

## Tukea ylivelkaantuneille yrittäjämiehille

Ohjatut vertaisryhmät

Henkilökohtainen tuki

Kokemuseräisen tiedon  
kerääminen

Koulutus ja konsultaatio

Toiminta on  
luottamuksellista ja  
maksutonta

MIESSAKIT RY pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Miesten tueksi. Kaikkien hyväksi.

### Yhteystiedot

Konkkaronkka / Miessakit ry  
konkkaronkka@miessakit.fi



### Helsinki

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki  
Tommi Huhtaniemi  
hankekoordinaattori  
044 751 1349  
tommi.huhtaniemi@miessakit.fi

### Tampere

Puutarhakatu 16 B (6.krs), 33210 Tampere  
Lauri Puisto  
hanketyöntekijä  
044 751 2387  
lauri.puisto@miessakit.fi

[www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)



# konkka ronkka

Tukea ylivelkaantuneille  
yrittäjämiehille

# konkka ronkka

Tukea ylivelkaantuneille yrittäjämiehille

## Yrittäjämies, älä jää yksin!

Konkkaronkka-hanke tarjoaa vertaisryhmätöitä ja henkilökohtaista tukea vaikeassa elämäntilanteessa oleville yrittäjämiehille. Vertaisryhmät antavat mahdollisuuden oman tilanteen käsittelyyn toisten konkurssiuhan alla olevien tai ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten kanssa. Vertaistuki auttaa vaikeiden kokemusten ymmärtämisessä, hyväksymisessä ja tilanteessa eteenpäin pääsemisessä. Ryhmätöinnin ja yksilöllisen tuen avulla vahvistetaan osallistujien hyvinvointia ja toimintakykyä sekä etsitään työkaluja tilanteen käsittelyyn.

Ryhmään hakeudutaan ottamalla yhteyttä joko puhelimitse, sähköpostitse tai täyttämällä verkkosivujen yhteydenottolomake. Toiminta on luottamuksellista ja maksutonta.

## Ohjatut vertaisryhmät

Vertaisryhmien vaikuttavuus perustuu kokemusten luottamukselliseen jakamiseen ja miesten keskinäiseen tukeen. Toisten kokemusten kuuleminen tarjoaa uutta näkökulmaa omaan tilanteeseen.

Ryhmäprosessi koostuu kymmenestä tapauksesta, joista kullekin on oma teemansa. Ryhmässä käydään läpi omaa polkua yrittäjyyteen ja nykyiseen tilanteeseen sekä tunnistetaan voimavaroja, joiden avulla on mahdollista päästä tilanteesta eteenpäin. Osallistujilta edellytetään sitoutumista koko ryhmäprosessin ajaksi.

Vertaistukiryhmät kokoontuvat Miessakkien toimitiloissa Helsingissä ja Tampereella kerran viikossa. Hanketyöntekijät ohjaavat ryhmiä, joihin otetaan mukaan kymmenen osallistujaa.

## Yksilötapaamiset

Ryhmätöinnin mukana oleville tarjotaan mahdollisuus myös yksilölliseen tukeen. Tapauksissa keskitytään ryhmäläisen henkilökohtaiseen tilanteeseen ja tuen tarpeeseen hanketyöntekijän kanssa.



Yksilötuki ei ole talousneuvontaa, vaan sillä tuetaan ryhmäläisen toimintakykyä haastavassa elämäntilanteessa. Yksilötukea tarjotaan kasvokkain tai videovälitteisesti, kullekin ryhmäläiselle viisi kertaa.

Yksilötapaamisissa voidaan käsitellä esimerkiksi seuraavanlaisia asioita:

- Yrittäjyyden ja perhe-elämän yhteensovittaminen
- Stressi, väsymys, uupuminen
- Omien vahvuksien tunnistaminen
- Huoli tulevaisuudesta

## Kokemustiedon kerääminen

Konkkaronkka-hankkeessa kerätään kokemusperäistä tietoa ylivelkaantumisen vaikutuksista yrittäjämiesten toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Kerättyä tietoa levitetään kumppanuusverkon kautta ammattilaisille, jotta he osaavat ottaa huomioon ylivelkaantumisen mieserityiset vaikutukset ja yrittäjämiesten tarvitseman erityistuen. Työntekijät tarjoavat myös aiheeseen liittyvää konsultaatiota ja koulutusta.