä ja yhteisöä, jotka edistävät terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia.

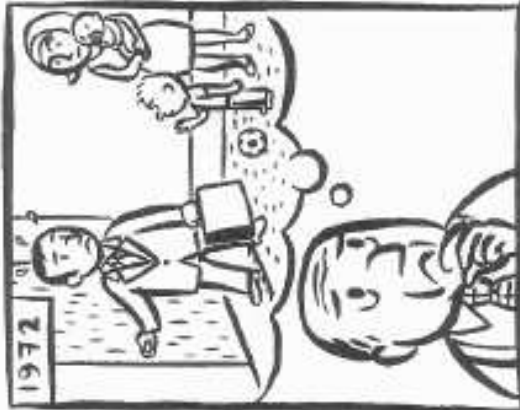
VALTUUSTON VUOSIKOKOUS 20.3.2004

Yhdistyksemme tämän vuoden tammi-kuussa valittu uusi valtuusto kokoontui ensimmäiseen kokoukseensa Helsingissä vahvistamaan tilinpäätöksen vuodelle 2003. Toiminnan tulos ennen rahoituseriä on +5723,- eur. Valtuuston puheenjohtajana jatkaa *tohtori Pentti Arajärvi* ja varapuheenjohtajana Mielenterveyden Keskusliiton *toiminnanjohtaja Timo Pelto-vuori*.

HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA VAIHTUU

Juuri ennen valtuuston kokousta saatiin käsiteltäväksi myös hallituksemme puheenjohtajan *Matti Rimpelän* henkilökohdaksiin syihin perustunut eropyyntö. Ero myönnettiin hänelle 1.4.2004 alkaen, ja Matin kanssa sovittiin, että hän kirjoittaisi terveisensä meille kaikille URHOssa julkaistavaksi – toivottavasti saamme kirjoituksen seuraavaan numeroon. Matti Rimpelä teki puheenjohtajakautensa aikana merkittävää työtä järjestömme ja ylipäätään miesten hyväksi nostaen järjestöprofiiliamme huomattavasti kolmannen sektorin toimijoiden keskuudessa – Suurkiitos Sinulle kuluneista vuosista!

Valtuuston kokouksessa sovittiin, että uusi hallituksen puheenjohtaja valitaan joko ylimääräisessä kokouksessa nyt keväällä, tai viimeistään valtuuston sääntömääräisessä syyskokouksessa. Siihen asti teknisen puheenjohtajuuden hoitaa hallituksen varapuheenjohtaja *Juha Koiso-Kanttila*.



MIESFOORUMI 2.6.2004 KLO 18-20

MIES JA PERHE

ALUSTAJAT:

Juha Leviäkangas, Uusperheellisten liitto
Ahti Hurmalainen, Elatusvelvolliset
Timo Dolk, Yksin – ja yhteishuoltajat



Miesfoorumissa lähestytään miesten
perhe-elämää ja kartoitetaan
näkökulmia erilaisiin perheisiin.
Erilaisia perhetyyppejä ovat
ydinperhe, uusperhe, etävanhemman perhe,
lähivanhemman perhe, jne.

Aihetta käsitellään miehen
perheunelmien ja -karikkojen avulla.

Paikka: Miessakit ry:n koulutussali,
Annankatu 16 B 28, Helsinki

Hinta: 3 eur, jäsenet ilmaiseksi.

Monta tapaa liittyä jäseneksi

Miessakit ry:n jäsenyys on kannanotto miesten, perheiden ja yhteiskuntamme hyvinvoinnin puolesta.

Yhdistyksemme jäsenet saavat kuusi kertaa vuodessa kotiinsa jäsentiedotteemme URHOn, alennuksia järjestämistämme koulutuksista ja vapaan sisäänpääsyn erilaisiin tilaisuuksiimme.

Yhdistyksemme päätösvaltaa käyttää yhdistyksen jäsenten valitsemista valtuutetuista koostuva valtuusto.

Jäsenyyskategorioita yhdistyksellämme on kolme: henkilö-, yhteisö- ja kannatusjäsenyys. Kategoriat on eritelty oheisessa laatikossa.

Askeleet Miessakit ry:n jäsenyyteen

Valitse sopiva jäsenyyskategoria.

Suorita kategorian mukainen jäsenmaksu tilillemme Nordea 218618-15976. Muista merkitä maksun viestiosaan postiosoitteesi.

Jäsenyyden vahvistamisen jälkeen lähettämme Sinulle uusille jäsenille tarkoitettua tervetuliaismateriaalia.

Tervetuloa mukaan tukemaan työtämme miesten ja yhteiskuntamme hyväksi!

Miessakit ry

Jäsenyyskategoriat

Henkilöjäsenyys

Henkilöjäseneksi voi liittyä jokainen täysi-ikäinen mies, joka haluaa edistää yhdistyksen tavoitteita. Jäsenet hyväksyy hallitus ja jäsenyys uudistetaan vuosittain.

Henkilöjäsenmaksu on vuonna 2004 20 eur (opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 15 eur).

Yhteisöjäsenyys

Yhteisöjäsenet hyväksytään samalla menettelyllä ja samoilla toimintalinjoihin liittyvillä perusteilla kuin henkilöjäsenet. Yhteisöjäsenyys uudistetaan kalenterivuositain. Yhteisöjäsenyys vahvistaa avointa yhteistyökumppanuutta ja antaa samat oikeudet ja palvelut kuin henkilöjäsenyys.

Yhteisöjäsenmaksu on

- 100 € yrityksille/yhteisöille, joissa työskentelee 1-15 henkilöä,
- 250 € 16-30 hengen yrityksille/yhteisöille, ja
- 500 € yli 30 hengen yrityksille/yhteisöille.

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäsenmaksu on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tukea Miessakit ry:tä ilman varsinaiseen jäsenyyteen liittyviä oikeuksia ja velvoitteita. Kannatusjäsenille toimitetaan yhdistyksen toiminnasta sama informaatio (jäsentiedote ym.) kuin varsinaisille jäsenille. Kannatusjäsenyys on voimassa sen vuoden loppuun, jonka aikana kannatusjäsenmaksu on maksettu. Kannatusjäsenet merkitetään suostumuksensa perusteella yhdistyksen kotisivuilla pidettävään kannatusjäsenluetteloon.

Kannatusjäsenmaksu on 20 euroa henkilöjäseniltä ja 100 euroa yrityksiltä/yhteisöiltä.

Yli nelikymppiset liikkeelle

- patistaa vuoden terveystekona palkittu liikuntaohjelma

Terveyden edistämisen keskus jakoi 30.3. vuoden terveysteko 2003 -tunnustuspalkinnon **Kunnossa kaiken ikää (KKI)** -ohjelmalle palkitsemistilaisuudessa Helsingin Talvipuutarhassa. Vuoden terveysteko palkittiin 7. keran.

- Palkintomme on tunnustus ennen kaikkea 700 mitä erilaisimmalle paikallishankkeelle ja niiden tekijöille ja vetäjille, jotka tuovat liikuntamahdollisuuksia yli 40-vuotiaiden arkeen ja näin edistävät heidän terveyttään ja työkykyään liikunnan avulla, Terveyden edistämisen keskuksen toiminnanjohtaja **Mika Pyykkö** perustelee valintaa.

KKI-ohjelma on auttanut luomaan paikallistasolle eri puolille Suomea liikuntaan ja liikumiseen liittyviä olosuhteita ja palveluita, joita aikuisten on helppo käyttää ja joista ennen kaikkea aloittelijat saavat tukea harrastukseensa. KKI-ohjelmalla on suuri merkitys paikallisen liikuntatoiminnan kehittämisessä ja erityisesti yli 40-vuotiaiden innostamisessa liikkumaan.

- KKI-hankkeiden kautta monet erilaiset tahot ovat löytäneet toisensa ja kunnallisella tasolla hankkeiden pyörittämisessä ovat mukana esi-



merkiksi kunnan liikunta- ja terveystoimet, kansalaisjärjestöt ja kylätoimikunnat. Tämän mitä erilaisimpia liikuntahankkeita tuottavan yhteistyön tuloksena moni yli nelikymppinen työikäinen on ryhtynyt säännölliseksi liikkujaksi, Pyykkö sanoo.

Uudenlainen yhteistyö ylittää rajat

Mika Pyykkö muistuttaa, että paikallisesti KKI-hankkeet ovat toimineet uudenlaisen yhteistyön edelläkävijöinä. Ohjelman myötä on rakentunut valtakunnallinen, alueellinen ja paikallinen verkosto, jossa ovat mukana mm. erilaiset järjestöt, eri ministeriöt, tutkimuslaitokset ja kunnan eri hallintokunnat. KKI-ohjelman pohja luotiin, kun opetusministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö yhdistivät voimansa terveystoiminnan edistämiseksi.

- Ensimmäisellä 5-vuotiskaudella kohderyhmänä oli työikäiset 40-60-vuotiaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Toisessa vaiheessa yläikäraja poistettiin, jolloin myös iäkkäät ihmiset tulivat toiminnan piiriin, palkitun Kunnossa kaiken ikää -ohjelman ohjelmajohtaja **Jyrki Komulainen** sanoo. - Aluksi pyrittiin lykkäämään ja vähentämään ennen aikaista eläkkeelle siirtymistä ja lisäämään työkykyä liikunnallisilla keinoin. Myöhemmin tavoitteeksi tuli myös syrjäytymisen estäminen ja toimintakyvyn säilyttäminen liikunnan keinoin.

KKI-ohjelman taustavoimiin ovat liittyneet myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö ja Metsähallitus.

- Eri tahot pyrkivät luomaan omalla hallinnonalueellaan parempia edellytyksiä terveystoiminnan käytännön toteuttamiseksi. Liikku- misympäristöt edellyttävät pitkän ajan kuluessa toteutettuja rakenteellisia ratkaisuja. Kun huomioidaan liikuntaan ja erityisesti arkiseen liikkumiseen kannustavat ratkaisut ympäristön suunnittelussa, ihmisille annetaan mahdollisuus liikkua turvallisesti omin voimin, sanoo Komulainen.



Liikunta on merkittävä terveyden edistäjä

KKI-ohjelman lähes 700 uudentyyppistä paikallishanketta pyrkivät lisäämään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia, ja niiden avulla on saatu liikkumattomia muuttamaan elämäntapojaan. Tällä toiminnalla on suuri merkitys yleisimpien kansansairauksiemme ennaltaehkäisyssä, miksei tietyin osin myös hoidossa.

- Tärkeää on, että liikunta- ja terveystoimi ovat alkaneet löytää toisensa ja mukaan on liittynyt tahoja, jotka eivät ole aiemmin olleet liikunnan kanssa tekemisissä. Toimijakirjo laajentui huomattavasti siitä, mitä normaali liikuntatoimi oli aiemmin tarjonnut, Jyrki Komulainen selvittää.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman puitteissa on onnistuttu luomaan valtakunnallinen terveysliikuntaverkosto. - Eri osapuolet toimivat jo kitkattomasti ja läheisesti. Konkreettisenä esimerkkinä siitä on elokuussa jälleen toteutettava Kunnan laiva -koulutusristeily, jossa terveysliikunnan toimijat ovat laajasti edustettuina.

KKI-ohjelma kehittää liikuntaneuvontaa ja paikallisia liikuntapalveluketjuratkaisuja. Tärkeä lenkki tässä ketjussa on liikkumisreseptiä aktiivisesti kirjoittava lääkäri. - Jos tarjon-

taa olisi, kysyntäkin olisi melkoinen. Esimerkiksi aikuistyyppin diabeteksen kohdalla tiedämme liikunnan tärkeyden terveyden edistäjänä. Jyrki Komulainen korostaakin, että jo lääkäreiden peruskoulutuksessa tulisi huomioida nykyistä merkittävämmiin liikunta terveyden edistäjänä, ylläpitäjänä ja mahdollisena hoitomuotona.

Terveysteko palkittiin 7. kerran

Terveyden edistämisen keskus palkitsee vuosittain terveysteon, nyt 7. kerran. Terveysteon palkitsemisella Keskus haluaa nostaa yksittäisten - pienten ja suurten - tekojen merkityksen tärkeäksi osaksi terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä.

Vuoden Terveysteko -tunnustuspalkinnon ovat aikaisemmin saaneet Kunnan Esväät -hanke (1996), Padasjoen kylät matkalla maailman ympäri -kävelykisa (1997), LKT Risto Uusitalo (1998), Zonta-järjestön piiri 20 (1999), Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiö (2001) ja LKT Kristina Kunttu (2002).

Terveyden edistämisen keskus: www.health.fi
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma:
www.likes.kki.fi



Mies on lainsuojaton kodissaan

- eli miehellä ei ole sijaa omin käsin ja raho-
hoin rakentamassaan majatalossa

Artikkeli on toimittaja Heikki Mäntymaan alustus, jonka hän piti Kotitalous – ja kuluttaja-asiain tutkimuskeskuksen kotityöseminaarissa syyskuussa 1983 Helsingissä. Artikkelin on julkaistu Teho –lehdessä 11-12/83.

Enemmän kuin kotitöiden numerollista ja tuntimääräistä vertailua tulisi pysähtyä miettimään sitä, miksi miestä ei näy kotitöissä, kotona, keittiössä.

Miksi mies mieluummin menee jäähalliin huutamaan kurkku suorana keuhkot pihalle kuin tarjoaisi miehisen kekseliäisyytensä, teknisyytensä ja fyysisen paremmuutensa kotinsa hyväksi? Mikä on se mahti, joka ajaa miehen mierontielle? Kulkemaan kohti omaa tuhoaan ilman kodin, vaimon, perheen tukea saati ymmärrystä? Avuttomuuttaan, yksinäisyyttään vai ahdistuneisuuttaanko mies siellä jäähallissa julki huutaa?

Toinen pysähtymistä vaativa seikka on, mitkä työt luetaan kotityövertailuun ja mitkä ei. Sekä se, kuinka helposti nainen tai vaimo on valmis ottamaan miehensä mukaan kotitöihin. Ja se, kuinka paljon naisen touhokses-
sa ja marmatuksessa on turhaa tekemistä, joka ei hyödytä ketään. Vähiten naista itseään. Nainen on vain sen verran hyvä syyllistämisen jalossa taidossa, ettei miehen tarvitse kuin ottaa askel ompelukonetta, silitysrautaa tahi puurokattilaa kohti, niin on äidillinen äiti, tuo miehisen kotiluovuuden todellinen tehotuhoaja jo sanomassa, annas kuin minä. Minulta se käy nopeammin, siistimmin, näppärämmin. Sotkuakin sinulta tulee aina niin paljon. Enkä ehdi odottamaan enkä opettamaan. Oikeastaan olin jo tulossa tekemään sitä.

Näin nainen tuhannen ja yhden keskeneräisen työn keskellä. Eikä miehille tarvitse monta kertaa tätä läksyä opettaa, etenkin



Heikki Mäntymaan parinkymmenen vuoden takaisia kirjoituksia.

Taustaa: Isän tunteet – palsta vuonna 1979; Mies Mar-
toissa – kolumni useita vuosia 80 –luvulla Marttaliiton Emäntä-lehdessä; Eri puolilla Suomea kysyttynä Martta –puhujana 80 –luvulla; Keskustelun avaajana mm. isän synnytykseen osallistumiselle, isyyspakkaukselle, miesterveydenhoitajille, isyysvapaille, lyöville miehille; Isyyden puolestapuhujana eri foorumeilla jo 70 –luvulta; Nykyinen valokuva – ja performanssitaiteilija, Martta edelleen.

vieraitten kuullen, niin oppiihan tuo. Kun on peruskoulutettu oppimaan. Syyttää saa nainen pelkästään itseään, ettei anna miehelle lupaa tulla kotilieden jalkojen juureen syyttämättä, opettamatta, syyllistämättä.

Kysyä vain voi onko miehellä sijaa omassa kodissaan, keittiössään, kaalimaallaan? Antaako nainen vaimona siihen luvan? Päästääkö edes lähellekään viimeistä äidillisyyden linnaketta eli tuota turvallista kotiliettä. Nainen kun on valmis puolustamaan hintaan mihin hyvänsä kotinsa bermudankolmiota linjal-
la pakastin – pesupalju – pyykkilinko.

Mihin nainen menisi, mitä tekisi, jos häneltä riistettäisiin tämä viimeinen turva, ikiaikojen peruskohtu naisena ja äitinä olemisen tuskaisella reviiirillä. Nainen kun on voinut itkeä ja parkua meikkihuoneekseen sisustamassaan kylpyhuoneessa tahi ikiomassa vaatehuoneessaan, nyyhkyttää siinä lietensä, patojensa ja pannujensa ääressä.

Vaan mihin mies on voinut mennä sydänsu-
ruissaan, tuskissaan ahdistuksensa ajamana? Öljyisen autonpohjan ja autotallin lattian väliin, purjeveneen ja kylmän maan kosketukseen, vaaralliselle autotielle juoksemaan tai

ajamaan, asfalttiterapiaa harrastamaan. Tahi kavereittensa kanssa kalaan, kortille eli kallelle sen vuoksi, ettei kotona ole paikkaa mihin kyyneleiset kasvonsa painaisi. Siitä olohuoneen sohvaltakin vaimo on tuota pikaa häätämässä milloin syömään, milloin nukkumaan. Mies ei saa olla rauhassa omassa kodissaan. Mies on lainsuojaton omalla maalallaan.

Väitän, että miehellä ei ole sijaa majatalossa, jota myös kodiksi kutsutaan. Senpä vuoksi miehet ovat kovasti viihtyneet ja viihtyvät 30 -vuotisisissa sodissa, komennustöissä, merillä, metsässä, ylitöissä, tien päällä.

Ja niin kauan kuin mies näin tekee, naisella on omasta mielestään täysi syy ja oikeus päivät pääksytysten, syyllistää miestä päivästä päivään, läpi yön hämärän hetken.

Tietenkin mies voi kanniskella roskapusseja ja tomuttaa mattoja tasa-arvon loisteessa naapurin akkojen iloksi, kavereitten hilpeudeksi. Mutta miksi miehelle siunaantuvat juuri ne vähäpätöisimmät likaiset työt? Miksi nainen ei voisi joskus vaihtaa autosta öljyt, nuohota savupiiput, valaa omakotitalon perustukset, korjata ja kunnostaa, muurata piiput, rakentaa laiturit, saunat, kukkakepit. Miehelle tekisi vallan hyvää silitellä sillä aikaa vauvan pitsejä ja laulaa lapsille.

Vaan mitä tekisi nainen, kun mies yhtenä päivänä nousisikin sohvaltaan lehtensä alta ja aloittaisi astioittenpesun ja jauhopussien järjestelyn, siirtäisi kodin palvelukseen koko osaamisensa. Onhan mies peruskoulutettu pinkkojen pinoamiseen ja lattioiden jynssäämiseen vajaan vuoden käytännön harjoituksella.

Mistä nainen enää nalkuttaisi, tekemättömistä töistä moittisi? Mistä nainen löytäisi sanat sanomiseen, syyllistämiseen? Mihin purkaisi huonommuutensa, kun mies nämä kotityötkin tekisi paremmin, nopeammin, järjestelmällisemmin, tehokkaammin, edullisemmin.

Tilanne saattaisi muodostua naiselle kestävämmäksi. Naiselle saattaisi käydä todella

huonosti. Nainen menettäisi yksityisyytensä. Reviirirajat rikkoontuisivat, pelkään että pahoin. Nainen olisi sen jälkeen perinpohjin heikoilla omassa kodissaan, kuin mies tällä hetkellä. Naisella kun on kodin valta, voima ja marttyyrin kruunaamaton kunnia. Keittiöön kun ei mahdu kahta luovaa ihmistä yhtä aikaa. Joko siellä on mies tai nainen – ei molempia. Parisuhde ratkaisee kummalle emännöiminen kuuluu. Tasan ei kotitöitä tule jaksaa, eikä kotitöitä kellon kanssa mitata. Paljon suuremmista arvovaruuksista kun on kyse.

Kuka on mitannut ne yöttömiä öitien tunteja, jotka mies on ollut omakotitalon rakennustöissä, autoremontissa, veneen korjaustöissä, ylitöissä, jotta saisi perheelle ruokaa, matkatoissa, jotta vaimo saisi päivärahoilla sen haluamansa turkin, korun, oman auton.

Nainenko on ajanut miehen kotipakoiluun, pakottanut kotikarkuruuteen, alistanut miehen käyttöhyödykkeekseen makean elämän toivossa? Miehenkö on kuitenkin syy, kun miestä ei näy esiliina edessään velliä pienille pilleille keittämässä, villasukkia parsimassa, loruja lapsille lukemassa. Mikä saakaan miehen pysymään poissa näistä elämän pienistä, tärkeistä iloista, onnellisuuden lähteistä? ■



Perheväkivallan määrä yllätti tutkijat

Teksti: Ralf Sund

Julkaistu Turun Sanomissa 1.3.2004

Tutkijat hämmästyivät perheväkivallan laajuudesta. Suomessa saadaan turpiin yhtä usein kotona kuin kaduilla. Lähes aina kotiväkivaltaan liittyy alkoholi.

Toinen kansallisen turvallisuustutkimuksen mielenkiintoinen tieto oli, että perheväkivallan kohteista kolmannes on miehiä. Naisjärjestöt ja maan virallinen tasa-arvopolitiikka on pitänyt kiveen hakattuna kyseenalaista tietoa siitä, että sukupuolten kesken perheessä väkivalta jakautuisi 90-10.

Yhteiskunta tasa-arvoistuu epämiellyttävä tavalla: viime vuosien kehityksellä naiset ovat kymmenen vuoden kuluttua yhtä hanakoita nyrkin ja puukon heiluttajia kuin miehet. Tämmöistä tasa-arvoistumista tuskin kukaan toivoo.

Väkivallan käytön epäterveelle tasa-arvoistumiselle on luonnollinen selitys. Naisten alkoholinkäyttö on viime vuosina kasvanut selvästi reippaammin kuin miesten. Kiritävää on, mutta reilussa kymmenessä vuodessa tämäkin miehinen ylivalta on murrettu.

Suunnat ovat selviä. Asioihin pitäisi puuttua silloin kun ne ovat alkutekijöissään eikä silloin kun ongelma on jo räjähtänyt käsiin. Paksun tammen kaataminen on paljon vaikeampaa kuin kitukoivun.

Osansa nurjasta kehityksestä saa ottaa kontolleen maan virallinen tasa-arvopolitiikka, jossa miestä on pidetty yksipuolisesti väkivallan tekijänä ja naista uhrina. Poliittisten ja muiden naisjärjestöjen monopoliasema suomalaisessa tasa-arvopolitiikassa on ollut ja on vankka. Yksinkertaiset tilastolliset faktat eivät ole koskaan maailmanhistoriassa murtaneet vahvaa uskoa ja pinttyneitä opinkappaleita. Ei tälläkään saralla.

Surullisen esimerkki asiasta saatiin pari viikkoa sitten kun naisjärjestöt (yhdeksän poliit-

tista ja kolme ei-poliittisen naisjärjestöä) yksissä tuumin kävivät taisteluun Raha-automaattiyhdistyksen tukemaan naisten aggressio läheisissä ihmissuhteissa - hanketta vastaan. Naisjärjestöjen mielestä sellaisia hankkeita ei saa tukea.

Miksi tutkia semmoista mitä ei ole olemassaakaan. Tietäähän sen tutkimattakin. Vahva usko vie läpi totuuden ja faktan.

Väkivaltainen ihminen on ongelma, oli hän sukupuoleltaan mies tai nainen. Väkivalta pitäisi kitkeä sen kaikissa ilmenemismuodoissa. Esteenä eivät saa olla vanhentuneet ja valheelliset myytit naisen elämää suojelevista piirteistä ja miehen lajityypillisestä fyysisyydestä

.On olemassa sekä väkivaltaisia miehiä että väkivaltaisia naisia. Kaulimella ja puukolla saa fyysisesti heikompiinkin aikaan pahaa jälkeä.

Toisen sukupuolen hyysääminen kuten Stake-sin taannoisessa kampanjassa, jossa mies oli vain ja ainoastaan paha ja nainen hyvä, luo hyvän kasvualustan väkivallan kasvulle. Sitä, mistä yhteiskunta vaikenee, ei ole olemassaakaan.

Se on siis sallittua - jopa suotavaa?

Tutkijat tulevat hämmästyämään jatkossakin kun uusien väkivaltatutkimustentuloksia julkaistaan. Perheväkivalta lisääntyy. Siitä pitää huolen halpaviina, jota alkaa kohta maahan virrata oikein kunnolla. Toinen yllättävä tieto tulee olemaan se, että naiset kirivät miesten etumatkaa väkivallantekijöinä kiinni. Siitä pitää huolen omalta osaltaan naisjärjestöjen (joille myytit ovat paljon kovempaa valuuttaa kuin tutkittu tieto) vankka ote suomalaiseen tasa-arvopolitiikkaan. ■

Kursseja ja koulutusta

PÄIHTEET JA MIES SEKÄ MIEHEN TUNTEET

Kouluttaja: Matti Nokela, erityisopettaja, kouluttaja, johdon- ja esimiesten työnohjaaja

Sisältö: Havahduttava tietoisuus siitä kuinka aivot toimivat ja miten psykoaktiiviset aineet vaikuttavat tunteita muuttaen.

Ajankohta: 17.5.2004, klo 17.30-20.00

Hinta: 10 €/osallistuja

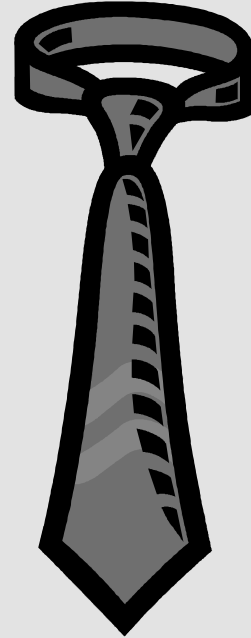
Paikka: Miessakit ry, Annankatu 16 B 28, Helsinki

Ilmoittautumiset: 30.4. mennessä Miessakit ry 09 612 6620

PATIKKASAKKI

Ryhmä toimii aidossa miessakkihengessä, mutta kokoontuu harvemmin, noin 5-6 kertaa vuodessa. Tapaamisiin käytetään kokonainen päivä tai viikonloppu ja niiden olennainen osa on liikkuminen luonnossa. Aikaa varataan myös miehenä olemista pohtivalle keskustelulle. Kohdealueina ovat sopivalla etäisyydellä sijaitsevat retkeilymaastot.

Sakki on kokoontunut kevään aikana kaksi kertaa ja mukaan mahtuu lisää polun tallaajia. Seuraava tapaaminen on 19.-20.6. Nuuksion maastossa. Ilmoita kiinnostuksestasi Risto Railolle, puh (09) 805 5249 tai 050-571 9928, sähköposti: risto.railo@kolumbus.fi



SOLMIOPAKKO

-RUNOJA MIEHEN TIESTÄ
JA TIEN OHESTA

ESITTÄÄ:
HELSINGIN LAUSUJAKERHO

OHJAUS:
IRO KAJAS

KE 28.4. KLO 19
MIESSAKIT RY,
ANNANKATU 16, HELSINKI

PÄÄSYMÄKSU 7 / 5 EUR

Kursseja ja koulutusta

RYHMÄNOHJAUKSEN PERUSTEET

Aika

Neljä koulutuspäivää klo 9-16
21.8., 22.8., 28.8. ja 29.8.2004

Paikka

Miessakit ry, Annankatu 16 B 28, Helsinki

Osallistujat

10-12 miestä
aiempaa koulutusta/kokemusta ei tarvita

Tavoite

Osallistujat saavat koulutuksen ryhmänohjauksen ja ryhmädynamiikan perusteista sekä välineitä miesryhmien kanssa työskentelyyn. Koulutuksen jälkeen koulutetuilla on mahdollisuus oman ryhmän kasaamiseen Miessakit ry:n miesryhmätoiminnan puitteissa sekä osallistumiseen pääkaupunkiseudun ryhmänohjaajien säännöllisiin tapaamisiin, joissa käydään läpi ryhmien vetämisestä saatuja kokemuksia ja niistä heränneitä kysymyksiä.

Menetelmä

Koulutuksessa käytetään toiminnallisia menetelmiä ja osallistujat työskentelevät myös henkilökohtaisella ja kokemuksellisella tasolla.

Sisältö

1. Ryhmän vaiheet (aloittaminen, kehittyminen, lopettaminen)
2. Ryhmäroolit
3. Ohjaajan roolimatriisi ja ohjaajana kehittyminen
4. Ryhmäilmiöitä
5. Miesryhmän erityislaatu (erilaiset miesryhmät, harjoituksia, miesten jutut)

Hinta

250 €

Miessakkien jäsenet -20 %, jäsenhintaisia paikkoja rajoitetusti

Kouluttaja

Eero Julkunen, FK, PDO

Ilmoittautumiset

Miessakit ry, Tomi Lindfors, puh. 09-6126620
sähköposti tomi.lindfors@miessakit.fi



Kursseja ja koulutusta

KASVURYHMÄ RAUTAHANNU PSYKODRAAMAN MENETELMIN:

Matka miehuuteen ja Kuninkaan paluu

Mieheksi kasvaminen on tuhansia vuosia ollut isältä pojalle ja isoisältä pojanpojalle siirtyvä initiaatio, joka eri vaiheineen on vienyt vuosia. Suomen historian sodat yhdessä teollisen vallankumouksen kanssa veivät pojilta isät, ja tänä päivänä isät ovat poissa toimistoissaan ja pojat voivat vain arvailla millaista on olla aikuinen mies. Tuhansia vuosia vanha miehisyyden siirtymä on katkennut, ja moni mies vielä nelikymppisenä painii miehisyydskysymysten kanssa. Isien perintö on jäänyt ohueksi.

Mieheksi kasvaminen on matka, jossa pojasta apupojan ja tuhkatyön tekijän vaiheiden kautta kasvaa soturi ja lopulta Kuningas. Aikuinen mies on Kuningas, joka kykenee suojelemaan itseään ja perhettään ja hallitsemaan luovasti valtakuntaansa.

Puolen vuoden mittaisessa psykodraamakasvuryhmässä kuljetaan Rautahannu -tarinan mukana matka miehuuteen, jossa eri vaiheiden kautta osallistujat voivat tutkia ja kehittää omaa miehuuttaan.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa yhden päivän tapaamisiin (ensimmäinen kerta 2 päivää), joissa teemat ovat: Oman nykytilansa tunnistaminen ja Villimiehen löytäminen, Avaimen varastaminen äidin tyynyn alta, Tuhkatyö, katabasis (omnipotenttiunelmien murskaantuminen ja elämän kriisi) ja puutarhatyö, Soturiksi kasvaminen ja Kuninkaan paluu.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 18-vuotiaille miehille, jotka haluavat tutkia ja kehittää miehuuttaan, ihmissuhteitaan ja elämässäselselviämiskeinojaan.

Mitä psykodraama on ja mitä se ei ole

Psykodraama (pd) on keino käsitellä konkreettisesti elämän peruskysymyksiä. Pd ei ole esiintymistä tai teatteria, siinä mielessä nimi on harhaanjohtava. Pd on yksi tehokkaimmista tavoista lisätä itsetuntemusta, työstää vanhoja traumoja, eheyttää ihmissuhteita ja lisätä kykyään vastata elämän haasteisiin. Pd:ssa konkretisoidaan tarkasteltavia asioita tai ihmissuhteita mm. roolien ottamisella. Pd:ssa korostuu tässä ja nyt tapahtuva toiminta.

Ryhmässä työstämme teemoja keskusteluin ja psykodraamalla. Jokainen voi osallistua siihen määrin kuin itse on siihen valmis.

Kurssipäivät

4.-5.9, 16.10, 13.11, 11.12.2004 ja 22.1.2005 (aina klo 9.00 – 17.00).

Hinta

360 euroa, työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset -5 %, miessakkilaiset -20%

Ohjaajat

Jani Roman (TRO, DI, MQ, joogaopettaja) 0500-762 772, jani.roman@soundofom.com

Jouni Linnankoski (sos.kasvattaja) 050 4607 160, jlinnankoski@surfeu.fi

Ilmoittautuminen

31.8.2004 mennessä, Miessakit, Tomi Lindfors 09-612 6620, tomi.lindfors@miessakit.fi

Mukaan miesryhmään

Miessakit kutsuu miehiä koko maassa paikallisiin vuorovaikutusryhmiin, joissa keskustellaan mieheydestä ja miehen roolista ja vaihdetaan kokemuksia muiden kanssa. Mikäli haluat lisätietoja ryhmien toiminnasta tai haluat mukaan ryhmään, ota yhteyttä!

Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen + KOKO SUOMI

Tomi Lindfors / Pertti Andersson

Puh. 09-612 6620

tomi.lindfors@miessakit.fi / pertti.andersson@miessakit.fi

Joensuu

Onni Voutilainen

Puh. 050 365 6138

onni.voutilainen@jns.fi

Lahti / Päijät-Häme

Timo Tikka

Puh. 03-780 1421 / 040 552 3310

timo.tikka@phnet.fi

Somero

Voitto Vieraankivi

Puh. 050 566 4116

voitto.tiimivalmennus@surfeu.fi

Kuopio / Itä-Suomi

Raimo Reinikainen

Puh. 0400 881 166

andracon@hotmail.com

Turku

Esko Vierikko

Puh. 040 503 3891

esko.vierikko@utu.fi

Hyvinkää

Veikko Korhonen

Puh. 040 567 4600

veikko.korhonen@hyvinkaa.fi

Tampere

Simo Ollila

Puh. 03-214 9029

tremies@saunalahti.fi

www.saunalahti.fi/~tremies

Jyväskylä

Jarmo Lindholm

Puh. 040 734 4627

jarmo.lindholm@paino.net

Vihti

Markku Kedrin

Puh. 09-222 5313 / 040 545 7091

markku.kedrin@kolumbus.fi

Nurmijärvi

Seppo Laakso

Puh. 09-8789 9658 / 09-250 1310 /

050 511 7725

laakso.seppo@kolumbus.fi

Hämeenlinna

Alpo Alhonsalo

Puh. 050 563 3719

alpo.alhonsalo@ymparisto.fi

