

**Toiminnan
Miehet**



Vertaismiehen käsikirja



Vertaismiehen käsikirja

Tekijät

Visa Kuusikallio

Jyri Blomqvist

Roby Mountrakis

Christer Nuutinen

Ja kaikki toiminnassa mukana olleet miehet



”Mielekästä ja antoisaa!”

Alkusanat

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

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

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta niin yksilöille kuin yhteiskunnalle, koska se luo vahvaa yhteiskunnallista luottamusta ja sosiaalista pääomaa. Vapaaehtoisuus hyödyttää sekä tekijäänsä että sen kohdetta. Taitoja ja kokemuksia saadaan ja vaihdetaan, iloa koetaan, tutustutaan uusiin ihmisiin ja tehdään yhdessä hauskoja ja hyödyllisiä asioita. Vapaaehtoistyö voimaannuttaa osallistujansa.

Miehen hyvinvointi

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

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

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



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

Keskeinen sanasto

Vertaismies tarkoittaa miestä, joka toimii vapaaehtoisena vertaistoiminnassa.

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

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

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

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

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

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

Toiminnan Miesten periaatteet

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

Palkattomuus – Yhteisöön kuuluminen, taustatuki sekä tekemisen ja auttamisen ilo palkitsevat.

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

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

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

Toiminnan MIEHET

VERTAISMIEHEN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

•
Oikeus toimia itselleen sopivalla tavalla ja määrällä. Oman jaksamisen ja mielekkyyden kokemus ovat tärkeitä arvoja. Tehtäviä ollaan valmiita muuttamaan tarpeen vaatiessa.

•
Oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä.

•
Oikeus riittävään perehdytykseen, ohjaukseen ja tukeen.

•
Oikeus lopettaa ja siirtyä tauolle tehtävistään.

•
Velvollisuus ohjata apua tarvitseva mies eteenpäin asianmukaiselle taholle, sekä pyytää apua Toiminnan Miesten työntekijöiltä tarpeen vaatiessa.

•
Velvollisuus toimia sovitulla tavalla aiheuttamatta tarpeetonta haittaa toisille tai vahinkoa hallinnassa olevalle omaisuudelle.

•
Velvollisuus ilmoittaa muutoksista ja esteistä mahdollisimman pian korvaavan ratkaisun etsimiseksi.

Toiminnan Miesten vertaistoiminta

VERTAISMIEHET

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

VERTAISMIEHEN PERUSVAATIMUKSET

- Määrittelee itsensä mieheksi - mitään muita vaatimuksia mieheyden suhteen ei ole.
- Halu olla toisille miehille avuksi omilla taidoillaan ja tiedoillaan.
- Oma elämäntilanne on vakaa.



”Mut on otettu vastaan sellasena, kun mä oon.”

- Ymmärtää miehen tarinan kuuntelemisen ja kuulluksi tulemisen merkityksen psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tämä on erityisen merkityksellistä MIESluurissa.
- MIESluurin vapaaehtoisen kotoa tulee löytyä rauhallinen, häiriötön tila, jossa vastata puheluihin. Puheluiden aikana ei tule tehdä muita askareita, vaan keskittyä soittajaan ja hänen asiaansa, jotta asiakas tulee aidosti kuulluksi.

Lisäksi:

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

TOIMINNAN MIESTEN VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

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

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

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

SAKIT ELI VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Toiminnan Miesten vertaisryhmät, Sakit, toimivat monenlaisilla teemoilla keskustelusta kulttuuriin ja liikuntaan. Sakit ovat koulutettujen vertaismiesten ohjaamia ryhmiä, joiden toiminnan sisällöstä päättävät osallistujat itse. Ryhmiä ovat muun muassa Juttusakki, Saunasakki, Laavusakki, Kirjallisuusakki, Äijäjooga ja Säbäsakki. Sakeissa korostuvia piirteitä ovat keskinäinen kokemusten vaihtaminen, huumori, sosiaalinen vuorovaikutus, monipuolinen yhdessä tekeminen ja yhdenvertaisuus. Toimintaa järjestetään siellä, missä on aktiivisia miehiä ja/ tai Miessakkien toimintaa. Kaikkialta Suomesta voi myös osallistua verkossa tapahtuviin videotapaamisiin ja koulutuksiin.

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

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

MIESLUURI

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

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

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



Sakin yleinen perustamismalli

1. IDEINTIVAIHE

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

2. YHTEYDENOTTO TOIMINNAN MIEHIIN ELI IDEAN ESITTELY

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



"Riittää, että on oma ittensä."

3. IDEAN KÄYTÄNNÖN KEHITTÄMINEN

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

4. OSALLISTUMINEN KOULUTUKSEEN

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



5. RYHMÄN MARKKINOINTI JA KASAAMINEN

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

6. RYHMÄN ALOITTAMINEN JA TOIMINTAVAIHE

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

7. RYHMÄN TOIMINNAN LOPPUESSA

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


8. PALAUTTEET JA KEHITTÄMINEN

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

9. HELPPOJA JA HALPOJA TIEDOTUSKANAVIA

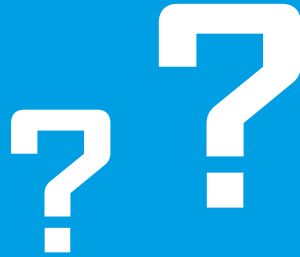
- Miessakkien tiedotuskanavat (sosiaalisen median kanavat Twitter, Facebook ja Instagram, verkkosivut, kuukausikirje ja Urho-jäsenlehti) tavoittavat niin osallistujat kuin tiedon jakajat.
- Toiminnan Miesten esitemateriaalien ja flyerien jakaminen.
- Monistettu Miessakkien Toiminnan Miehet -mallipohjalle tehty mainos.

- Henkilökohtainen ryhmään kutsuminen työpaikalla, toisesta harrasteryhmästä tai vaikkapa kaverille kilauttaen.
- Erilaisiin tapahtumiin osallistuminen Miessakkien Toiminnan Miehet -mainosmateriaalin, kuten RollUpin kanssa.
- ”Puskaradio” – vinkki liikkeelle esimerkiksi kohdejoukon tavoittavilla nettipalstoilla, kuten kaupunkien Facebook-ryhmissä.
- Muiden järjestöjen tiedotuskanavat ja verkostot, kuten järjestö- ja kansalaistalojen tapahtumat sekä ilmoitustaulut.
- Tiedotusyhteistyö sosiaalialan julkisen- ja yksityisen sektorin ammattilaisten, kuten työterveyshoitajien kanssa.
- Sähköpostitiedotus.
- Kuntien yleiset tiedotussivut ja ilmoitustaulut.
- Paikallislehtien ennakkojutut haastatteluin.
- Paikallislehtien ilmaiset järjestö- ja menovinkkipalstat.
- Paikallisiradion juttuvinkki.



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

Miten vertaismies kokee toiminnan?



LUURIMIES

"Ei tarte olla mikään ihmemies, joka tietää vastaukset kaikkiin asioihin. Kuuntelee vain. Olen ollut (vertaismiesten verkostossa) tekemisissä miesten kanssa, joihin ei normaalisti törmäisi. Porukka on monenlaista, joihin on ollut hienoa tutustua. Ite on saanu tukea ja apua muilta miehiltä niin halus antaa sitä itekkin. Ei se tunnu työltä. Mut on otettu vastaan sellasena kun mä oon, ei oo montaa semmosta vapaaehtoistyötä missä ois etua siitä että on mies. Pääsee omana itsenään toteuttamaan asioita."

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

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

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

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

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

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



SAKKIOHJAAJA

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

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

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

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

”On mahtavaa vastapainoa arjen ympyröille.”

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

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

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



*”Tunnen saaneeni oman
ääneni kuuluviin.”*

Yhteenveto

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

Yksilötuki koostuu neuvonnasta ja ohjauksesta sekä puhelinpalvelu MIESluurista. Vertaisryhmät toimivat monenlaisilla teemoilla keskustelusta kulttuuriin ja liikuntaan. Vapaaehtoiset vertaismiehet toimivat tuen antajina ja ryhmänohjaajina.

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

Sakkiesimerkkejä

JUTTUSAKKI

I. RYHMÄN ENNAKKOMÄÄRITTELY

Tarkoitus

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

Esimerkkejä aihepiireistä:

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



*"Tutustuin
itseeni
paremmin
muiden kautta."*

Tavoite

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

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

Kenelle

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

Ryhmäkoko

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

Ryhmän muoto

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

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

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

2. KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT

Sopiva tila ja aika

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


Apuohjaaja

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

Esimerkki ilmoitustekstistä:

Juttusakki alkaa keväällä!

- Miesten juttusakissa on mahdollista jakaa luottamuksellisessa ympäristössä kokemuksia ja tunteita miehenä olemisesta.
- Valitsemme keskustelunaiheita riippuen ryhmän tarpeista ja kiinnostuksista.
- Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu noin 8 eri-ikäistä miestä.
- Juttusakki kokoontuu joka toinen maanantai 9.3. alkaen klo 17.00–18.30 yhteensä kymmenen kertaa Miessakit ry:n tiloissa Annankadulla.
- **Lisätiedot ja ilmoittautumiset:**
Ohjaajan Nimi | ohjaajan.nimi@miessakit.fi



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

3. RYHMÄN ALOITUS, TOTEUTUS JA LOPETUS

Ennen ryhmäprosessin alkua

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

Ryhmäprosessin alussa

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

Työskentelyvaiheessa

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

Lopettamisvaiheessa

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

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

”On mahtavaa vastapainoa arjen ympäröille.”



SAUNASAKKI

1. RYHMÄN ENNAKKOMÄÄRITTELY

Tarkoitus

Saunasakki on helppo tapa luoda sosiaalinen joukko samanhenkisten miesten kesken ja tutustua oman kaupungin saunoihin. Saunominen on monelle tuttu tapa rentoutua, joten miehet lähtevät helposti mukaan. Kokoontumisia voi olla tavallisessa uimahallin saunassa, pihasaunassa, erikoisessa saunassa ja niin edelleen, Suomessa kun vaihtoehtoja riittää. Myös osallistuminen yhdessä erilaisiin sauna-aiheisiin teemapäiviin ja leikkimielisiin kisailuihin voi olla mukava yhteiskokemus. Saunasakki kokoontuu säännöllisesti, esimerkiksi 3–4 viikon välein.

Tavoite

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

Kenelle

Kaikille miehille, jotka ovat valmiita sitoutumaan yhdessä sovittuun saunakauteen.

Ryhmäkoko ja ryhmän muoto

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

2. KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT

Sopiva tila ja aika

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

Apuohjaaja

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



3. RYHMÄN ALOITUS, TOTEUTUS JA LOPETUS

Ennen tapaamisen alkua

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

Saunomiskerran kuluessa

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

Lopettamisvaiheessa

- Muistuta ajoissa kauden viimeisestä päivämäärästä.
- Huolehdi ryhmäprosessin yhteenvedosta.
- Huolehdi, että kaikki saavat sanoa sanottavansa.
- Huolehdi, ettei viimeisellä kerralla käsitellä uusia haasteita, joita ei ehditä käsittelemään loppuun.
- Keskustellaan palautteen tärkeydestä ja annetaan osallistujille palautelomake täytettäväksi.
- Voit järjestää ryhmälle kauden lopussa sopivan lopettamisrituaalin. Saunasakin tapauksessa tämä voisi olla vaikka ryhmän siihen mennessä parhaaksi toteama sauna, tai jokin muu erityiskohde.



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

SÄBÄSAKKI

1. RYHMÄN ENNAKKOMÄÄRITTELY

Tarkoitus

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

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

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

Tavoite

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

Kenelle

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

Ryhmäkoko

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

Ryhmän muoto

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

2. KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT

Sopiva tila ja varusteet sekä peliaika

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

Herrasmiehsäbän perussäännöt

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

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

Apuohjaaja

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

Osallistujien tavoittaminen ja markkinointi

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

3. RYHMÄN ALOITUS, TOTEUTUS JA LOPETUS

Ennen ryhmäprosessin alkua

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



"Kunto koheni ja sain hyvää mieltä!"

Säbäsakin alussa

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

Ryhmän pyöriessä

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

Kauden lopuksi

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

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

Yhteystiedot

Toiminnan Miehet / Miessakit ry
044 746 2440
toiminnan.miehet@miessakit.fi

www.miessakit.fi



Vertaismiehen käsikirja

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

–Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, Miessakit ry

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

Tämä käsikirja antaa työkaluja miehiä kiinnostavan vertaismies-toiminnan käynnistämiseen ja pyörittämiseen. Kirja on suunnattu sekä toiminnasta kiinnostuneille että sosiaalialan ammattilaisille.

Toiminnan
MIEHET