

2 / 2000
Maaliskuu

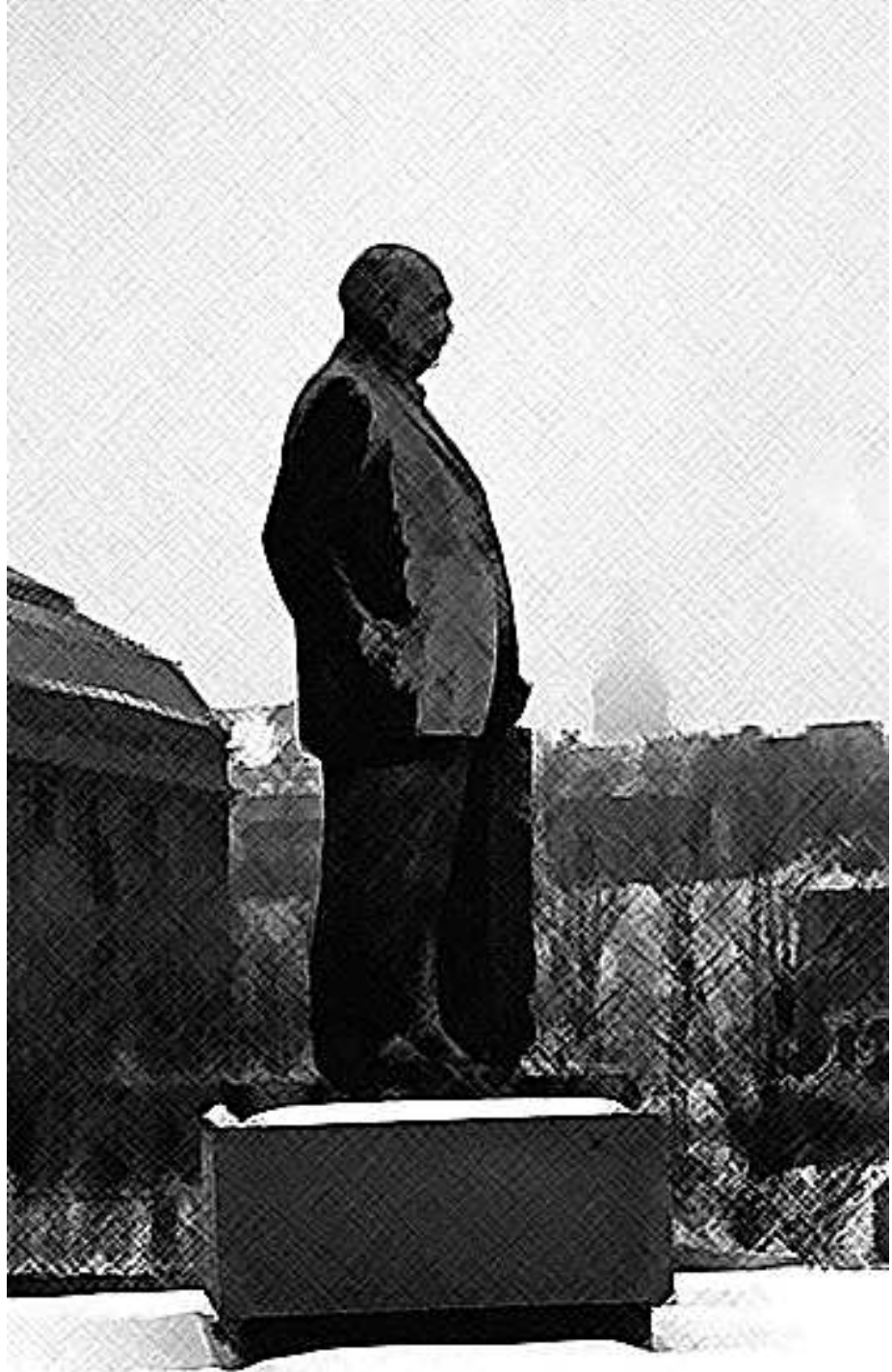


MIESSAKIT RY

Jäsentiedote

URHO

UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE



Toimittaja:
Samuli Koiso-Kanttila

Ulkoasu ja taitto:
Tomi Timperi

WWW.MIESSAKIT.FI

Jäsentiedote 2/2000

Tässä numerossa:

	sivu
Työorientoitunut Pääkirjoitus	3
Tiedotusasiaa Hallitusta täydennettiin Uutta kirjastossamme Valtuuston kevätkokous	4
Vihdoinkin melua miehestä! Katsaus Ylioppilaslehdessä julkaistuihin mies-aiheisiin kirjoituksiin	6
Toimintasuunnitelma vuodelle 2000 Lyhennelmä yhdistyksen kokouksessa hyväksytystä toimintasuunnitelmasta	8
Miehen sydän Kooste 8.2.2000 pidetystä Miesfoorumin tilaisuudesta	10
Parempi valinta –merkki Sydänmerkki kertoo rasvan ja suolan määrästä	13
Tiimiin täydennystä Jukka Lampinen aloittaa työt Helsingin Lyömättömässä Linjassa	14

MIESSAKIT RY

Toimisto

Annankatu 16 B 28
00120 Helsinki
Puh. 09-612 6620
Faksi 09-6126 6210
miessakit@miessakit.fi
www.miessakit.fi

Vt. toiminnanjohtaja

Jussi Särkelä

Toimistopäällikkö

Tomi Timperi

Toimistos sihteeri

Tomi Lindfors

URHOn päätoimittaja

Samuli Koiso-Kanttila

Lyömätön Linja

HELSINKI

Annankatu 16 B 28
00120 Helsinki
Puh. 09-7002 8870

Työntekijät

Pekka Jolkkonen
Jukka Lampinen
Pertti Andersson

TAMPERE

Otavalankatu 12 A-B
33100 Tampere
Puh. 03-3141 8514

Työntekijä

Jukka Saarni

JOENSUU

Perhekeskus Lähtelä
Lähteläntie 2 A
80100 Joensuu
Puh. 050 524 7518

Työntekijä

Onni Voutilainen

SAVONLINNA

Turvakoti Kotilo ry
Neitsytkatu 1
57100 Savonlinna
Puh. 015-514 277

Työntekijät

Mikko Temisevä
Ari Tanninen

MIKKELI

Koivikon Koulukoti / Husso

Koivikontie 8
50100 Mikkeli
Puh. 015-177 109

Työntekijät

Veli-Matti Husso
Leevi Piispa

Työorientoitunut

Suomalainen mies on perinteisesti hyvin työorientoitunut. Kulttuurimme on syvästi sisäistänyt perheen menestymisen vaatimuksen nimenomaan miehen tehtävänä. Tämä ei näy niin kauan kun kaikki menee hyvin. Talo, asunto, asumus, auto, kaukoloma ja mitä kaikkea; jotenkin niiden vajavaisuus ja etenkin puuttuminen mielletään miehen epäonnistumiseksi. Kaikkein voimakkaimmin epäonnistumisen kokee mies itse. Työorientoituneen miehen ei ole tarvinnut oppia ja opetella sanottavasti muita selviytymisen taitoja. Hänelle itselleen sekä yhteisölle on riittänyt työstä lähtevä menestys. Sitten kun mies törmää työttömyyteen, kurssiin tai muuhun epäonnistumiseen, onkin hyvät keinot kalliita.

Suomalaisen miehen voimakas kiinnittyminen työhön ei sinänsä liity miehisyteen, miehenä olemiseen. Se on syntynyt vuosisatojen aikana luonnollisesta työnjosta. Luonnollisesta siksi, että mies oli naista voimakkaampana ja imetyskyvyttömänä valmiimpi raivaamaan peltoa. Lutherilaisen protestanttisuuden omaksuminen vain pahensi tilannetta. Toisaalta – ja tämä on hyvä muistaa – tästä ansiosta voimme koko kansana olla ylpeitä hyvinvointi saavutuksistamme.

Kun työ on muuttunut fyysisestä psyykkiseksi, työssä ei tahdo enää jaksaa. Mies-sakkien toiminnassa tämä näkyy siten, että toimintaan hakeudutaan pääasiassa siinä vaiheessa kun työura, myös tuleva, alkaa olla selvillä, kun lapset ovat aikuistuneet tai aikuistumassa, kun elämään ei oikein ole odotettavissa enää mitään merkittävää uutta. Toisinaan myös havahdutaan liian myöhään, että lasten kasvuun osallistuminen on jäänyt toissijaiseksi. Pari- ja läheissuhteet ovat jääneet hoitamatta. Eikä oikein jaksaisi työn vuoksi

ponnistaa voimiaan enää äärimilleen. Pelkistettyä yleistystäkö? Varmasti, mutta näyttäisi kuvaavan todellisuutta.

Mitä opimme tästä? Ihmisen tulisi kyetä luomaan tasapainoinen työn, perheen ja vapaa-ajan suhde. Siitä kumpuavan henkisen voiman ansiosta jaksamme elämää. Tässä ymmärtääkseni on miesliikkeen eräs tärkeä tehtävä. Kun kykenisimme katkaisemaan työn ylikorostamisen sukupolvelta toiselle jatkuneen kulun. Tämä lienee myös välttämätön edellytys sukupolten väliselle tasavertaisuutta vahvistavalle dialogille.

Paradoksaalista miesten kasvun näkökulmasta on, että naiset näyttävät pitkälti saavuttaneet ”tasa-arvon” omaksumalla miehen työorientaation. Tämä lienee osin ollut naisten yhteiskunnallisen ”voittokulun” välttämätön edellytys. Jos kuitenkin näin on, eikö miesten ja naisten olisi paikallaan yhteistuumin muuttaa kulttuuria suuntaan, jossa työllä on sille kuuluva sijansa. Pidemmällä aikavälillä – niin uskon – näin turvaamme parhaiten myös hyvinvointiyhteiskuntamme ja sen erään edellytyksen, tuotantomme kilpailukyvyn.

Jussi Särkelä
vt. toiminnanjohtaja



Hallitusta täydennettiin

Miessakit ry:n hallituksen kokoonpano on 29.2.2000 pidetyn kokouksen jälkeen seuraava:

Juha Koiso-Kanttila, puheenjohtaja
Erkki Tapola, varapuheenjohtaja
Esko Koskenvesa
Reijo Ranta
Pekka Sauri
Pekka Virtanen



Uutta kirjastossamme!

Hannu Nikander – Aurinko katsoo taakseen
Pellervo Petäys – Mies ja miehen elämä
Jarmo Salmi – Luuranko päiväkirja
Anne & Toivo Rönkä – Isän viisaus
Eero Pokela – Sumujen saari
Heikki Kumpulainen – Puskatimpurin päiväkirja
Howard Hendricks – Tosimiehen elämää
Eero Komu – Idästä nousee kumu
Heiskanen & Salonen – Miten hoidan mielenterveyttäni
Markku Tasala – Työpaikkakiusaamisen noidankehät
Eero Komu – Yli ystävän kasvojen
Siltanen, Bauman ym. – Reunamerkintöjä hulluuteen
Carol Shields – Larryn juhlat
Petri Tamminen – Miehen ikävä
Panu Rajala – Sydämenjärjestys
William Pollack – Tosi poikia

Valtuuston kevätkokous

Miessakit ry:n valtuusto kokoontuu ensimmäiseen kokoukseensa Annankadulle 25.3.2000 klo 14.30.

Kokouksen alussa kuullaan miesaiheinen asiantuntija-alustus.
Kokous on jäsenille avoin.

Esityslista

- § 1 Kokouksen avaus
- hallituksen puheenjohtaja
- § 2 Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- § 3 Hyväksytään kokouksen työjärjestys
- § 4 Valitaan valtuuston puheenjohtaja alkaneelle kalenterivuodelle sen jäsenten keskuudesta
- § 5 Kutsutaan kokoukselle sihteeri
- § 6 Valitaan kaksi pöytäkirjan tarkastajaa
- § 7 Esitetään vuosikertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto
- § 8 Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä tai muista kertomusten perusteella aiheellisiksi katsotuista toimista
- § 9 Tiedoksi
- § 10 Kokouksen päättäminen

Miessakit ry

Valtuusto 2000-2001

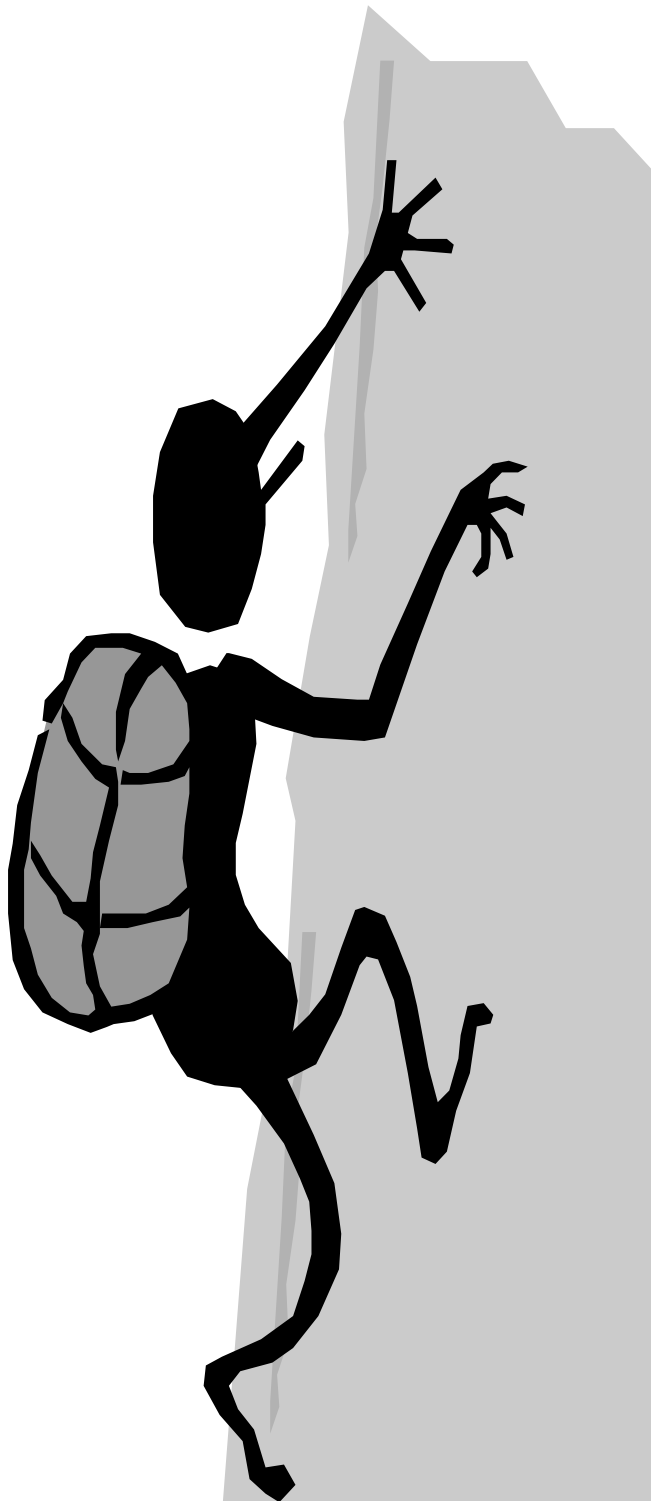
**Pertti Andersson
Risto Järvinen
Yrjö Kaukiainen
Jari Ketola
Martti Kontinen
Rauno Kosonen
Risto Kuisma
Tapio Kuusisto
Paavo Martikainen
Pentti Peltoniemi
Timo Peltovuori
Antti-Veikko Perheentupa
Raimo Reinikainen
Matti Säteri
Voitto Vieraankivi
Onni Voutilainen**

**Valtuuston valitsi yhdistyksen
kokous 19.2.2000**



Vihdoinkin melua miehestä!

Ruben Stilleriltä kysyttiin taannoin kauanko hän aikoo "räksyttää" maan virallisena vastaanväättäjänä erilaisista yhteiskunnallisista ongelmista? Hän vastasi suorakäyttöön tyyliinsä että, "niin kauan kun humanistit ovat hampaattomia". Nyt



ovat vihdoinkin ainakin jotkut yliopistoälyköt heräilemässä!

Vuoden ensimmäisessä Ylioppilaslehdessä pääkirjoituksessa *Jan Erola* ja *Jaakko Lyytinen* sekä artikkelissa *Miehestä tuli maalitaulu* Jan Erola ja *Arno Kotro* ottavat asiakseen puuttua jo kauan vaiettuun aiheeseen miehen muuttuneesta asemasta yhteiskunnassa. Artikkelissa on tehty joitakin tahallisen provokatorisia kärjistyksiä. Osa, jossa on tahallisesti vääristelty *Anja Kaurasen* romaania *Pelon maantiede*, kääntää tavalliseen amerikkalaiseen siloiteltuun mainstream -väkivaltaan tottuneen lukijan sisikuntaa ensilukemalta. Mutta kärjistyksellä toimii ja puoltaa siksi paikkaansa. Koska juuri ylilyönnistähän koko artikkelisarjassa on kyse. Artikkelin railakas ote saa "poliittisesti korrektiin" kielenkäyttöön assimiloituneen lukijan paikoittelun hikoilemaan kuin neuvostoajan "tehtaankadun ärähdystä" peläten. Virallisen tasa-arvon varpaille tallominen ei voi tietää hyvää.

Muuttunut mieskuva

Kotro ja Erola käyvät kiinni artikkeleissaan useisiin tasa-arvokeskustelun kanalta mielenkiintoisiin teemoihin, kuten miesten huonompiosaisuuteen, kouluun ja armeijaan miehiä sortavina laitoksina etc. Kirjoitusten punaisena lankana voidaan kuitenkin pitää keskustelun herätellyä siitä, mitä tasa-arvolla ja mieheydellä nyky-yhteiskunnassa tarkoitetaan.

Valtaamalla, valikoimalla ja rajaamalla joitakin tehtäviä, käytäntöjä tai sosiaalisia alueita naiseuden piiriin on naisten emansipaatioliike samalla implisiittisesti sulkeistanut ne ei-maskuliinisuuden areenoiksi. Miehen sosiaalinen liikkumatila on pienentynyt kuin viimeinen lumilaikku ke-

väisellä takapihalla. Miehiin on kohdistettu ulkoa muutospaineita, jotka ovat suuntautuneet milloin minkäkin yhteiskunnallisen virtauksen mukaan. Toisinaan miehen on odotettu käyttäytyvän kuin lementuskainen Tabermann ja toisinaan on yhteiskunnassa raikunut "kanna minut metsään apinamies"

Revoluutioilla on yleensä vääjäämätön, implisiittinen taipumus ylilyönteihin niiden sisäisen liikevoiman takia. Näin on käynyt ja jatkuvasti käymässä myös naisten oikeuksia ajavalle liikehdinnälle. Tasa-arvon pitäisi, jo sisäisen logiikkansa vuoksi, "vapauttaa" yhtälailla sukupuollettomasti kaikkia. Jotta välttyttäisiin ylilyönniltä toiseen äärimmäisyyteen, lienee terveellistä yleisesti syvällisemmin pohtia mistä tasa-arvossa on kyse ja millaisia mahdollisuuksia se kaikille yksilöille, sukupuoleen katsomatta, antaa.

Muuttakaa maailmaa miehet

Kotro ja Erola listaavatkin artikkeleissaan monia nyky-yhteiskunnassa legitiimejä käytäntöjä, jotka tarkemmin tutkittaessa vaikuttavat vähintäänkin epäilyttäviltä. Median, tasa-arvon valvojen ja virkakoneiston pyörät sortavat yhä useammin huomaamattamme miehiä. Niiden heikompaa osapuolta suojaava logiikka laahaa jäljessä, koska yhteiskunnalliset suhteet ovat muuttuneet niitä nopeammin. Monissa tapauksissa se heikko, jota pitäisi suojella, onkin mies.

Osa tasa-arvo kamppailusta käydään aktiivisten oikeuksien areenalla. Miehillä on niistäkin huolehtimisessa parantamisen varaa, kuten artikkelissa selkeästi tuodaan esille. Varsinainen työkenttä lienee kuitenkin kulttuuristen käytäntöjen ja isältä pojalle (tai miksei tyttärelle) periytyvien

mallien työstämisessä. Kulttuurimuutoksen aikaansaamisessa tarvitaan laajaa ja avointa keskustelua tasa-arvosta ja henkilökohtaista paneutumista asiaan. Ilman henkilökohtaista panostusta asiaan on turha muutosta odottaa. Kaikki muutokset tarvitsevat tekijänsä.

Samuli Koiso-Kanttila

Jan Erolan ja Arno Kotron artikkelisarjan Miehestä tuli maalitaulu, Mies on sylkykuppi, Aivokurkiainen on myytti, Miestä saa esineellistää, Poikia syrjitään koulussa, Ero vie oikeuden isyyteen, Armeija sortaa miehiä ja Huono-osaisuus kasaantuu miehille voi lukea joko vuoden 2000 ensimmäisestä Ylioppilaslehdessä tai nettiosoitteesta <http://www.ylioppilaslehti.helsinki.fi/000121>



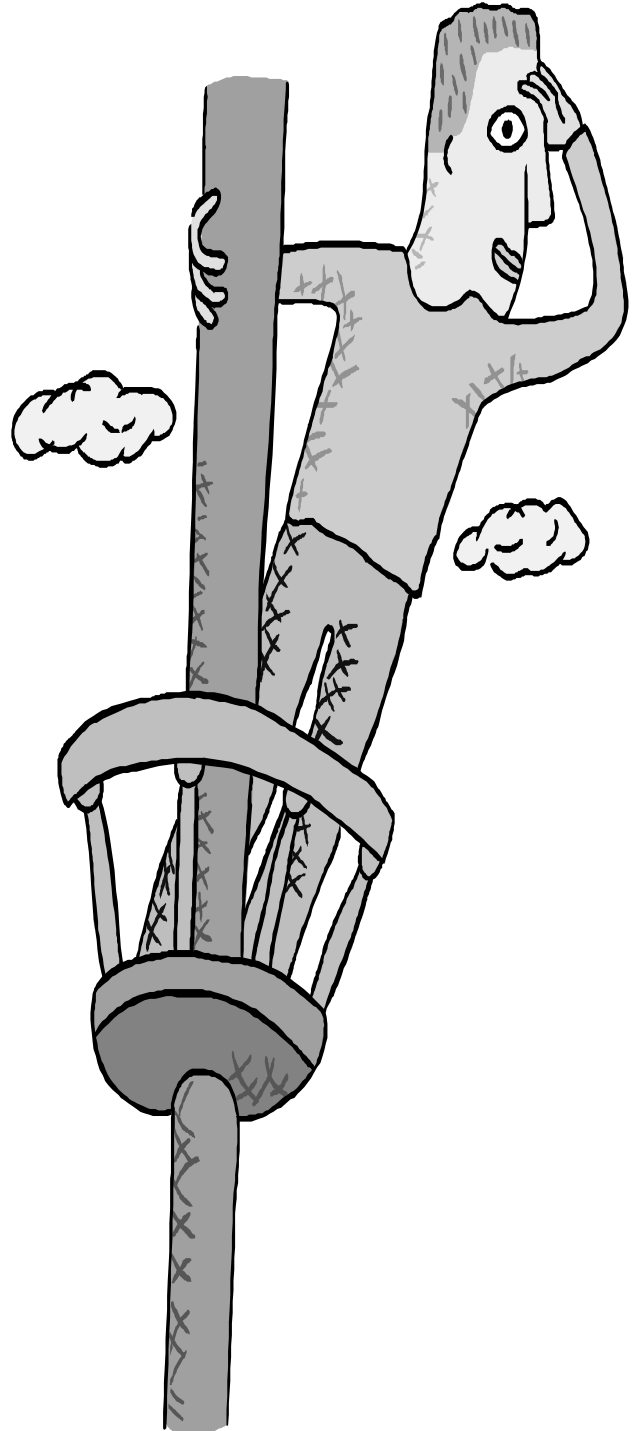
Miessakkien toimintasuunnitelma 2000

(Lyhennelmä)

Vuosi 2000 on Miessakit ry:n viides toimintavuosi. Toiminnalliset puitteet ovat tyydyttävät. Yhdistyksellä on hyvä toimisto ja perustulorahoituskin on kunnossa. Toisaalta melko yleinen näkemys on, että miessolujen lukumäärä on sittenkin jäänyt vähäiseksi ainakin odotuksiin ja potentiaalsiin tarpeisiin nähden. Ehkä tämä on perusteltuakin, koska hallittu eteneminen ja toimintaurien etsiminen tuo pidemmällä aikavälillä parhaan tuloksen. Yhdistyksen piirissä on useasti todettu, että tasa-arvohakuiselle ja miesten keskinäisen avun verkostoille perustuvalla miesliikkeelle on suorastaan sosiaalinen tilaus. Tätä yhteiskunnallista ilmapiiriä vasten toimintamme on nähtävä. Se merkitsee myös rohkeutta ottaa vastuu tästä tehtävästä. Toimintavuonna yhdistyksen tulee tiedotuksen ja muin keinoin luoda maahamme ilmapiiri, joka rohkaisee mahdollisimman monia miehiä hakeutumaan toimintaan. Tähän liittyen meidän on kyettävä myös osoittamaan, että miesliike ei ole ”ongelmallisessa elämäntilanteessa” olevien liike, vaan jokaiselle miehelle tarkoitettu keskustelu- ja keskinäiseen vuorovaikutukseen ja apuun perustuva verkosto.

Miessakit ry:n toiminta on jaettavissa kulttuuriseen sekä alueelliseen ja paikalliseen miesryhmätoimintaan. Lisäksi palvelutarjontaa täydentää Lyömätön Linja. Vuonna 2000 yhdistys keskittyy olennaiseen, miessolujen perustamiseen, aluevastaavien valintaan, tiedottamiseen ja miesten koulutukseen sekä yhdistyksen taloudellisen tilanteen vankeistamiseen.

Käytännön tasolla yhdistyksen toimintamuotoina ovat tiedotteet, artikkelit, seminaarit ja koulutustilaisuudet, miehille kohdistettava koulutus, kuten miessolujen vetäjien koulutus, miesten kasvuryhmät, muu pienryhmä-



koulutus sekä erilaiset lyhytkurssit ja yhteiskunnallinen vaikuttamistoiminta.

Alueellinen ja paikallinen miesryhmätoiminta

Miessakit ry:n tavoitteena on perustaa miessoluja mahdollisimman monelle paikkakunnalle ja tukea niiden toimintaa. Käytännössä tämä merkitsee solujen vetäjien koulutusta ja solujen toiminnan käynnistämisen tukemista sekä solujen toiminnasta saatujen kokemusten välittämistä miesverkostossa ja aloittaville soluille. Viestintä jäsenten ja toimiston välillä voidaan toteuttaa helpoiten Urho-tiedotteen avulla.

Miesten verkostojen vuorovaikutuksellinen tiiviys turvataan lisäksi valitsemalla aluevastaavia sitä mukaan kun kullakin alueella, esimerkiksi maakunta- tai läänintasolla, on riittävästi toimivia miessoluja. Pienryhmätoiminnan aloittamista helpottamaan julkaistaan miestoimintaa ja sen järjestämistä koskeva opaskirja.

Keskeiset tulostavoitteet

Vuoden 2000 tulostavoitteisiin kuuluu hallinnon ja sitä myötä toiminnan selkiyttäminen toiminta-ajatusta sisäistämällä paitsi toimistossa, myös miesryhmissä. Pyritään arvioimaan toimintaa määrällisin ja laadullisin kriteerein, jotka määritellään toimintavuonna.

Valitaan yhdistykselle valtuusto ja pohditaan sen toiminnan suuntaamista jäsenten vaikuttamisen todelliseksi kanavaksi sekä selkiinnytetään taloussuunnittelua ja talouden toteutumisen valvontaa. Käynnistetään oma varainhankinta. Kiinnitetään kaikkiin uusiin hankeideoihin erityisen kriittistä huomiota periaatteella, että jokaisen uuden toteutettavan hankkeen on taloudellisesti vähintäänkin tuotettava "itsensä".

Lisäksi jäsenmäärän jatkuva kasvattaminen on yksi vuoden 2000 tärkeimmistä tavoitteista.

Samuli Koiso-Kanttila

Miessakit ry on viisi vuotta toiminut valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea miesten henkistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua; edistää perheiden sisäistä vuorovaikutusta ja yhteiselämää; vahvistaa sukupuolten välisen tasa-arvon perusteita miesten keskuudessa; sekä kehittää näitä pyrkimyksiä toteuttavia miesten yhteisvastuun ja keskinäisen auttamisen rakenteita.

Etsimme toimintaamme johtamaan ja kehittämään

Toiminnanjohtajaa.

Odotamme toiminnanjohtajalta vankkaa järjestötoiminnan tuntemusta, kykyä innovatiiviseen toiminnan kehittämiseen mukaan lukien varainhankinnan tehostaminen. Selkeä näkemys pienen järjestön johtamisesta ja tuloshakuisuudesta ei luonnollisestikaan ole pahasta. Toki Sinun tulee olla kiinnostunut myös omakohtaisesti miehenä kehittymisestä.

Vapaamuotoiset hakemukset palkkatoivomuksineen, joita ei palauteta, tulee olla 24. maaliskuuta mennessä toimistossamme, Miessakit ry / Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki. Kuoreen merkintä "toiminnanjohtaja". Tiedustelut: puheenjohtaja Juha Koiso-Kanttila, puh. 09-485053 ja 019-33221.

Miehen sydän

VTM, Sydänliiton projektisuunnittelija *Mika Pyykkö* luennoi 8.2.2000 MIESFOORUMISSA aiheesta "*Mies ja sydän*".

Kukaan ei varmaan ole voinut välttyä jossain elämänvaiheessansa kuulemasta sydänvalistusta. Tämän ahkeran lihaksen kunnolla on merkitystä sekä elämän laadun että tietenkin elossa pysymisen kannalta. Kuitenkin sydänvalistuksen kohtalona on usein vaipua samaan unhon alioon kuin muunkin terveystalouden, ellei tietoa akuutisti tarvita. Varsinkin meillä miehillä on tapana ylenkatsoa sydämemme kuntoa ja ennaltaehkäisevää hoitoa. Siksi tässäkin artikkelissa keräämme jo kenties "vanhoilta jutuilta" kuulostavia näkökulmia. Suomalainen mies kun ei tunnetusti aivan äkkiä vaihda elämäntapojaan.

Sydänsairaudet yhä suuri ongelma

Mika Pyyköllä on ollut viimeiset kaksi vuotta tehtävänä suomalaisten sydänkuolleisuuden puolittaminen. Vuonna 1997 hyväksyttiin toimenpideohjelma suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi. Käytännössä tätä voi ajatella ikäänkuin koko maahan levitettyinä pohjoiskarjalaprojektina. Projektin tavoitteena on psykososiaalisten vaaratekijöiden vähentäminen. Tämä tarkoittaa esim. vuonna 1994 sydänsairauksiin kuolleen 24000 henkilön lukumäärän puolittamista vuoteen 2015 mennessä 12000:n.

Kenties juuri menestyksekkään pohjoiskarjalaprojektin takia on monille suomalaisille syntynyt sellainen harhaluulo, että

Energiankulutustaulukko

kcal/kg/minuutti, sekä 30 minuuttia kestävässä eri (liikunta)suorituksissa 55 kg, 70 kg ja 85 kg painavilla henkilöillä

Liikuntamuoto	kcal/kg/min	55 kg	70 kg	85 kg
Kävely (6 km/t)	0,065	105	135	165
Juoksu (8 km/t)	0,135	225	285	345
Hiihto (10 km/t)	0,150	250	315	385
Pyöräily (16-19 km/t)	0,165	270	345	420
Uinti (rintauinti)	0,100	165	210	255
Lentopallo	0,050	85	105	130
Sulkapallo	0,115	190	240	295
Golf (kävellen, mailat kärryssä)	0,085	140	180	215
Laskettelu	0,100	165	210	255
Kuntosaliharjoittelu	0,090	150	190	230
Puutarhatyöt (keskiraskas)	0,085	140	180	215
Suutelu, halaaminen	0,015	25	30	40

Esimerkkejä piilorasvoista

Kevytmaitoa 3 lasia / päivä	→ 3 kg rasvaa / vuosi
Juustoa 3 viipaletta / päivä	→ 4 kg rasvaa / vuosi
Lauantaimakkaraa 6 viipaletta / päivä	→ 5 kg rasvaa / vuosi
Ravintolan pizza / päivä	→ 23,5 kg rasvaa / vuosi
Perunalastupussi / päivä	→ 23,5 kg rasvaa / vuosi

voidaan vähentää ja viivästyttää liikunnan avulla.

Asia, johon liikunnalla voi vaikuttaa kenties helpoimmin, on kohonnut verenpaine. Jo kahden viikon säännöllisellä ae-

sydäntaudit ovat voitettu kanta. Kuitenkin sepelvaltimotaudit ovat yhä yleisin yksittäinen kuolinsyy. Yhä edelleen sairaaloiden hoitopäivistä yksi viidesosa osa menee sydänsairauksien hoitamiseen. "Jos suomessa sanoo sana syöpä, kaikki kavahtavat, vaikka yli puolet syöpään sairastuneista paranee. Kun joku taas kertoo tuttavansa saaneen sydämin ja kuolleen, niin kaikki pitävät sitä luonnollisena kuolemana", ihmettelee Pyykkö.

Välinpitämätön tai peräti vastahakoinen suhtautuminen sydänterveyteen vaikuttaa ihmeelliseltä siinäkin valossa, ettei sydämen kunnon hoitaminen eroa merkittävästi yleisestä fyysisen kunnon hoidosta. Hyvinvoinnin kannalta on oleellista tarkkailla omia liikunta- ja ravintotottumuksiaan sekä alkoholin ja tupakan käyttöään.

Merkityksellinen liikunta

Yksi sydämen hyvinvointiin eniten vaikuttavista tekijöistä on liikunta. Liikunta vaikuttaa voimakkaasti sydämen lisäksi myös verenkiertoelimistöön, lihaksiin, luustoon, niveliin, hermostoon, vastustuskykyyn, hengitykseen, aineenvaihduntaan ja mielenterveyteen. Runsaasti liikkuvilla ihmisillä on todettu merkittävästi vähemmän sepelvaltimotautia kuin vähän liikkuvilla. On myös todettu että, sydänongelmien vaikutusta päivittäiseen elämään

robisella liikunnalla on verenpaineeseen selvästi havaittavia vaikutuksia. Suomessa sijoitetaan vuosittain satoja miljoonia markkoja verenpaine lääkkeisiin. Kansantaloudellisestikin ajatellen tämä vaikuttaa melkoiselta tuhlaukselta kun lääkkeitömäksi saatettaisiin päästä pienillä muutoksilla elintavoissa. Jo parin tunnin kävely viikottain vaikuttaa, paitsi verenpaineeseen, myös verensokeritasapainoon alentaen riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen.

Sydänongelmien vähentämiseen tarvittavan liikunnan määrän saavuttamiseksi ei välttämättä tarvita kovin dramaattisia elintapamuutoksia. Jo 1½ tunnin päivittäinen liikunta vähentää vaaran saada kuolemaan johtava infarkti noin kolmanneksen. Päivän liikunta-annos saa koostua useista lyhyemmistä esim. 10 min pätkistä. Käytännössä tämä vastaa miehillä vaikkapa portaiden nousua noin 25 kerrosta päivässä. Sepelvaltimotaudin ehkäisykannalta hyvä raja on noin 1500 - 2000 kcal* kulutustaso viikossa. Minäkäänlaisiksi maratoonariksi ei ole siis syytä terveytensä takia ryhtyä. Asia saattaa olla jopa päinvastoin, sillä ylenmärisestä ja äkillisesti aloitetusta rehkimisestä, sydän saattaa heretä vaikka korpi-lakkoon, kohtalokkain seurauksin.

Kansanterveydelliseltä kannalta katsoen

väestön liikuntatottumuksissa olisi vielä parantamisen varaa, vaikka Suomessa useiden kyselytutkimusten perusteella liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt. Sellainen liikunta, josta olisi hyötyä sepelvaltimotaudin ehkäisyssä, ei ole kuitenkaan viimevuosina lisääntynyt. Nykyään mitä ihmeellisemmät asiat lasketaan liikunnaksi ja ilmoitetaan kyselyissä, sanoo Pyykkö.

Suositusarvot

Kokonaiskolesteroli alle 5mmol/l,
josta LDL osuus alle 3mmol/l
ja HDL osuus n. 20%

Lepoverenpaine 130/85

Tarkkaile suupalojasi

Liikunnan lisäksi toinen sydämen kuntoon vaikuttava tekijä ovat ruokailutottumukset. Ruokailussa tulisi kiinnittää huomiota ruoan määrään ja laatuun. Ruoassa on syytä kiinnittää erityistä huomiota, rasvojen ja suolan määrään. Rasvojen koostumus ja määrä vaikuttavat kolesteroli arvoihin ja suola verenpaineeseen. Yhdessä nämä tekijät lisäävät sepelvaltimotaudin riskiä.

Kolesteroli kuuluu niihin asioihin joihin on vaikea vaikuttaa liikunnalla. Helpoimmin tuloksia saavutetaan huolehtimalla ravinnon oikeasta sisällöstä. Sydämen kannalta hyvässä ravinnossa on vähän rasvaa, päivittäisestä energiantarpeesta korkeintaan 1/3-osa. Siitäkin mieluummin niukasti kovia eli tyydyttyneitä rasvoja ja enemmän juoksevia, tyydyttymättömiä rasvoja kuten kasviöljyjä ja kalanrasvoja. Kananmunat ja muu runsaskolesterolinen

ruoka on syytä vähentää minimiin, nauttia paljon kuituja ja niukasti suolaa.

Sydän on sosiaalinen elin

Sydän ei kuitenkaan ole irrallaan psyko fyysisestä kokonaisuudesta oleva koje vaan sydämen kunnan kannalta on myös sosiaalisilla kysymyksillä merkitystä. Stressin on todettu olevan ilmeinen altistava tekijä sydäninfarktille, ja toisaalta sydäninfarktin altistava tekijä stressille.

Toimivan sosiaalisenverkon tarpeellisuudesta kertoo havainto, että senkin jälkeen kun elintason ja ruokavalioon liittyvät kysymykset on vakioitu, stressittömässä ja avoimessa arkipäivässä toimivat ihmiset voivat sydämeltään paremmin. Tämä lienee syytä muistaa omaa sydäntä hoidettaessa. Miehekkäällä "rempaistaanpa kaikki kerralla kuntoon kesälomalla" -asenteella voi saada aikaan enemmän haittaa kuin hyötyä. Usein riittää että muutokset liikunta-, ravinto- tai muissa elintavoissa ovat kohtuullisia, mutta pysyviä, ettei muutoksen aiheuttama stressi kasva suuremmaksi haitaksi kuin alkuperäinen paha tapa. Tässä ainakin meillä miehillä lienee vielä opettelemista.

Samuli Koiso-Kanttila

Lounastauolla
Freak-show!

Tasa-arvo sukupuolten välillä
suomalaisessa yhteiskunnassa
16.3.2000 klo 11.45-12.15
Sociologian laitoksen aula, Unioninkatu 35, Hki
Väittelijät Arno Kotro ja ?
Lisätietoja www.helsinki.fi/ylioppilaslehti/000121/

Parempi valinta –merkki käyttöön keväällä

Sydänmerkki kertoo rasvan ja suolan määrästä

Ensimmäiset elintarviketuotteille tarkoitetut Sydänmerkin käyttöoikeudet on myönnetty. Suomen Sydänliiton ja Suomen Diabetesliiton yhteisesti hallinnoima merkki kertoo kuluttajalle yhdellä silmäyksellä, että tämä yleensä jo ennestään tuttu, nyt merkitty tuote on tuoteryhmässään rasvan ja suolan kannalta ravitsemuksellisesti parempi valinta. Merkin käyttöoikeus on tähän mennessä myönnetty hakemuksesta yhteensä 15 tuotteelle, jotka ovat levitteitä ja tuorejuustoja.

Sydänmerkkijärjestelmän tavoitteena on koko väestön terveyden edistäminen vaikka siitä on toistaiseksi tiedotettu lähinnä ravitsemusalan ammattilaisille. Varsinainen kuluttajakampanjointi alkaa siinä vaiheessa, kun sydänmerkin käyttöoikeuden saaneita tuotteita on lisää ja valmistajat ovat saaneet pakkaukset merkittyä. Ensimmäiset sydänmerkityt tuotteet ovat kaupoissa ehkä jo maaliskuussa, arvioi projektipäällikkö *Mika Pyykkö* Suomen Sydänliitosta



Paljonko on vähän?

Merkin yhtenä tavoitteena on kuluttajan valinnanteon helpottaminen. Ruokatavarakaupassa asioidessa tuntuu lähes joka tuotteen kyljessä lukevan "X% vähemmän rasvaa" tai "vähäsuolainen". Ostajalle jää usein täysin epäselväksi mihin rasvan ja suolan määrää verrataan. Sydänmerkki ei tarkoita, että sen saanutta tuotetta voisi syödä rajattomasti tai että kyseinen elintarvike olisi kaikin puolin terveellinen. Merkki kuitenkin kertoo, että tuote on rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän kannalta omassa tuoteryhmässään parempi valinta. Tuoteryhmäkohtaiset suositusarvot on silti jokaisen suolan ja rasvan saantiaan tarkkailevan syytä tarkistaa. On kuitenkin tuotteita ja tuoteryhmiä joiden myyntipakkaukseen on turha tunnusta odotella. Metwursti lakkaa olemasta metwursti, jos siinä ei ole runsaasti rasvaa ja suolaa.

Lisätietoa sydänmerkistä saa mm. osoitteesta <http://www.sydanliitto.fi/>

Samuli Koiso-Kanttila

Tiimiin täydennystä

Jukka Lampinen aloittaa työt Helsingin Lyömättömän Linjan tiimissä maaliskuun 13 päivä ja auttaa osaltaan yhä lisääntyneen työtaakan jakamisessa. Jukan ennestään tuntevat kuvasivat häntä mukavaksi, komeaksi ja älykkääksi.

Lampinen on koulutukseltaan viittävuotia psykologian maisteri. Koulutusta täydentää vuoden mittainen seksuaaliterapiakoulutus ja vuoden mittainen ryhmäohjaajakoulutus miessakeista sekä lukuisat lyhytkurssit. Lampinen on aiemmin työskennellyt Nuorten Kriisipisteessä ja tehnyt lyhyitä sijaisuuksia eritahoilla. Lisäksi hän on toiminut vuodesta 1994 asti Suomen valkonauhaliiton nuorison neuvontasemalla terapeuttina.

Lyömättömässä väkivalta tutuksi

Perheväkivalta ei ole Lampiselle uusi asia vaikka Nuorten Kriisipisteessä perheväkivalta ei ollut mitenkään päällekkävästi läsnä. ”Se ei ole ehkä ensimmäisiä paikkoja jonne tullaan jos halutaan päästä väkivallasta irti. Vaikka sitä tietenkin löytyi taustalta. Miesasiakkaalla saattaa olla ikäänkuin sivujuonteena tällasta siinä omassa parisuhteessaan” toteaa Lampinen.

Lyömättömään linjaan Lampinen kokee tulleen toteuttamaan yksilötapaamisia ja ryhmiä, joissa lyöminen tai sen haltuun saaminen olisi ”se juttu”. Toiveena on jatkaa tuloksekasta toimintaa niissä jo luoduissa peruspuitteissa. ”Toivon että näistä kohtaamisista tulisi mahdollisimman väkeviä osallistujille. Olkaamme tulemisen tilassa suhteessa uudempiin toimintamuotoihin”, sanoo Lampinen



Lampinen kuvaa itseään systemaattisella otteella työhönsä suhtautuvaksi, mutta mikään kuiva teoreetikko hän ei ole. Kokemus Nuorten Kriisipisteessä on selventänyt oman osaamisen ydinalueen. ”Viimeisen seitsemän vuoden aikana olen kohdannut

valtavat määrät ihmisiä ja oppinut siinä luontevaksi. Sitä kautta jää aikaa kiinnittää enemmän huomiota hienosyisempiin asioihin”, Lampinen kiteyttää osaamistaan. Lampinen odottelee työsuhteen alkua hyvillä mielin. ”Se kuva jonka sain työn tulevasta luonteesta vastasi kuvaa siitä miten minusta olisi työtä mielekästä tehdä. Organisaatiossa tuntuu olevan ilmavuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa omaan työhönsä”, hän toteaa.

Hillityn tuntuinen Jukka Lampinen, 32, on siviilissä pian kahden lapsen isä. Häntä kiinnostaa tutkimustyö, mutta siihen ei juuri nyt löydy aikaa. Lampinen harrastaa omaa liiketoimintaa eli järjestää psykologian ja kognitiotieteen valmennuskursseja ympäri Suomea. Lisäksi hän pelaa sählyä, on suunnitellut juoksevansa ensikesänä maratonin toistamiseen ja käy omien sanojensa mukaan ”tuurijuopon tavoin” kuntosalilla.

Samuli Koiso-Kanttila

MIESFOORUMI

Kevät 2000

Seuraava tilaisuus:

21.03. klo 18.00

Kun akka ei anna

esikoiskirjailija,

terapeutti

Mikko Makkonen

Tilaisuudet järjestetään
Miessakit ry:n toimitiloissa,
Annankatu 16 B 28, Helsinki.

Pääsymaksu 20 mk,
jäsenet ilmaiseksi.

Paluupostia

Moi vaan!

Hyviä uutisia Tampereen miesryhmätilanteesta. Olen aloittanut tammikuun lopussa miesryhmän vetämisen Tampereen työväenopistossa. Se on ensimmäinen laatuaan Tampereen kansalais- tai työväenopistoissa.

Tätä ennen Mansessa ei ole paljoakaan miesryhmiä ollut. Viime keväänä vedin 10 kertaa kokoontuneen ryhmän ja samaan aikaan olin itse miesryhmässä, joka liittyi Miessakkien ryhmänohjaajakoulutukseen.

Että tällaisia terveisiä Tampereelta. Minulle saapi soitella miesryhmäasioista kiinnostuneet Tampereen seutulaiset, puh. 03-214 9029.

Simo Ollila



Onko velkataakka pilannut elämäsi?

Osa meistä elää velkaloukussa. Takaus, konkurssi, työttömyys, velkasaneerauksen laukeaminen tai maksuhäiriömerkinnät ovat tehneet elämästä sietämättömän. On aika kertoa todellisia tarinoita näistä lähes elinikäisistä velka- ja takauskierteistä. Miten se on vaikuttanut vanhempien, isovanhempien, lapsien, sukulaisten, työtovereiden ja tuttavien elämään? On aika kertoa nämä tarinat, jotta ihmiset ymmärtäisivät ja armahtaisivat.

Kirkko haluaa Riemuvuonna 2000 nostaa esille erityisesti velkasyrjäytyneet ja lähteä heidän kanssaan etsimään ulospääsyn mahdollisuuksia siitä ahdingosta, johon he ovat joutuneet olosuhteiden heittäminä. Kokoamme tarinat yhteen. Toimitamme ne päättäjiin tietoon. Kertomuksia luetaan piinaviikolla, ennen pääsiäistä muun muassa Helsingin tuomiokirkossa tai sen rappusilla.

Keräämme nyt kertomuksia kohtuuttomien takausvelkojen maksajista, velkajärjestelystä ulosjoutuneista tai velkajärjestelyyn hamaan tulevaisuuteen sidotuista ihmisistä ja toivottomassa ulosottokierteessä olevista. Eli kaikista, vanhoista ja nuorista, jotka joutuvat elämään velkojensa vankeina.

- Kirjoita tarinasi selkeästi yhdelle puolelle paperia ja numeroi sivut.
- Käytä henkilöistä peitenimiä ja velkojista yleisnimiä, kuten pankki, luottoyhtiö tms.
- Kun ilmaiset kotipaikkakuntasi, lääni tai maakunta riittää.
- Kerro velkaantumisesi tarina:
 - mistä se alkoi, vaikuttiko lama siihen?
 - mitä sitten tapahtui?
 - missä velkasi ovat nyt?
 - mitä Sinulle kuuluu nyt ja minkälaisena näet tulevaisuutesi?

Lähetä kertomuksesi mahdollisimman pian, viimeistään 31.3.2000, osoitteella:

Kirkon diakonia- ja yhteiskuntatyön keskus,
Katakombi-projekti
PL 185
00161 HELSINKI

Kiitämme Sinua kertomuksestasi ja toivomme yhteystietojasi Katakombi-hanketta varten. Jos haluat, voit tuki kirjoittaa myös nimettömänä. Yhteystietosi jäävät ainoastaan Katakombi-projektin tietoon.
