



MA SI-toiminta

Isien kohtaaminen mielenterveyden
haasteissa

Henri Hyttinen

Vastaava MASI-työntekijä | Miessakit ry

MIESSAKIT RY

Annankatu 16 B 28 | 00120 Helsinki | (09) 6126 620 | miessakit@miessakit.fi | www.miessakit.fi

Koulutuksen sisältö

Teemat:

- Isien masennusoireiden erityispiirteet
- Isien kohtaaminen ja toimiviksi todetut auttamismenetelmät

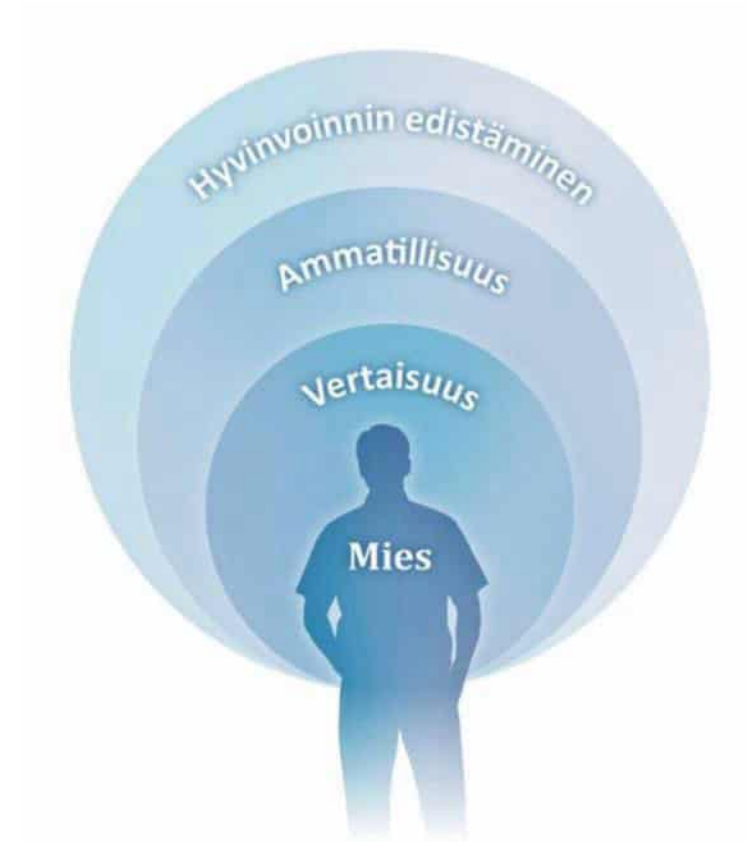
Koulutuksen tavoitteet

- Lisätä osallistujien ymmärrystä isien mielenterveyteen liittyvistä ongelmatilanteista
- Lisätä osallistujien valmiutta kohdata isiä mielenterveyden haasteissa



Miessakit ry

- Perustettu 1995
- Taustajärjestöistä riippumaton
- Ammatillinen tuki- ja vertaistoiminta
- Koulutus- ja kehittämistoiminta
- Vaikuttamistoiminta



Miesten tueksi.
Kaikkien hyväksi.



MISSAKIT RY
www.miessakit.fi



**Erosta
Elossa**

Erokriisiapua
miehille

**Lyömätön
LINJA**

Apua väkivaltaa
läheisiään
kohtaan käyttäneille
miehille

**Väkivaltaa
Kokeneet
Miehet**

Apua henkistä tai fyysistä
väkivaltaa kokeneille
miehille

**VIERAASTA
VELJEKSI**

Kaksisuuntaista
kotoutumista miehille

**Toiminnan
Miehet**

Hyvinvointia ja
osallisuutta miehille

MASI

Apua isille
masennusoireisiin tai
niiden kohtaamiseen
perheessä

**isyyden
TUEKSI**

Isyys kuulluksi,
näkyväksi
ja osallistuvaksi

**konkka
ronkka**

Tukea ylivelkaantuneille
yrittäjämiehille

**ulkokehän
miehet**

Tukea ulkopuolisuutta ja
osattomuutta kokeville
nuorille miehille



Mieserityisyydestä

- **Mieserityisyys** on miehiin liittyvien biologisten, psykologisten ja sosiokulttuuristen tekijöiden merkitysten ja vaikutusten ymmärtämistä ja huomioimista.
- **Mieserityinen työote** tarkoittaa sitä, että mies on toiminnan keskiössä, ja hän tulee kuulluksi ja kohdatuksi.
- *Koska on ilmiöitä, joissa kokemukset ovat vahvasti sukupuolittuneita ja lapsen saaminen, jos mikä, on sellainen.*

Taustaa isyydestä

- Suomessa lähes 1,3 miljoonaa isää (Tilastokeskus)
- Miesten ikä ensimmäisen lapsen syntyessä keskimäärin 32,1 vuotta. (Tilastokeskus)
- Vuonna 2023 biologiseksi isäksi ensimmäistä kertaa tuli vajaat 18 700 miestä. (Tilastokeskus)
- Lasten saaminen edustaa monialaista muutosta aikuisen elämässä ja ihmissuhteissa.
- Lapsen saaminen lisää tuen tarvetta aikuisen elämässä isillä ja äideillä ja pakottaa kohtaamaan oman vaikutusvallan rajallisuuden.

Taustaa mielenterveydestä

- Väestötasolla masennuksen esiintyvyys 12,2% naisilla, miehillä 6,7 % (Duodecim)
- Lapsen saamiseen ajoittuvan masennuksen esiintyvyys n. 10-20% äideillä, 8-10% isät (Duodecim)
- Tunne – mieliala – oireyhtymä / Mikä on patologista ja mikä?
- Kaikki pahoinvointi, masennusoireet tai masentavat olosuhteet eivät näy tilastoissa, osa normaalia mielialavaihtelua
- Miesten masennusoireet ei aina vastaa perinteistä mielikuvaa masentuneesta ja tunnistaminen myös isille itselleen voi olla vaikeaa
- Isien masennus ilmenee yleensä myöhemmin kuin äideillä
- Isien keskinäinen kulttuuri ja mahdollisuudet keskustella vaikeista asioista vaihtelevaa

Miksi Miessakit toimii isien masennuksen parissa?

- Isien masennuksesta tiedetään rajallisesti
- Masennuksessa sukupuolittuneita ulottuvuuksia
- Isille kohdennettua tukipalvelua tarjolla rajoitetusti Suomessa
- Tarve nähty aiemmissa isätyön toiminnoissa ja yhteistyöverkostoissa
 - Masennusoireet ei ensisijainen tulosyy aiemmassa isätyössä yhdistyksessä
 - Isien kokemus tuen saatavuudesta
- Synnytyksen jälkeinen masennus vs. pikkulapsivaiheeseen ajoittuvat masennusoireet
- Tunnistaminen puutteellista ja miehet eivät itsekään aina tunnista

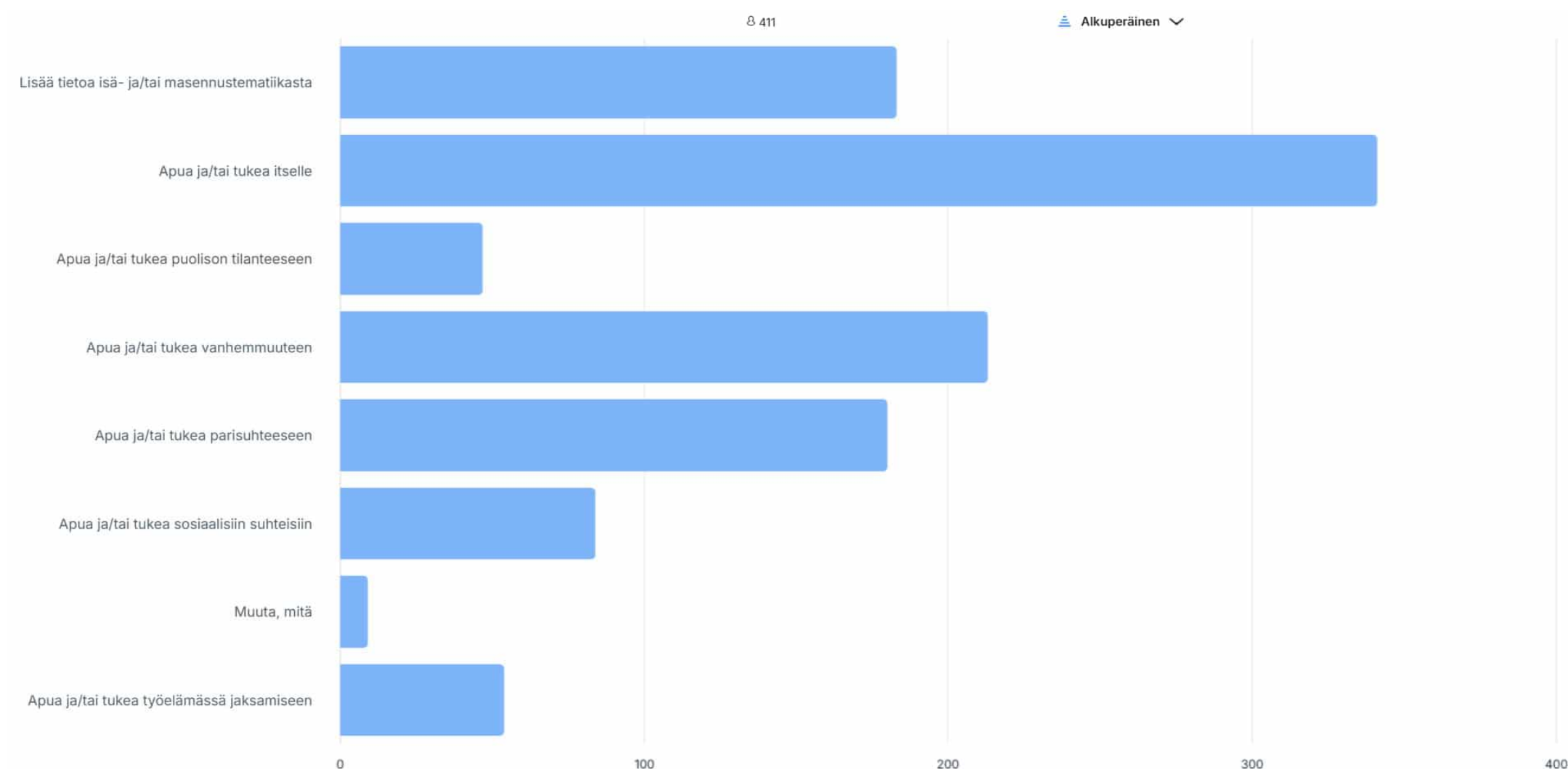
Taustaa

- Miessakkien aiempi isätyö pohjana kehitykselle kohti kohdennettua kriisityötä 2008->
- Hankekausi 2017-2020
- Vuosi 2024 on 8. toimintavuosi
- 2 työntekijää, 8 vapaaehtoista
- Tampere, Lahti, Helsinki, valtakunnallisuus verkkovälitteisesti

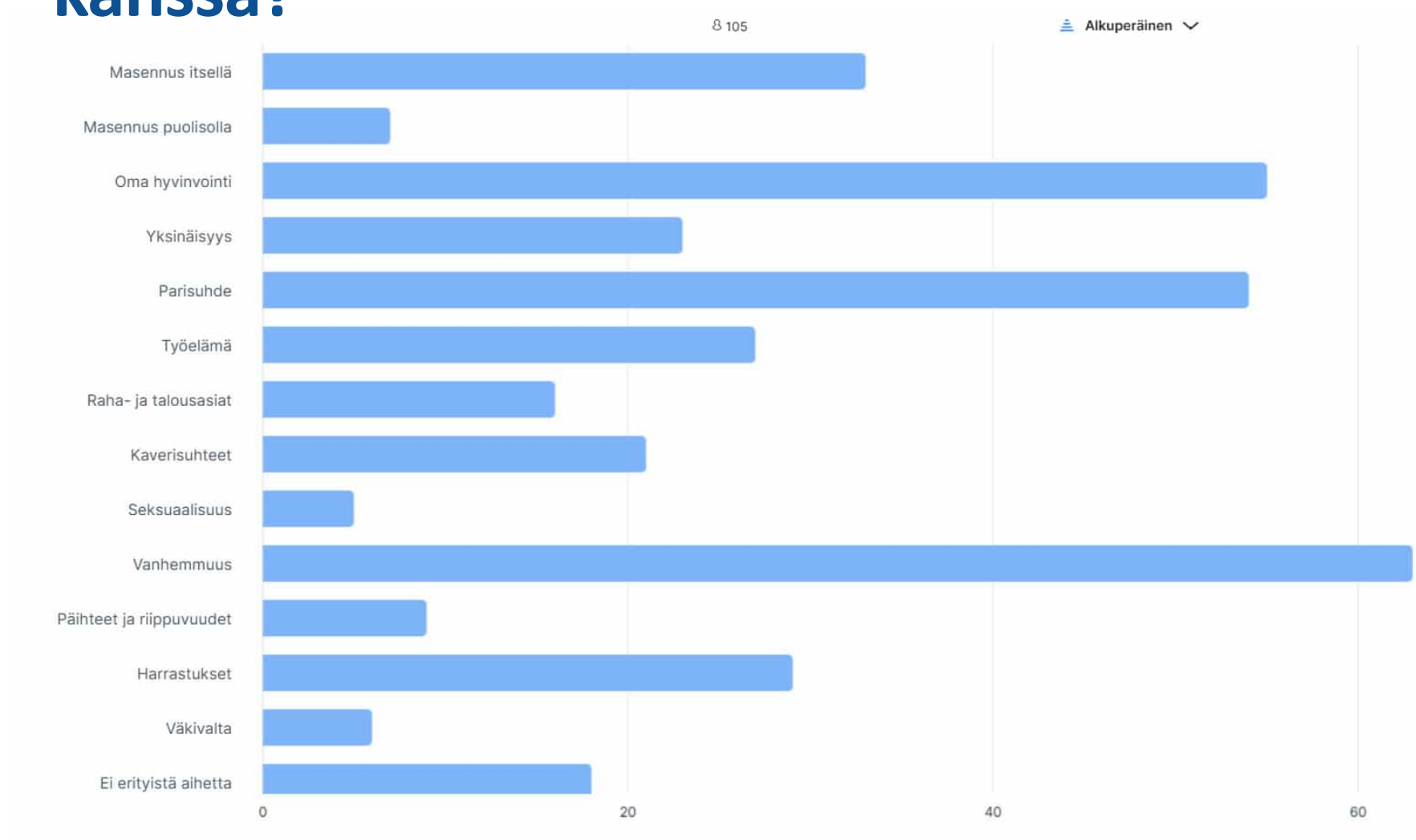
MASI

Apua isille
masennusoireisiin tai
niiden kohtaamiseen
perheessä

Mitä asioita isät toivovat saavansa MASI-asiakkuudesta?



Mitä aiheita isät käsittelevät chateissa vapaaehtoisten kanssa?

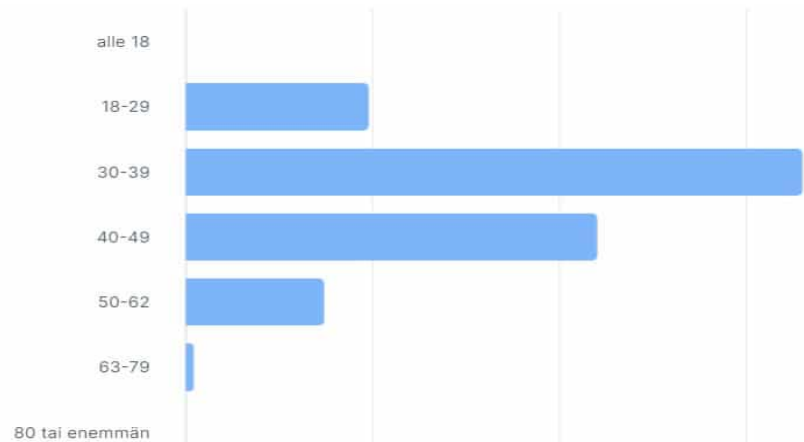


Asiakkaiden kokemus saamastaan tuesta alkutilanteessa 0-5

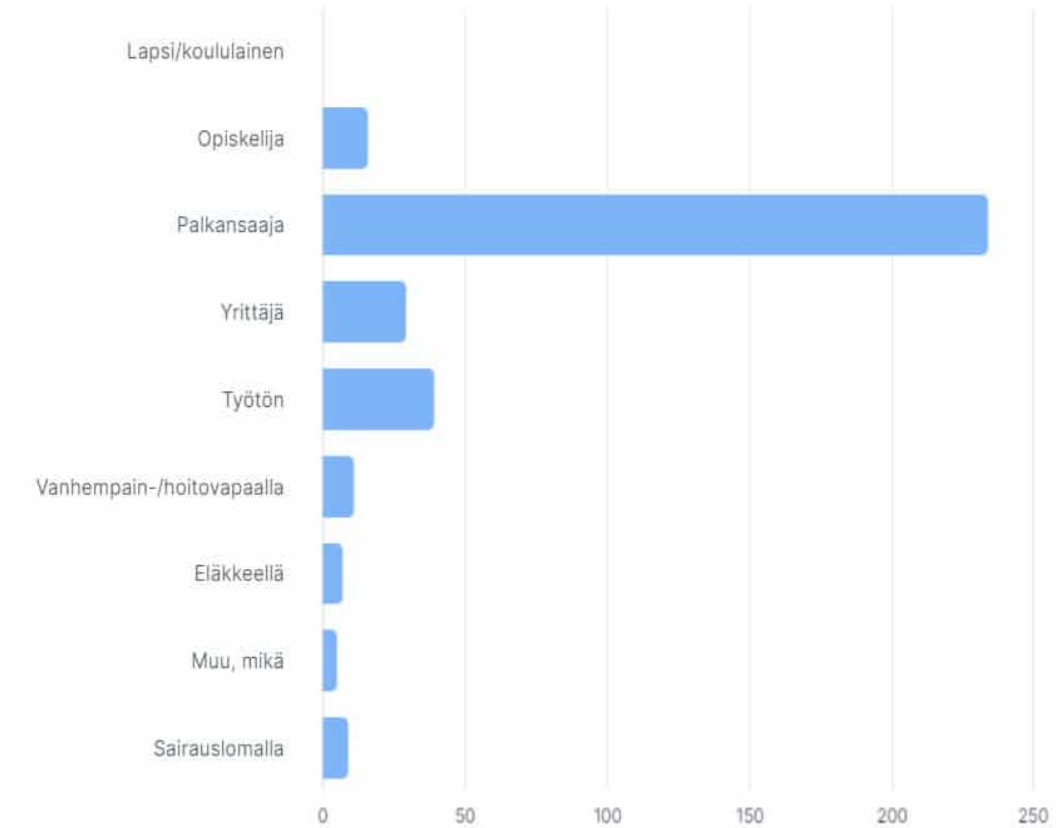
Kysymys	Keskiarvo
Kuinka paljon tukea saat itsellesi puolisoltasi (Jonkin verran)	2.8
Kuinka paljon olet saanut tukea ammattilaisilta? (Jonkin verran)	2.8
Kuinka paljon tukea saat itsellesi läheisiltäsi? (Jonkin verran)	2.8
Tyytyväisyys omaan elämään tällä hetkellä (Jonkin verran)	2.7
Yhteensä: Jonkin verran: (En lainkaan - Paljon) (1-5)	2.8

Kohderyhmä

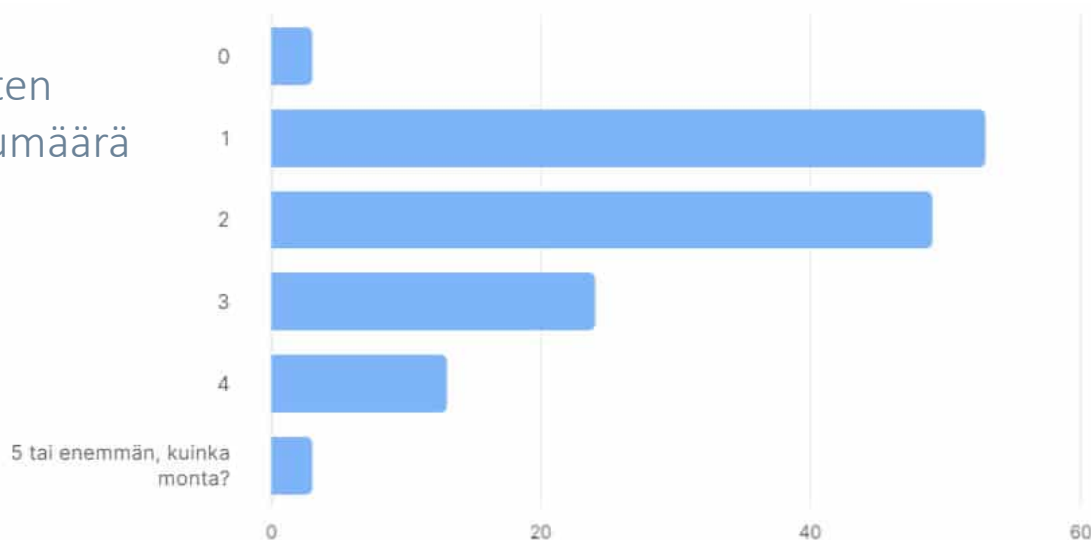
Ikä



Työelämätilanne

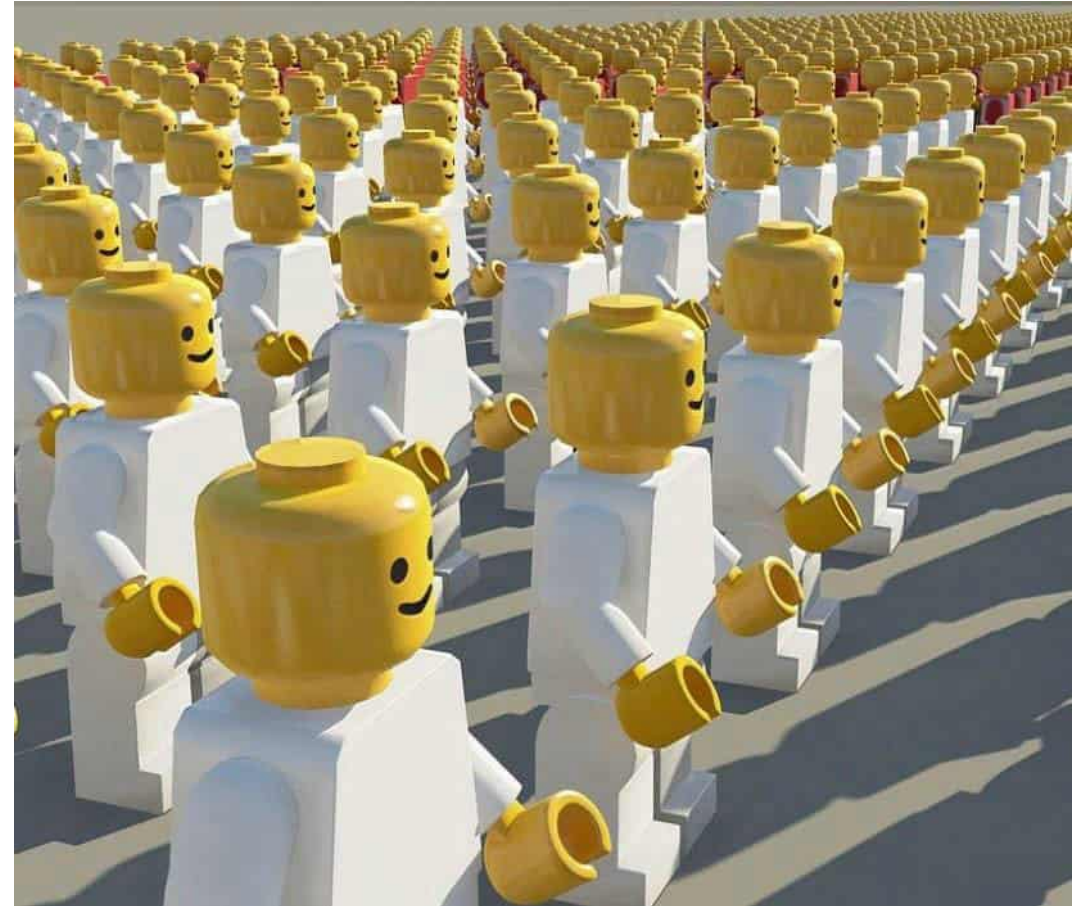


Lasten
lukumäärä



Kohderyhmä

- Kaikenlaisia perhe- ja parisuhdetilanteita, myös uusperheitä, etävanhempia ja yksinhuoltajia
- Sopeutuminen elämäntilanteen muutoksiin eri tasoilla samanaikaisesti
 - Vanhemmuus, perhe, parisuhde, ajankäyttö, työ...
 - Elämässä useita paikkaansa hakevia asioita käynnissä
- Turvaverkkojen tilanne kirjava, pääosin ohut
- Edellä mainitut toisaalta myös osa normaalia vanhemmuutta ja perhe-elämää
- Yksilöllinen tapa reagoida elämäntapahtumiin
- Avunhakemisen syyt jommallakummalla tai molemmilla vanhemmista (puolison masennus 20-30% asiakkaista)



Kohderyhmästä

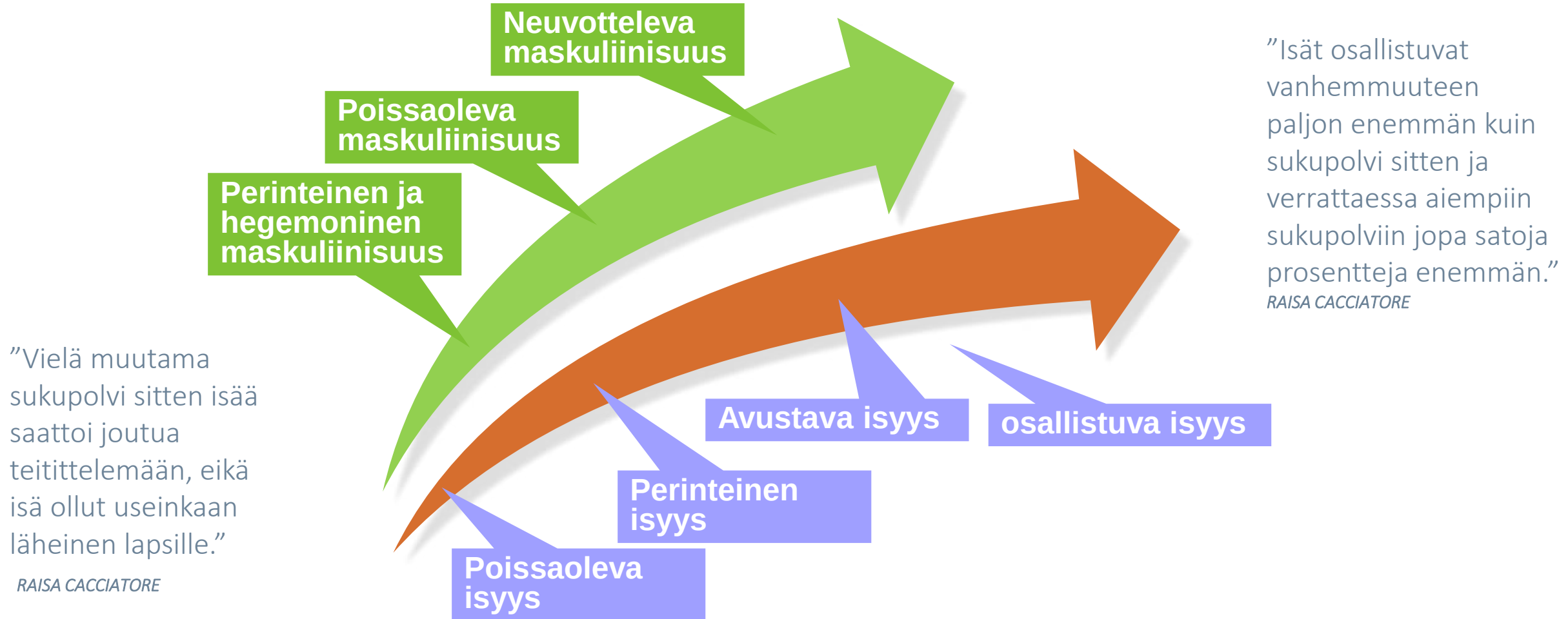
- Keskustelun aiheet usein hyvin arkisia, mutta syvällisempi tarkastelu laajentaa näköalaa ja tuo miehille lisää ymmärrystä perhedynamiikasta
- Isien kohdalla masennusoireiden vaikeusaste useimmiten lievän ja keskivaikean tietämällä
- Mukana myös vaikeasti masentuneita, eli laajalla skaalalla ensikertalaisia ja kroonistuneita tilanteita
- Isät usein työ- ja toimintakykyisiä, jaksaminen ja hyvinvointi vähissä
- Isien tarinoissa toistuu samat teemat asuinpaikkakunnasta, koulutustaustasta ja terveystilanteesta riippumatta.



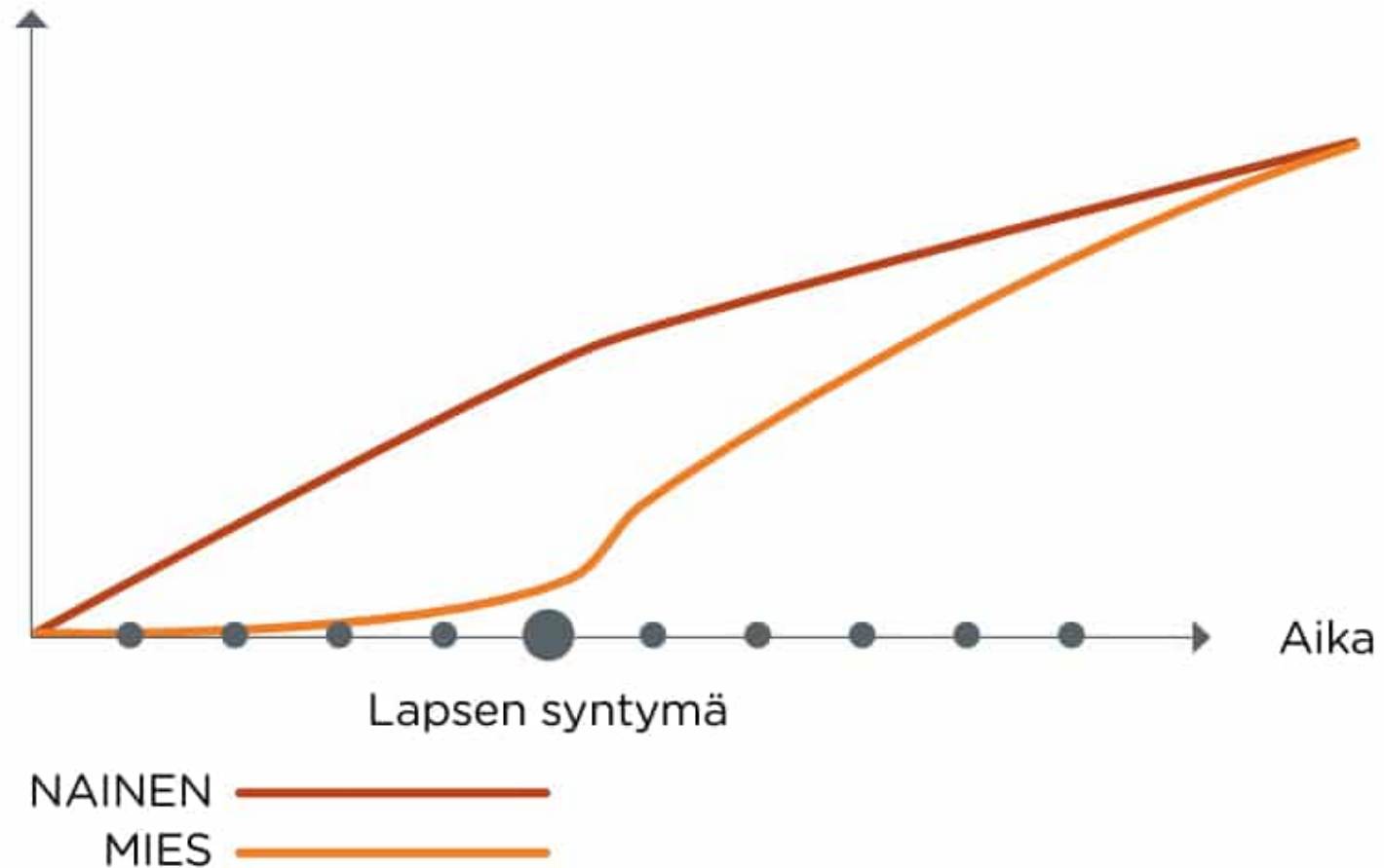
Isyyden eri ulottuvuudet



Isyyden ja mieheyden muutos



Vanhemmuuden kehittyminen ensimmäisen lapsen syntyessä



Sama kehitys nähdään nykyään myös tieteellisesti

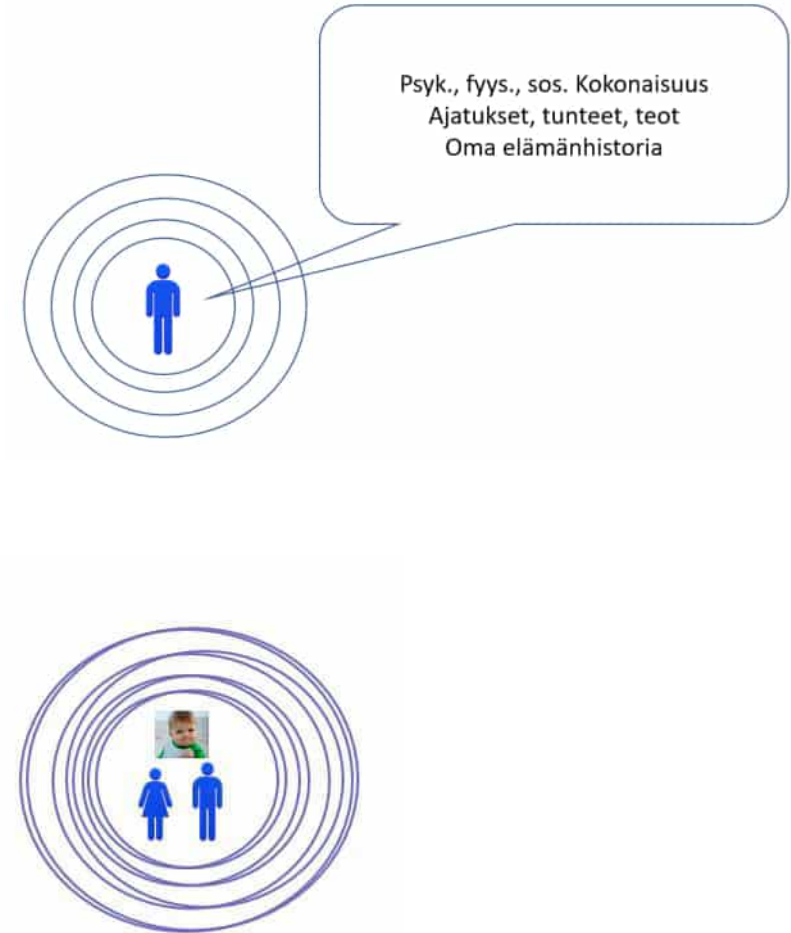
- Vanhemmuus muuttaa ihmistä aivo-ja hormonitasolla, naisilla raskaus, isillä hoivakokemukset
 - Ensikertalaisilla isillä lapsen kanssa vietetty aika yhteydessä lisääntyneeseen aktivaatioon mentalisaatioverkostossa
 - Muutoksia tapahtui jo odotusaikana, mutta laaja-alaisemmin ja pysyvämmiin lapsen saatua ja lastenhoitoon osallistuttua
 - Hormonitason muutokset
 - Oksitosiinin, prolaktiinin ja vasopressiinin tason nousu
 - Testosteronin tason keskimääräinen lasku
 - Hetkellinen kohoaminen voi liittyä myös suojeluviettiin
- Lähde: TransParenttutkimushanke –vanhemmuuteen siirtymä
 - Isätutkimus keväästä 2022 kevääseen 2023

Isäkuvan muodostuminen



Aikuisuudesta vanhemmuuteen

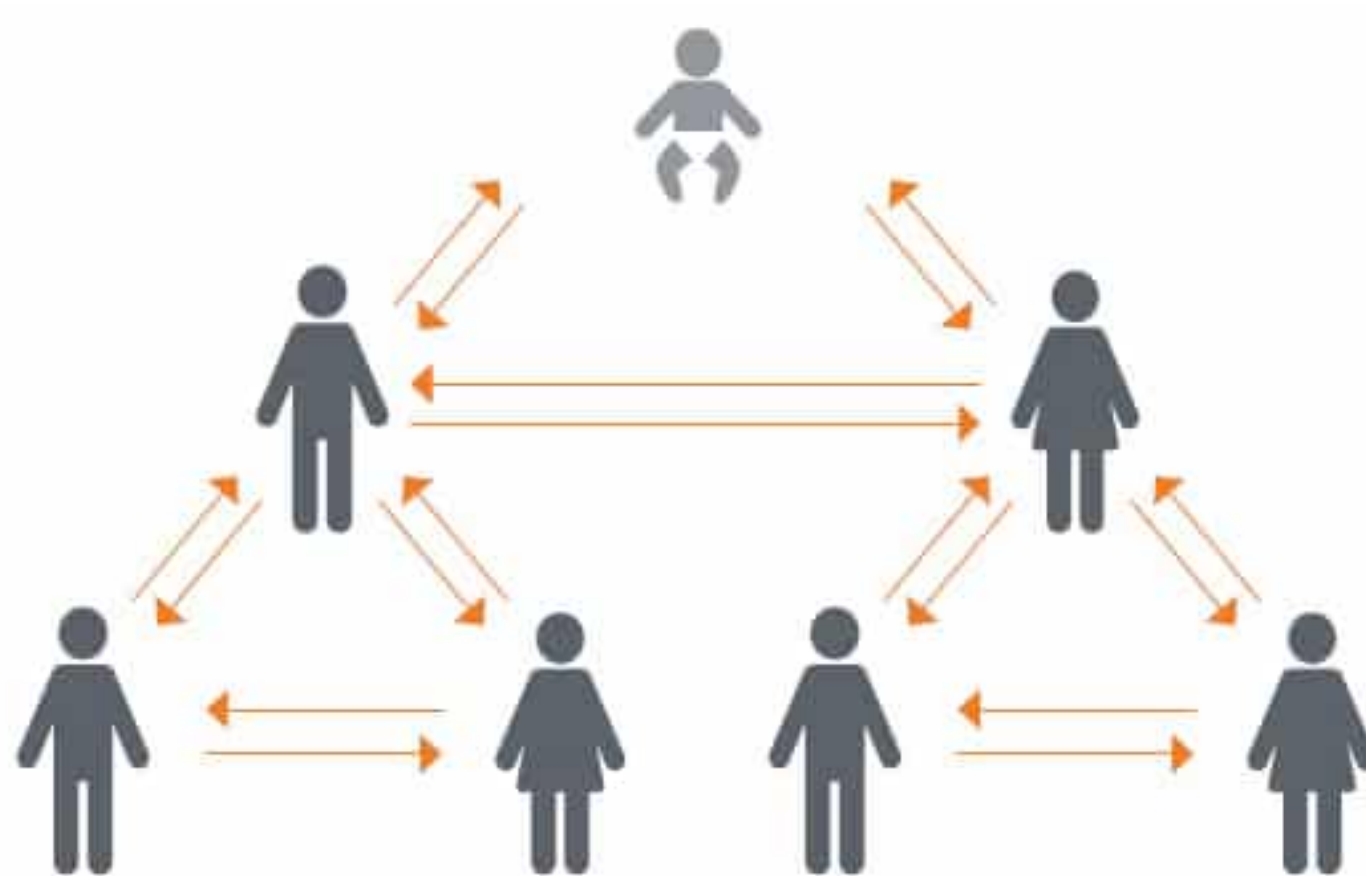
- Lasten saamisen yhteydessä kehittymistä ja yhteensovitettavaa ilmaantuu uudella tavalla kahden yksilön välille
- Miehestä isäksi – naisesta äidiksi
- Yksilöistä pariskunnaksi – pariskunnasta perheeksi
- Perheidentiteetin muodostuminen, toimijuus vanhempana



Vanhemmuuden mukanaan tuomia muutoksia

- Itseen liittyviä
- Parisuhteeseen liittyviä
- Sosiaaliseen tilanteeseen liittyviä
- Esikoinen tuo tullessaan muutoksen ja tahdittaa vanhemmuuden kehitystä
- Erilaisiin rooleihin sopeutuminen uudella tavalla
- Mielenterveyden haasteet vaikuttaa prosessiin

Isätyössä on aina läsnä vähintään kolme sukupolvea kahdesta eri suvusta



Ajatuksen aiheita myönteiseen isyyteen

1. Vietä aikaa lapsesi kanssa: leiki, lue, harrasta, tee kotitöitä, ruokaile. Tai ihan vain ole.
2. Vuorovaikuta - 'bondaa'. Katso silmiin ja kysy mitä kuuluu? Kerro myös omasta olostasi lapsen ikätason mukaan.
3. Ole lapsesi arvoinen, toimi roolimallina.
4. Ota vastuu itsestäsi ja hae tarvittaessa apua.
5. Kasvata kehumalla ja haastamalla. Oivalluta lasta.
6. Jaa vastuuta ja vanhemmuuden tehtäviä toisen aikuisen kanssa.
7. Tasapainota työ-, perhe- ja vapaa-aika.
8. Sinä olet juuri oikea isä lapsellesi. Listaa parhaat puolesi isänä.
9. Rakasta ja anna muiden rakastaa sinua. Sinä olet tärkeä.

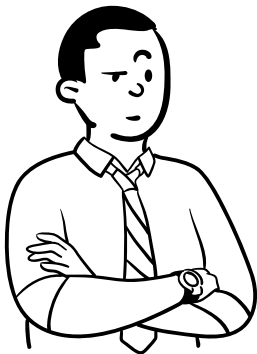
(MASI-opas, Johanna Terävä 2019)



Kommentit ja kysymykset

Seuraavaksi mielenterveydestä ja
masennuksesta





*Onks kaikki
okei?*

*Joo ei tässä
mitään!*



Apua mitä mä tässä
tilanteessa voin tolle
sanoa ja mitä se musta
sen jälkeen ajattelee...
En tiiä, v**taa vaan
koko ajan.

Masennuksesta

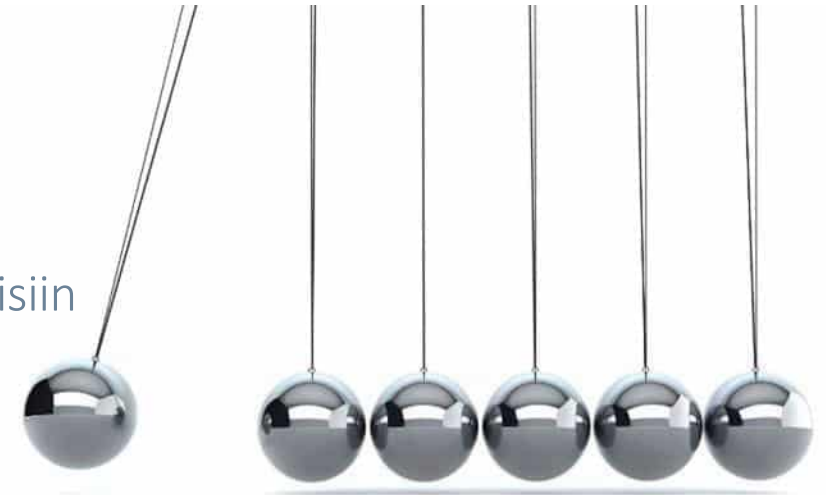
- Sanaa ”masennus” käytetään sekä yleiskielessä että ammattikielessä monessa merkityksessä, mikä aiheuttaa helposti sekaannusta (Duodecim)
- Masennus, masennusoire, oireyhtymä, mielialahäiriöt, masennustila, depressio, masentuneisuus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, melankolinen ja epätyypillinen depressio, kaamosmasennus ja pitkäaikainen masentuneisuus (dystymia), synnytyksen jälkeinen masennus...
- Lievä, keskivaikea, vaikea, psykoottinen masennustila
- Ei välttämättä näy mitenkään ulospäin *Mikko Kuustonen positiivisin suomalainen 2008 ja sai samana vuonna vaikean masennuksen diagnoosin.
- Moniasteista vaikeudeltaan ja vaihtelee miten ihmiseen vaikuttaa, kelle näkyy ihmissuhteissa, kelle missäkin, voi säilyä toimintakyky ilman että ulospäin näkyy.

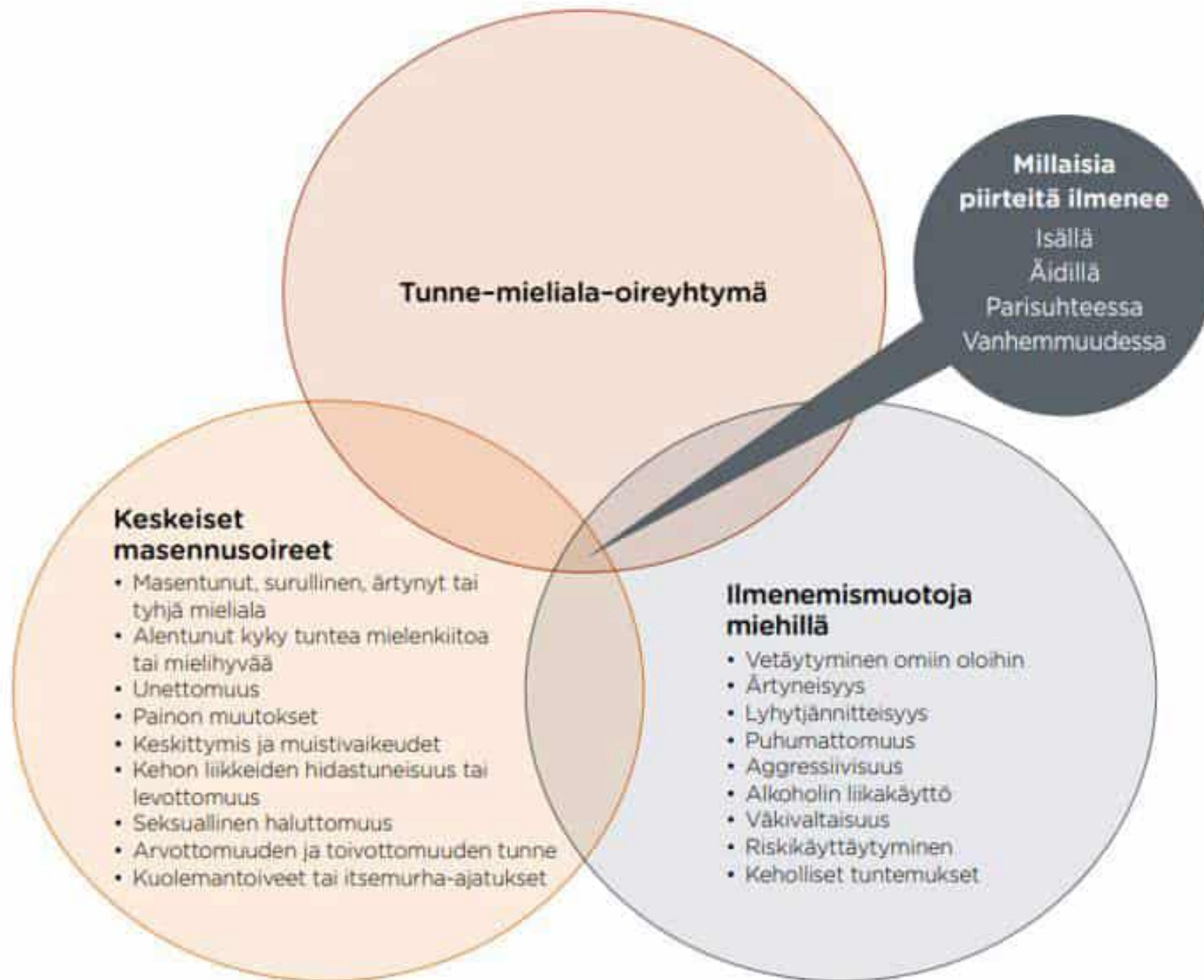
Näkemyksiä masennuksesta valtavirran ulkopuolelta

- Masennus johtuu 12 eri syystä, ja hoito on kohdennettava syiden, ei oireiden mukaan.
 - Infektiot, ruumiillinen sairaus, pitkäkestoinen stressi, yksinäisyys, traumaattiset kokemukset,
 - Hierarkia-konfliktit, suru, hylkääminen rakkaussuhteessa, synnytys, nälkiintyminen, vuodenaikojen vaihtelut, kemikaalit (esim. päihteet)
 - Sosiaaliset suhteet suojaavat masennukselta, raha ja valta eivät.
 - Evoluutiobiologian dosentti M. Rantala: <https://www.tunnejamieli.fi/2018/05/09/markus-j-rantala-toinen-nakemys-masennuksesta/>
- Aku Kopakkala: Masennus – suuri serotoniinihuijaus 2019
 - Lähdekriittinen ja alkuperäistutkimuksiin pohjautuva monipuolinen kriittinen teos lääkehoidon ja – tutkimuksen vallitsevista käytänteistä
 - Runsas kokoelma näyttöön perustuvia terapeuttisia lähestymistapoja masennukseen

Masennus ja mielialahäiriöt

- Vaikka oirekuvassa yhtäläisyyksiä on kehityskulku aina yksilöllinen
- Harvoin taustalla yhtä syytä
- Reaktiivisuus ja tilannesidonaisuus
 - Hyvinvoinnin muutokset yleensä seurausta jostakin
 - Yksilön elämäntilanteen ja -historian vaikutus masennusoireisiin
 - Vanhemmuus muuttaa myös parisuhdetta
 - Kaikkien perheenjäsenten merkitys toisiinsa
 - Perheen ulkopuolisten tekijöiden vaikutukset eri ikävaiheissa
- Mielenterveyden huoltaminen varhaisessa vaiheessa vähentää koko perheen myöhempää tuen tarvetta





Millä tulokulmalla isät ottavat yhteyttä?

- Usein asiakkaila tilanne, jossa ärtymys ja äkkipikaisuus tulleet esiin vieraalla tavalla ja tästä noussut huoli
- Ahdistus ja stressi läsnä kaikilla asiakkaila
- Omat tunteet ja ajatukset – Miten ilmaista itseään ja miten tulla kuulluksi
- Vaikeat tunteet isänä, jotka eivät ole ns. hyväksyttäviä ja ilmaistavissa lähisuhteissa
- Impulsiivisuus ja reagointi; toivotaan konkreettisia keinoja niiden hallintaan (suuttumuksen hallinta)
- Parisuhteen tilanne ja oma rooli vanhempana mietityttää
- Jaksamattomuus – uupumus – burnout – masennus
- Tunne – mieliala - oireyhtymä



Masennuksesta ja lapsen saamisesta

- Positiivisetkin muutokset pakottavat sopeutumaan ja lisäävät stressiä elämään
- Lapsen saaminen herättää aikuisessa uinuvat lapsuuden kokemukset ja miten omaan lapsuuden perheeseen suhtautuu tulee uudelleen käsittelyyn
- Klassinen esimerkki: äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen helpottaessa isän tilanne alkaa heikentyä. Äidin masennus vaikuttaa voimavarojen, tarpeiden, jaetun vanhemmuuden ja perheen ilmapiirin kautta isään -> vaikutus isään tulee ajan kanssa
- Isän tai äidin masennus voi myös tulla muualta ja muuhun aikaan kuin lapsen saamisen yhteyteen
- Tilannekuva ja kokemukset usein vauva-aikana eroaa toisistaan ja kommunikointi syystä tai toisesta voi olla taka-alalla myös ilman patologisia taustatekijöitä

Isien masennuksesta

- Isyys ei itsessään masentava asia vaan tunnereaktiot taustalla, jotka linkittyvät mieheen itseensä, parisuhteeseen, perheen ulkopuoliseen elämään, kulttuuriin, sukupuolirooleihin, vanhempien muuttuneisiin minäkuviin ja sisäisiin prosesseihin vanhemmuuteen ja perheeksi kasvamisessa.
- Isillä on usein tilanne mielenterveyden haasteiden läsnä ollessa perheissä, että omia tunnereaktioita ei haluta tai voida ilmaista kuten ennen lapsia. Myös esiintyy sitä, että puolison tunnereaktiot muuttuvat esim. odotusaikana, tai synnytyksen jälkeisen masennuksen jälkeen ja nämä tuntuvat vierailta. Niitä on vaikea vastaanottaa ja puolison kyky ottaa vastaan tunteita ohjaa miehiä pitämään omia tunteita sisällään. Osin luonnollista esim. raskauden ja synnytyksen aikoina mutta lopulta olisi hyvä palata läheisiin väleihin näissä asioissa.
- Voidaanko perheissä ilmaista tunteita ja tarpeita ilman konfliktia?

Esimerkkejä isien masennusoireille altistavista tekijöistä yksilötasolla

- Aiemmin elämässä ollut masennusjakso (tai puolison masennus)
- Taipumus kontrolliin ja korkeat vaatimukset itseltä/puolisolta – psykologinen jäykkyys muuttuvissa tilanteissa.
- Omat kielteiset muistot ja kokemukset lapsuuden ajalta isyydestä tai perhe-elämästä
 - Traumakokemukset
 - Etäinen tai muuten negatiivinen kokemus omasta isästä tai äidistä
 - Pidättyvä, vaikenewa tunneilmaisu lapsuuden perheessä
 - Miten on tullut lapsena nähdyksi omine tarpeineen
 - Lasinen lapsuus
- Liian voimakkaat kielteiset tunteet isyydestä ja isäksi tulemisesta (epävarmuus, huoli, pelko)
- Päihteet

Esimerkkejä isien masennusoireille altistavista tekijöistä ihmissuhteiden tasolla

- Liian erilaiset käsitykset esim. vanhemmuuden rakentumisesta kahden aikuisen välillä tai perhe-elämästä ja siitä seuraavat kommunikoinnin kärjistymiset
 - Lapsuuden perheistä omaksutut mallit ja niistä irtautuminen/kiinni pitäminen
- Matala parisuhdetyytyväisyys
 - Toistensa tunteiden ja tarpeiden kohtaamattomuus
- Vähäinen puolisoiden välinen tuki ja kannustus tilanteessa, jossa keskinäinen tuen tarve on kohonnut
- Kokemus ettei valmis perhe-elämään ja vanhemmuuteen
- Tieto raskaudesta yllätyksenä etenkin, jos parisuhde lapsen äidin kanssa ei vakaalla pohjalla syystä tai toisesta
- Kokemus ulkopuolisuudesta tai huonommuudesta perheessä, eroperheessä tai huoltajuudessa muutoin

Esimerkkejä isien masennusoireille altistavista tekijöistä, jotka yleismaailmallisia

- Elämänmuutosten sekä stressitekijöiden kumuloituminen ja yhteisvaikutus
 - Ajankäytön uusi muotoutuminen
 - Työn ja perhe-elämän vaatimusten yhteensovittaminen
 - Oman hyvinvoinnin ylläpidon muutokset
 - Taloudesta huolehtiminen
- Riskiä lisää työttömyys, pienituloisuus, työkyvyttömyys, yleismaailmalliset muutokset viime vuosilta (korona, sota, korot, sähkö, inflaatio, leikkaukset...)
- Oma jaksaminen vanhempana huolettaa niin miehiä kuin naisia ja on yhteydessä vanhemman uupumiseen ja masennukseen
- Kokemus elämän ennustettavuudesta ja hallittavuudesta laskee yleisesti lapsiperheessä, toisaalta arjen monotonisuus usein lisääntyy
- Kaventunut sosiaalinen elämänpiiri esimerkiksi ajankäytöllisistä syistä tai sosiaalisesta rajoittuneisuudesta
- Ohuet tukiverkostot korostuu nykyaikana etenkin kaupunkialueilla ja lisää vanhempien kuormittuneisuutta
- Perhe-elämän mallin puute, ei lähipiirissä toisia lapsiperheitä

Esimerkkejä masennusoireita ennaltaehkäisevistä tekijöistä, joihin voi itsekkin vaikuttaa

- Kyky reflektoida itseään ja valmius puhua asioistaan läheisille ihmisille
- Kyky tunnistaa itsessä tunteita ja taito säädellä omaa toimintaa
- Kyky tunnistaa omia tarpeita ja ymmärtää niiden merkitys
- Resilienssi ja joustava luonne -> Kyky sopeutua muuttuvissa tilanteissa
- Itsestä ja omasta terveydestä riittävä huolehtiminen fyysisesti ja henkisesti
- Päihteiden liikakäytön välttäminen
- Löytää oma tapa toteuttaa isyytään ja sitä kautta nauttia isyydestä
- Realistinen käsitys omista sekä perheen voimavaroista (vrt. vaativa luonne)
- Avoin ja luottamuksellinen tapa kommunikoida läheisyydessään
- Vanhempien keskinäinen tuki sekä yhteisesti jaettu käsitys perheen rooleista
- Toimiva parisuhde lasten äitiin tai toimiva kanssakäyminen, jos ei parisuhdetta
- Riittävä ja toimiva tukiverkosto
- Riittävä toimeentulo
- Työn ja perheen luonteva yhteensovittaminen
- Ylläpitää tärkeitä ihmissuhteita myös perhe-elämän ulkopuolelta ja harrastaa itselle mielekästä asiaa (edes joskus)
- Aikaa perheelle, parisuhteelle, työlle ja itselle



Kommentit ja kysymykset

Seuraavaksi miesten
kohtaamisesta näissä tilanteissa



Missä isä kohdataan?

- Väite: Isyyden merkityksen korostaminen yksi tehokkaimmista ja alikäytetyimmistä motivaattoreista miesten kohtaamisessa.
- Ihminen kohdataan aina kontekstissa
 - Missä organisaatiossa ja tilanteessa työntekijänä tapaat isiä?
 - Minkä asian takia isä on siellä?
- Miten oma toiminta näyttäytyy ulospäin?
- Miesten yleinen kokemus: isyyden ongelmista ja heidän hankalaksi kokemistaan asioista on erittäin vähän mahdollisuuksia puhua.
- Helppo kai se on isiä kohdata, kun ovesta lukee Miessakit ja työntekijät ovat miehiä, isiä ja ammattilaisia -> Syntyy tahtomattakin vaikutelma liittolaisuudesta, joka on kuitenkin vain vaikutelma ja ei tarkoita samaistumista tai vaikkapa hyväksymistä.
- Ihmisten kohtaaminen on sote-alan työtä, tuomitseminen kuuluu muille

Konteksti isien kohtaamisessa

- Miten on tavattu toimia, kun kerran isät tavoitetaan ja heiltä saadaan palautetta, jossa he kokevat tulleeensa kuulleiksi, kohdatuiksi ja autetuiksi?
- Mikä on oman työn perustehtävä ja mitä mahdollisuuksia on toimia?
- Ei mitään yksittäistä keinoa, jos ei lasketa ihmisen näkemistä omana itsenään ja hänen oman kerrontansa varaan rakentuvaa tapaamista.
- Rajana tulee vastaan tehtävän ja käynnin viralliset tavoitteet ja puitteet.
- Tärkeä tunnistaa oman työroolin mukaiset vaatimukset ja hyväksyä ne
 - Silti on alue, jossa ihmisenä ihmiselle olemme ratkaisevassa asemassa
 - Jokaisessa roolissa näemme ihmisen eri tavalla

Konteksti isien kohtaamisessa

- Yleinen kokemus: ”Miehenä en koe tulevani kohdatuksi perheisiin liittyvissä palveluissa.”
- Sitten tulee palvelu, joka on nimenomaan miehille suunnattu ja kohdennettu tiettyyn tilanteeseen elämässä.
- Mitä enää tarvitsee itse tehdä, kun asetelma jo niin vahvasti nojaa siihen, että nämä ihmiset tulevat nähdyksi.
- Häveliäisyys usein näkymätöntä ja ennakoimatonta miehillä sensitiivisissä aiheissa kuten isyys, perhe, parisuhde, mielenterveys
- *”Vaikka tämä on vain keskustelua, se auttaa jäsentämään omia ajatuksia ja tarjoaa väylän puhua. Isien mielenterveyteen liittyvät kysymykset tuntuu edelleen tabulta. Ei oikein ole väylää, jossa puhua näistä.”*

Miten kohdataan ja mikä toimii

- ”Ette tyrkytä mitään ja se toimii”
 - Kaikille tärkeää, tulla kohdatuksi hyväksyvästi vaikka olisi vaikeita tunteita ja kamppailisi ongelmien kanssa
 - Tilan antaminen ratkaisuehdotusten sijaan
 - Luodaan yhteys tapahtumien taustalla olevien tunteiden kanssa
- Nähdään perheenjäsenten yksilöllisyys vanhemmuudessa
 - Mikä universaalia ja yhteistä molempia vanhempia koskevaa
 - Mikä isyyteen erikseen liittyvää
 - Mikä potentiaalisesti patologista, mikä normaalia, mikä väliaikaista, mikä väistyvää
 - Isien ja äitien tavat kokea ja kertoa perhe-elämän hankaluuksista erilaiset. Hyvä myös huomioida kysytäänkö näitä yhdessä vai erikseen ihmisiltä.
- Miehillä tyypillinen tapa toimia muuttuu sukupolvien myötä ja aina sidoksissa vallitseviin elinoloihin ja kulttuuriin
 - Valmius puhua ja kohdata asioita vs. asioista vaikeneminen
 - ”Vasta pää kainalossa” vai ”Jo hyvän sään aikana”

Miten kohdataan ja mikä toimii

- Perheenjäsenten kartoituksessa lasten ikä hyvä mittari
- Vanhempien lapsuuden ajan perheet lisää ymmärrystä vanhempien kesken toisistaan
- Otetaanko yhteyttä omaan vai lasten äidin tilanteeseen liittyen
- Yksilöllinen kohtaaminen omana itsenään, ei toisten tilanteiden sanottajana
- Isän oma kerronta mukaan, jotta perhe- ja parisuhdetilanne ei jäseny äitiyden kautta, jossa isä on apuri.
- Monet miehet tarvitsevat apua tunteidensa sanoittamiseen ja tilanteidensa jäsentämiseen
- Vaikka jokainen perhe elää omalla tavallaan, on hyväksi kaikille perheenjäsenille, että molemmat vanhemmat löytävät oman tapansa olla vanhempia ja voivat tätä toteuttaa.
- Ei niin, että oletko masentunut/ahdistunut vaan mitä sinulle on tapahtunut.
- Työntekijän herkkyys havaita asiakkaan signaalit = valmius mentalisaatioon

Mikä miehiä auttaa?

- Huomiointi, kuulluksi tuleminen ja turvallinen ympäristö
 - Isät tarvitsee usein havahduttaa puhumaan myös itsestään
 - Ainutlaatuinen mahdollisuus kohdata miestyöntekijä tai toisia miehiä
 - Sukupolvinäkymä isyyteen ja vanhemmuuteen
 - Perhekontekstin laajentaminen
 - Tietoisuus lasten saamiseen liittyvien muutosten vaikutuksista
 - Itseen, Lapsen äitiin, parisuhde- ja perhedynamiikkaan
 - Normalisointi ja tilannesidonnaisuus -> väliaikaisuus
- > ”En ole yksin.”



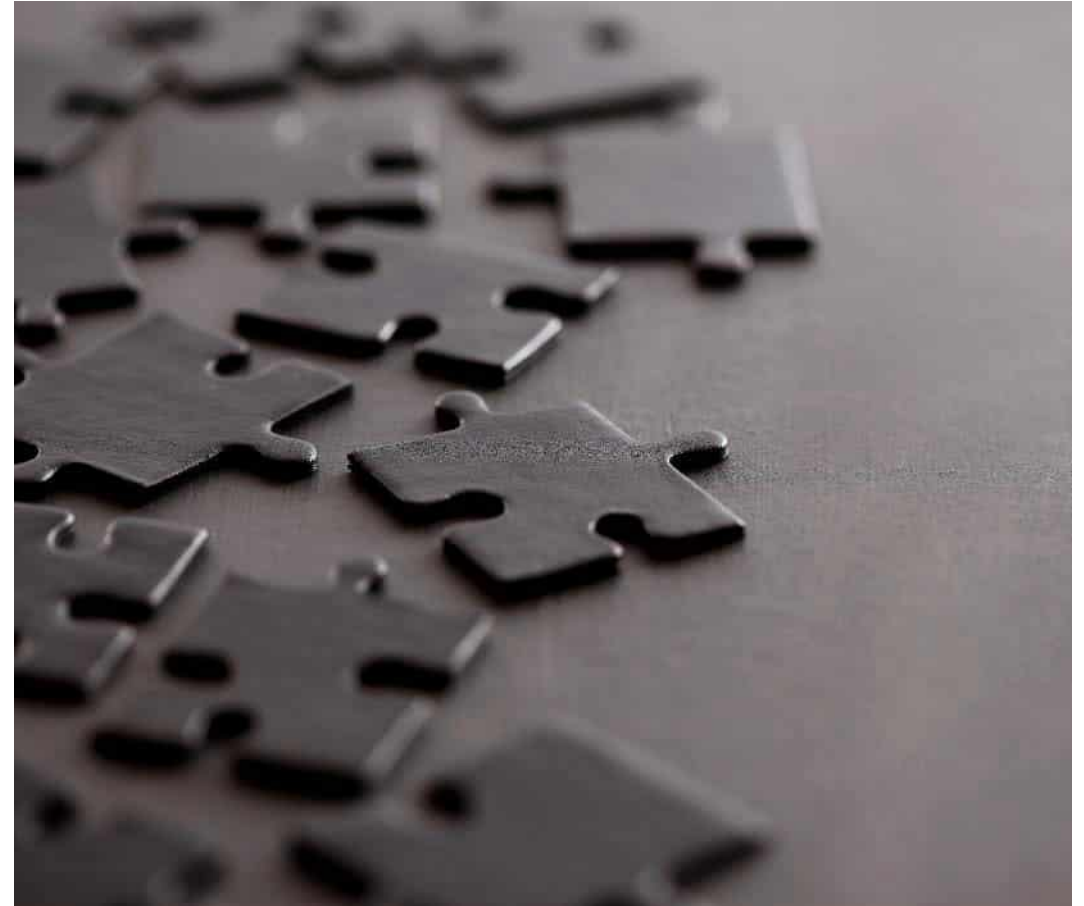
Yksilökeskusteluiden teemoja

- Syyt hakea apua
- Elämäntilanne nyt
- Suhde isyyteen toimijana ja kohteena, oma lapsuuden perhe
- Mielenterveyden avainkokemukset elämässä
- Vanhemmuuden rakentuminen aikuisten välille
- Elämänkaareen liittyvä hahmottelu läsnä kaikessa



Ryhmämallista

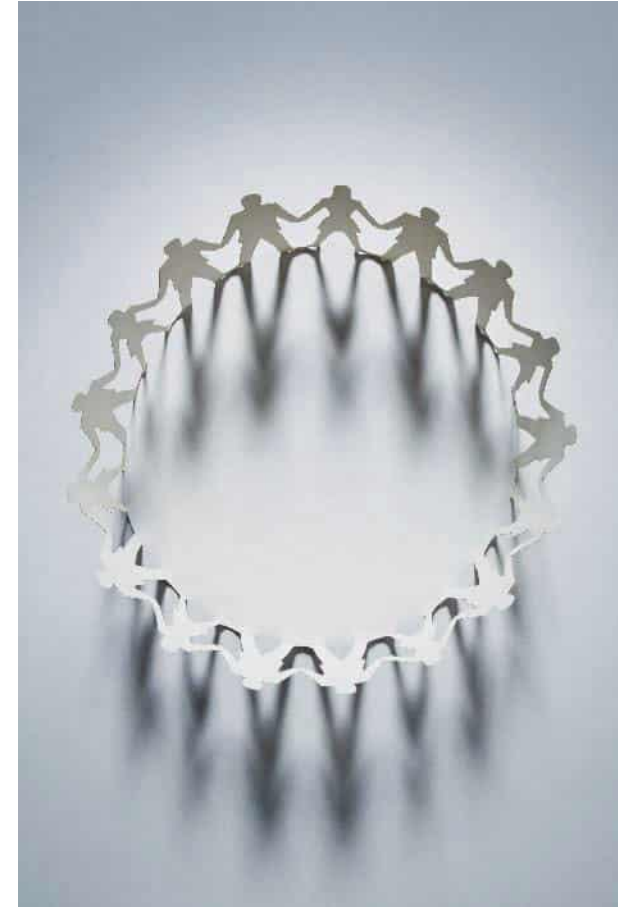
- Saavutettavuus
- Luontevuus
- Järjestölähtöinen auttaminen
- Ammatillisuus ja ohjaajuus
- Eri tulotilanteiden yhteensovittaminen samaan ryhmään
- Vertaistuen mahdollistaminen
- Masennusoireiden psykoedukaatio, isäryhmien kokemuksellisuus, tunne- ja ihmissuhdetaidot, mieskulttuurin tarkastelu
- Kokemusten jakaminen



MA SI-ryhmämalli

1. **Minä**
2. **Minä + Isyys:** Oma kokemus isyydestä. Millainen isä tahdon olla lapsilleni? Kolmen sukupolven läsnäolo. Miten hyödynnät lapsuuden perheesi kokemuksia omassa vanhemmuudessaasi?
3. **Minä + Masennus:** Miten masennusoireet näyttäytyvät arjessa ja miten niistä puhumme vai puhummeko ollenkaan? Miten masennusoireet vaikuttavat sinuun, isyyteen tai parisuhteeseen?
4. **Minä + Hyvinvointi:** Mikä tukee ja miten ylläpidät hyvinvointiasi? Miten suhtautua toiveikkaasti tulevaisuuteen?
5. **Minä + Lapset:** Määrittele suhteesi lapsiisi. Mitä tahdot lapsillesi opettaa elämää varten?
6. **Minä + Lasten äiti:** Kuvaile yhteistyötä lasten äidin kanssa.
7. **Minä + Tulevaisuus:** Mitä olet oppinut ryhmässä itsestäsi, isyydestä ja hyvinvoinnista? Mitä haluat vielä kertoa muille ryhmäläisille? Ryhmän lopettaminen.

”Riittää että kertoo, eikä tarvitse selittää.”



Vaikuttavuudesta asiakaspalautteiden perusteella

- | | |
|--|-----|
| • Sain apua omaan tilanteeseeni | 4,7 |
| • Toimintakykyni on parantunut asiakkuuden myötä | 4,5 |
| • Ryhmä oli luottamuksellinen. | 4,8 |
| • Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri | 4,9 |
| • Ryhmässä oli helppo puhua | 4,7 |
| • Olen saanut lisää tietoa masennusoireista ja/tai isyydestä | 4,2 |
| • Sain itselleni vertaistukea | 4,6 |
| • Ryhmään osallistuminen hyödytti minua | 4,7 |

"Parempi ote, ei ahdistaa niin paljon."

Isien kohtaamisesta ammattilaisena

- Voivat olla vaikeitakin asiakkaita äreät miehet ja vaarana tulla väärinkin ymmärretyiksi.
- Miehillä tarve, että asiat tuntuu luontevilta. Asioista täytyy puhua tavalla, joka sopii miesten suuhun.
- On työntekijän vastuulla olla ammatillinen, mutta on ammatillisesti tehokkaampaa olla myös aidosti oma itsensä.
- Kontekstiin sopiva luonteva vuorovaikutus tasoittaa monet tilanteet. Ihminen peilaa käyttäytymistään aina toisiin ja ryhmätilanteissa tämä korostuu. Vanhemmuuden kysymyksissä etenkin nuoret isät tarvitsevat jonkun näyttämään miten asioista voidaan lähteä puhumaan.
- Liian hoidollinen tai ammatilliseen auktoriteettiin pohjautuva lähestymistapa ei yleensä toimi.
- Lähestymistapa mahdollisimman kokonaisvaltainen, koska ongelmien vaikeusaste ja alkusyyt vaihtelevat.
- Sisään keskusteluun kaikille asiakkaille yhteisen kautta eli isyys edellä. Masennuksen taustalla on enimmäkseen ihmisten välisiin suhteisiin liittyvät tekijät, joten niiden kautta asiaa on parempi käsitellä.
- Korostuu sensitiivisissä aiheissa, joissa ei ole vahvaa vuosikymmenten ja sukupolvien muodostamaan kulttuuria. Tunnepuhe suomalaisessa keskustelukulttuurissa on usein hieman kautta rantain puhuvaa ja jopa välttelevää. Vihastumisen tunteet on hyväksyttävämpiä näyttää.

Isien kohtaamisesta ammattilaisena

- Isien mielenterveystyössä on hyödyksi ymmärrys perhe- ja parisuhdedynamiikasta, mielenterveyden peruskysymyksistä, eri asteisista tilanteista sosiaalipalveluissa sekä psykiatriassa ja palveluketjun eri osien rooleista
- Työ- ja elämäkokemuksesta ei ole haittaa myöskään
- Työntekijän omallakin vastuulla on kuitenkin olla myös hyvinvoiva ja kestävä työssä, joten ammatillisen persoonallisuuden täytyy olla sopivalla yhteensopiva työn ja oman elämän kanssa sekä pitää itsensä myös suojassa.
- Reflektointi
 - Käsitukset vanhemmuudesta, parisuhteesta ja perhe-elämästä
- Vanhemmuuden iloiset tai vaikeat tunteet ei katso mitenkään ammatillisia tai yhteiskunnallisia rajoja.

Viestintä isien kanssa

- Asiakas – Vapaaehtoiset – Ammattilaiset – Julkinen viestintä
- Jokainen konteksti on omanlaisensa ja on hyvä olla tietoinen omasta roolista kulloisessakin tilanteessa.
- Viesti on syytä pukea muotoon, jolla saavutetaan kulloisessakin tilanteessa omat tavoitteet. Tietoisuus sensitiivisyydestä auttaa pitkälle.
- Palvelun vastaavuus kohderyhmään



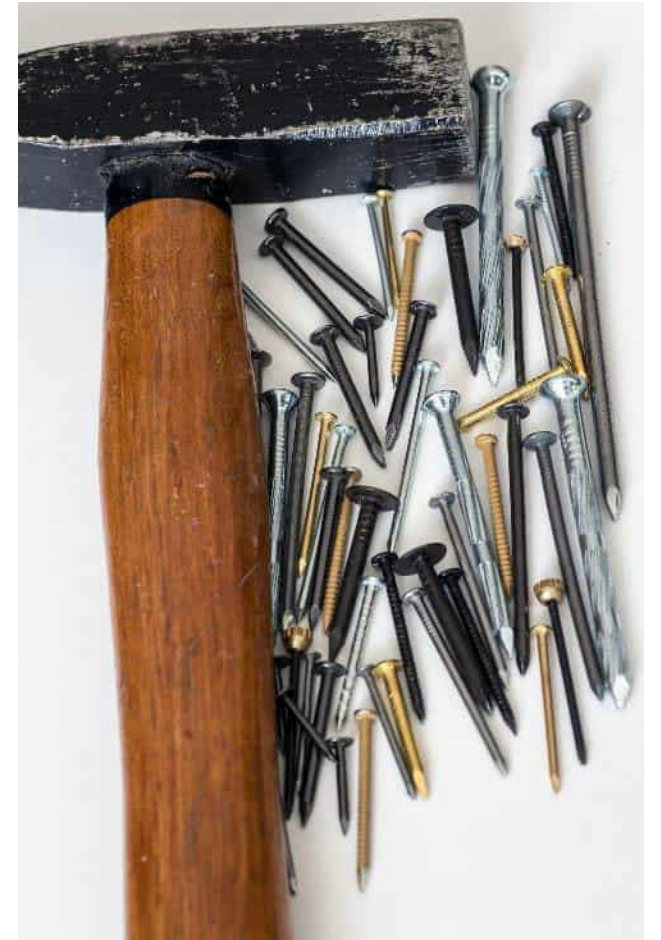
Pohdintoja ja havaintoja

- Miehet hyötyvät tavoitteellisesta matalan kynnyksen psykososiaalisesta tuesta ja säilyttävät usein toimintakykynsä haastavassa elämäntilanteessa saadessaan tukea isyyteen ja masennukseen liittyviin kysymyksiin.
- Miehillä on potentiaalia ja voimavaroja, joiden esiin saaminen hyödyttää auttaa koko perhettä melko kevyillä vaikuttamismenetelmillä.
- Monelle apua on perinteisestä ohjauksesta lapsen saamiseen liittyen. Tiedon ja ohjauksen tarve lisääntyy mielenterveydellisten haasteiden ilmaantuessa pikkulapsivaiheessa.

Yhteenveto

- Läpileikkaavana teemana sopeutuminen lapsen mukanaan tuomiin muutoksiin – Vanhemmuuteen, äitiyteen ja isyyteen kasvetaan ja tarkastelussa on koko elämänkaari, oma, lasten äidin ja lapsen
- Perhe-elämän normalisointi ja ilmiöiden erottelu – mikä tavallista ja mikä liitoksissa mielenterveyden ongelmatilanteisiin - *Mitä olisi joka tapauksessa käytävä läpi lasten saamisen yhteydessä*
- Yksilöiden huomiointi perhekontekstissa – kaikilla perheenjäsenillä oma lähestyminen perheen tilanteeseen ja yksilölliset tarpeensa
- Isän toimijuuden herättely tukee koko perhettä – ”Repsikan paikalta kuskin paikalle omassa elämässä”
- Vanhemmuus paljolti mielikuvien ja todellisuuden vuoropuhelua, joka voi sujua myös kuin tanssi
- Alusta alkaen avun hakemisen jako: ongelma itsellä / ongelma kumppanilla
 - Kahtiajako omaan tai puolison masennusoireiluun tuo mielenkiintoista jännitettä ja peiliä työstää tilannetta ryhmissä
- Henkisen hyvinvoinnin kokeminen ja toimintakyvyn hallinta vaihtelee eri roolien välillä
 - Toisaalta voidaan toimia hyvin esim. työssä, mutta taas toisessa kontekstissa täysin lukossa esim. puolisona
 - Ennaltaehkäisy - Stressin käsittely ennen burn outia tai masennusta – Voimavarojen, jaksamisen ja valintojen tarkastelu
- Kannustaa miehiä puhumaan asioistaan – Isyys on uusi alue elämässä ensimmäisen lapsen kohdalla

Kommentteja ja kysymyksiä



Työmuodot

- Henkilökohtainen tuki
 - Yksilökeskustelut (keskimäärin 5 käyntiä)
 - Ryhmät (7 kerran teemaryhmä)
 - Etäyhteydet (teams, puh, sposti)
- Verkossa
 - Viikottainen avoin keskusteluryhmä MASI-chat (vapaaehtoiset)
 - Tukisuhde – anonyymi kirjekaveri
 - Forum - keskustelupalsta
- Tiedon lisääminen
 - Opas ammattilaisille ja kohderyhmälle
 - https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2020/10/Masi-opas-2020_web.pdf
 - Videokurssi
 - <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/masi-kurssi-miehille-masennusoireisiin-tai-niiden-kohtaamiseen-perheessa-miessakit-ry-masi-hanke/>



Vapaaehtoisuus

- Vapaaehtoisuus on loistava tapa testata viestin tavoittavuutta
- Valtakunnallinen verkosto, jossa tavallisia auttamistahtoisia miehiä
- Ehdottomina kriteereinä isyys ja tasapainoinen elämäntilanne
- Ei kokemusasiantuntijuutta, tahto auttaa riittää. Ei roolina olla ns. elävä kirja. Asiakkaat eivät ole hakeutuneet vapaaehtoisiksi MASI:ssa, eroauttamisessa kyllä.
- Perehdytys – jatkuva osaamisen kehittäminen – rutinoituminen – pysyä ”fressinä”
- Verkkovälitteisyys ja anonymiteetti madaltaa kynnystä hakea ja antaa apua
- Käytännössä chat haastava formaatti mutta toimivin vaihtoehtoista.



PSYKIATRILTA, JOKA ISÄ ITSEKIN

Kuormittava (jos kohta miellyttäväkin) elämäntilanne olisi tärkeä saada jakaa jonkun kanssa, koska vaikeiden asioiden ääneen sanominen ei peloista huolimatta tee itse asioista vaikeampia. Päinvastoin kokemusten sanoittaminen luo usein mittakaavaa tilanteelle ja epämääräisestä oireistosta tulee usein tunnistettavampi, itsestä erillisempi. Tilanteen peilaaminen toisen kanssa antaa myös näköaloja masennusoireiston taustatekijöihin sekä yksilönä että ihmissuhdeverkoston osana.

Isän huomioiminen neuvolakäynnillä on aina ensiarvoisen tärkeää ja hänet tulee kohdata yksilöllisesti, äidistä erillisenä. Isän voimavarojen arviointi on osa jokaista terveydenhuollon kontaktia ja hänen vointiaan ja jaksamistaan tulee voida tarvittaessa kysyä suoraan masennus-sanaa karttamatta. Lapsi tarvitsee vanhempaansa ja vanhempi tarvitsee rinnalleen toisia aikuisia sekä tarvittaessa myös ammattiauttajia neuvolajärjestelmästä, terveydenhuollosta, kolmannelta sektorilta. Valtaosa masennusoireistoista on taustatekijöiltään reaktiivisia ja väistyviä, ja niiden hoitotulokset ovat hyviä.

Teemu Rissanen, LT, nuorisopsykiatri, MASI-hankkeen asiantuntijaryhmä 2017–2020

Käytännön neuvoja isältä toiselle (MASI-opas 2020)

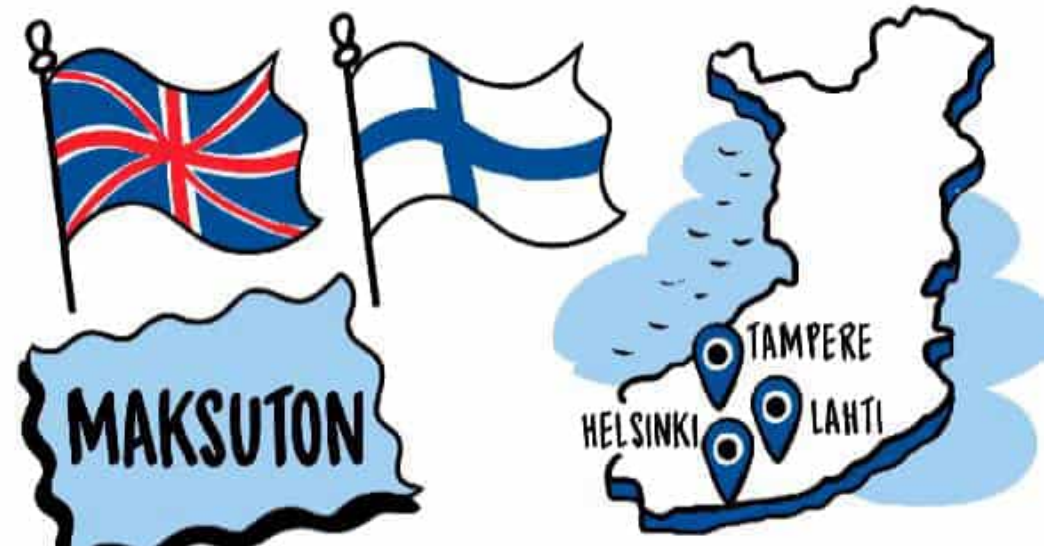
- *"Puhu jollekin asioistasi, kaverille, puolisolle tai kenelle vaan oikealta tuntuvalle, niin jo se itsessään helpottaa. Älä jää yksin."*
- *"Ainoo ohje, mitä osaan antaa on olla läsnä ja selvinpäin ."*
- *"Voi veljet, varmaan jonkun semmosen et yrittää niinku katkasta semmoset negatiiviset asiat, mitä on ehkä ite saanut perintönä mukaansa omilta vanhemmilta ja siinä varmasti niinkun pystyy itekin muuttumaan paremmaksi ja saamaan itelle jotain hyvää kaikkeen elämässä. Tiedostaa niitä huonoja juttuja, mitä sieltä tulee ja sitä kautta saada siitä omasta lapsesta vähän ehkä eheämpi."*
- *"Väittäisin että uskalla olla oma itsesi ja tehdä niinkun, pidä usko niihin ajatuksiin, mitä selkärangasta tulee. Ne on siinä omalla kohdalla niitä, tota, aitoja ja semmosia rehellisiä."*
- *"Juttele samassa tilanteessa olevien lapsiperheiden kanssa sekä yksin, että puolisosi kanssa. Ja ota yhteys tarvittaessa perheneuvolaan hyvissä ajoin. Ja ole kärsivällinen... Ja lopuksi: Nuku, mitä "ikinä" se vaatiikin."*

Lisätietoa

- Yhteystiedot
 - Henri Hyttinen, 0447658007, Henri.hyttinen@miessakit.fi
- Kotisivut
 - <https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/masi/>
- Yhteydenottolomake
 - <https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/masi/yksilotapaamiset/masi-yhteydenottolomake/>
- MASI lyhyesti
 - <https://www.youtube.com/watch?v=etnwdUruRSY>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=raG8iq6wDTo&t=10s>
- Opas
 - https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2020/10/Masi-opas-2020_web.pdf
- Videokurssi
 - <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/masi-kurssi-miehille-masennusoireisiin-tai-niiden-kohtaamiseen-perheessa-miessakit-ry-masi-hanke/>
- MASI-ryhmämalli
 - <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/masi-ryhma-ammattillisesti-ohjattu-vertaisryhma-masennusoireisten-perheiden-isille>

Yhteistyö ja asiakasohjaus

- Yhteistyö usein asiakasohjausta, verkostotyötä, asiantuntijuuden vaihtoa ja koulutuksia
- Asiakasohjauksille ei alueellisia rajoja
- Yhteyttä voi ottaa asiakkaan kanssa, välittää suostumuksella tiedot työntekijälle tai asiakas ottaa itse yhteyttä
- 0447511346 / Masi@miessakit.fi
- Yhteydenottolomake
<https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/masi/yksilotapaamiset/masi-yhteydenottolomake/>



Kiitos!

- *Ulkopuolista, objektiivista näkemystä omaa tilanteeseen, ajattelun ja jäsentämisen työkaluja.*
- *Helpottanut omaa käyttäytymistä lasten kanssa.*
- *Puhuminen helpottaa.*
- *Olen pystynyt tarkastelemaan omaa isyyttäni uudella tavalla ja soveltamaan käytännön arjessa saamiani vinkkejä isänä olemisesta ja itseensä uskomisesta.*
- *Parempi ote, ei ahdistaa niin paljon.*
- *Ehdottomasti parasta oli näkökulmien lisääntyminen ja sitä kautta uudet mallit ja itsekritiikin laajentuminen positiivisesti.*
- *Sain hyvin näköaloja siihen, miten erilaisissa tilanteissa isät voivat olla ja miten erilaisia ihmisiä ja erilaisessa tilanteessa masennus vaikuttaa elämään. Keskusteluissa mainittiin myös paljon konkreettisia osoitteita ja yhteisöjä, joista saa neuvoa ja apua.*
- *Käyntien myötä sain taas tekijän roolin elämässäni, enkä koe olevani vain sivustakatsoja.*
- *Tapaamisten aikana elämäni suunta selkiytyi merkittävästi - sain järjestettyä työasiani uudestaan kuntoon ja terveys-, ja perheasiat eivät tuntuneet enää niin uhkaavilta ja ahdistavilta. Ennen tapaamisia olin hyvin ahdistunut ja niiden jälkeen olin varsin toiveikas tulevaisuuden suhteen.*