

## Tukea ulkopuolisuutta ja osattomuutta kokeville nuorille miehille

Yksilötapaamisia ja henkilökohtaista tukea

Ohjattua vertaisryhmätoimintaa

Tukea tarjolla kasvokkain, puhelimitse ja etävälineillä

Kokemustiedon kartuttamista, osaamisen jakamista sekä kouluttamista

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

Ulkokehän Miehet / Miessakit ry  
044 751 1310  
ulkokehan.miehet@miessakit.fi



#### Helsinki

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki  
Ismo Pitkänen  
hankekoordinaattori  
044 750 7050  
ismo.pitkanen@miessakit.fi

#### Turku

Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, 20700 Turku  
Juho Hietarinta  
hanketyöntekijä  
044 756 6706  
juho.hietarinta@miessakit.fi

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



# ulkokehän miehet

Tukea ulkopuolisuutta ja osattomuutta kokeville nuorille miehille

# ulkokehän miehet

Tukea ulkopuolisuutta ja osattomuutta kokeville nuorille miehille

## Ulkokehän Miehet -hanke

Hanke tarjoaa tukea ulkopuolisuutta ja osattomuutta kokeville nuorille aikuisille miehille. Keskusteluapua voi saada yksilötapaamisilla sekä ohjatuissa vertaisryhmissä. Tukea on tarjolla kasvokkain, puhelimitse ja etäyhteyksin. Tuki on maksutonta ja luottamuksellista.

Toiminnalla vahvistetaan osallistujien hyvinvointia, arjen toimintakykyä ja vähennetään miesten kokemaa yksinäisyyttä. Tuesta voivat erityisesti hyötyä miehet, joita mietityttää esim. oma elämänhallinta, sosiaalinen eristäytyneisyys, netissä vietetty ajankäyttö, tai mahdollinen pettymys tai turhautuminen yhteiskuntaan.

Hankkeessa ollaan kiinnostuneita kohtaamaan myös ns. incel-verkkoyhteisöihin kuuluvia miehiä. Lue lisää ilmiöstä ja hankkeen tulokulmasta aiheeseen nettisivuiltamme!

## Yksilökohtauamiset

Hankkeen yksilötapaamisilla painotetaan erityisesti osallistujien kuulemista ja heidän moninaisten taustojensa sekä kokemustensa ymmärtämistä. Keskeistä on syventyä siihen, miten osallistujat jäsentävät elämäänsä ja kohtaamiaan haasteita. Kohtaamisilla tuetaan osallistujia heidän elämäntilanteensa pohtimisessa ja erilaisen vaihtoehtojen miettimisessä. Osallistujien kanssa keskustellen voidaan hakea heidän arkeensa uutta suuntaa, sisältöjä ja esim. sosiaalisuutta.

## Ohjatut vertaisryhmät

Hankkeessa järjestetään ammattilaisten ohjaamia vertaisryhmiä, joissa samankaltaisissa elämäntilanteissa olevat miehet pääsevät jakamaan kokemuksiaan. Ryhmissä osallistujat saavat voimauttavia kokemuksia vertaisuudesta, ja näkökulmia omaan tilanteeseensa. Osallistuminen auttaa elämän haasteiden käsittelyssä ja niihin rakentavien ratkaisujen hakemisessa. Kaikkien osallistujien kokemuksia käydään läpi luottamuksellisesti ja tasavertaisesti.

## Tiedon ja osaamisen jakaminen

Hankkeessa luodaan opas kohderyhmään kuuluvien miesten kohtaamisesta, ja järjestetään koulutusta sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Lisäksi hankkeessa kartutetaan tietoa ja laajennetaan ymmärrystä kohderyhmän kokemuksista, sekä tuetaan rakentavaa keskustelua aihepiireistä.

Ulkokehän Miehet -hanke toteutetaan vuosina 2024–2026, ja se on osa STEA:n Näkymättömät-avustusohjelmaa.

NÄKYMÄTTÖMÄT

