Ulkokehältä osallisuuteen

Opas miesten yksinäisyyden
ja ulkopuolisuuden kohtaamiseen



ulkokehän miehet

MIESSAKIT RY

Ulkokehältä osallisuuteen

Opas miesten yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kohtaamiseen

Miessakit ry

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki

www.miessakit.fi

Tekijät: Ismo Pitkänen, Juho Hietarinta

Graafinen suunnittelu ja taitto: Grapina / Petteri Rautio

ulkokehän miehet

Ulkokehältä osallisuuteen

Opas miesten yksinäisyyden
ja ulkopuolisuuden kohtaamiseen

1 Johdanto **4**

2 Hankkeessa kohdatut ilmiöt ja taustat **6**

2.1 Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ilmiönä 6

2.2 Incel-ilmiö 10

2.3 Mieserityisyys Ulkokehän Miehet -toiminnassa 13

3 Työskentelyn kohtaamismallit **17**

3.1 Yksilötyö 17

3.2 Parisuhteen puuttuminen 22

3.3 Incel-teemat 27

3.4 Ryhmämalli 31

Ryhmäkertojen sisällöt 36

4 Loppusanat **42**

4.1 Pohdintaa 42

4.2 Kiitokset 43

5 Lisäluettavaa ja lähteet **44**

Lisätietoa ja hyödyllisiä materiaaleja 44

Lähteet 45

1 Johdanto

Ulkokehän Miehet oli Miessakit ry:n hanke vuosina 2024–2026. Hankkeessa autettiin miehiä, jotka kokivat yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta ja osattomuutta tai parisuhteen puuttumisesta aiheutuvaa ahdistusta. Tukea tarjottiin myös miehille, joilla oli yhteyksiä incel-yhteisöihin tai -teemoihin. Ajatus miesten auttamisesta edellä mainituissa elämäntilanteissa kumpusi miestyön kentältä kantautuneista signaaleista. Miessakkien muissa toiminnoissa oli havaittu, ettei näihin aiheisiin ollut tarjolla riittävää yhteiskunnallista tukea.

Tähän tarpeeseen lähdettiin kehittämään hanketta, joka tarjoaisi mieserityistä ja suoraan miehille kohdennettua tukea ulkopuolisuuden teemoihin. Toimintaa kehitettäessä panostettiin miesten tarpeiden ja taustalla vaikuttavien ilmiöiden huomioimiseen. Tarkoituksena oli rakentaa palvelu, jonka miehet kokisivat itselleen toimivana, heitä tukevana, ja johon hakeutumisen kynnys olisi matala. Tavoitteena oli, että toiminta vähentäisi osallistujamiesten yksinäisyyttä, tukisi heidän hyvinvointiaan ja edistäisi osallisuuden tuntemuksia sekä kokemuksia siitä, että voi vaikuttaa oman elämänsä suuntaan, tehdä itselleen merkityksellisiä asioita ja kuulua johonkin yhteisöön.

Toiminta käynnistyi huhtikuussa 2024 kahden työntekijän tiiminä. Hankekoordinaattori toimi Helsingissä ja toinen työntekijä Turussa. Asiakastyötä tehtiin näiden paikkakuntien lisäksi etäyhteyksin valtakunnallisesti. Ulkokehän Miehet oli osana STEAn Näkymättömät-kattohanketta, johon kuului 15 hanketta, joissa keskityttiin erilaisten haastavissa elämäntilanteissa olevien kohderyhmien tukemiseen.

Pian hankkeen käynnistämisen jälkeen havaittiin, että hanke oli hyvin erityislaatuinen. Tämä ei johtunut pelkästään mieserityisestä työotteesta vaan myös siitä, ettei incel-ilmiöön ollut Suomessa tuolloin tarjolla muita kohdennettuja tukimuotoja. Kohderyhmät myös löysivät hankkeen ja ensimmäisen vuoden aikana asiakkaita alkoi tulla keskustelutukeen jo ympäri Suomen.

Toimintaan ohjautuneiden asiakasmiesten määrä, heidän elämäntilanteidensa haastavuus sekä hankkeen positiiviset vaikutukset miesten osallisuuden kokemukseen olivat tuloksia, joita emme hankkeen käynnistyessä täysin osanneet odottaa. Hanketta kohtaan asetetut keskeiset odotukset ja tavoitteet toteutuivat, ja monet jopa ylittyivät useaan otteeseen näiden kolmen vuoden aikana.

Hankkeen taustaoletuksena oli, että ulkopuolisuutta kokevien miesten tilanteet ovat usein hyvin raskaita, mutta tavoitimme lopulta vielä odotettuakin syvempää yksinäisyyttä, osattomuutta ja kuormitusta kokevia miehiä. Tämä näkyi muun muassa hankkeessa hyödynnetyn THL:n osallisuusindikaattorin tuloksissa. Kuvaavaa oli, että kun Suomen aikuisväestön osallisuuden tulos oli FinSote 2019 -tutkimuksen

aineistossa 75,2 (Hedman ym., 2021), hankkeen asiakasmiesten lähtötilanteiden keskiarvo oli raportointivuonna 2025 todella matala 34,5. Miesten tilannetta kuvastaa myös se, että Näkymättömät-hankkeista Ulkokehän Miehet -toiminnan asiakkailla oli raportointivuonna alhaisin koettu osallisuuden tunne toimintaan lähtiessä. Ylpeydellä voidaan todeta, että tarjotun tuen myötä myös osallisuuden kokemus nousi asiakasmiehillä yli odotusten (tavoite 8 ja tulos 18,75).

Tämän julkaisun tarkoituksena on toimia oppaana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille siitä, miten kohdata hankkeemme kohderyhmään kuuluvia miehiä. Samalla pyrkimyksenä on oppaan avulla valottaa, mitkä toimintamallit ja työskentelyn periaatteet ovat toimineet hankkeessa tehtyjen havaintojen ja asiakasmiesten antamien palautteiden mukaan parhaiten.

ulkokehän miehet

2 Hankkeessa kohdatut ilmiöt ja taustat

2.1 Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ilmiönä

Yksinäisyys, ulkopuolisuus ja osattomuus

Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset koskettavat elämän aikana useimpia meistä. Välillä satunnaisesti ja lyhyesti, joskus pitkäaikaisesti. Yksinäisyyttä voidaankin pitää varsin perinteisenä ja yleisenä suomalaisen hyvinvoinnin haasteena. Lisäksi monet aikamme ilmiöt, kuten korona-ajan jälkivaikutukset ovat korostaneet yksinäisyyden tuomia haasteita (THL, 2022). Yhteiskuntatieteissä yksinäisyyttä kuvaillaan tunnetilaksi, joka juontuu yksilön sosiaalisten suhteiden niukkuudesta (Saari, 2016, s. 10). Tunteet, joita yksinäisyys ja ulkopuolisuus synnyttävät, ovat usein kipeitä ja epämiellyttäviä. Yksinäisyys on kuitenkin enemmän kuin vain negatiivinen tunnetila. Yksinäisyys voi olla seurausta erilaisista hyvinvointi- ja terveysongelmista tai jopa niiden syynä. Yhtä lailla yksinäisyys voi olla syynä miksi erilaisten palvelujen piiriin hakeudutaan tai jätetään hakeutumatta. (emt., s. 10.) Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemukset eivät kuitenkaan ole sama asia kuin yksin oleminen. Yksin oleminen voi olla tietoinen ja toivottu tila ja siitä voi jopa nauttia. Keskeistä myös on, että yksinäisyyden tuntemus, kuten muutkaan tunteet eivät määrittele kokonaan elämäämme.

Yksinäisyys ja ulkopuolisuus eivät katso ikää tai elämäntilannetta

Yksinäisyys ja ulkopuolisuus eivät ole vain yksilöä itseään koskettavia ilmiöitä eikä yksinäisyys katso ihmisen ikää. Voimme kokea yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kaikissa ikävaiheissa ja elämäntilanteissa. Yksinäisyydelle voivat myös altistaa elämässä tapahtuvat muutokset ja erilaiset elämän ”nivelvaiheet” (Tiilikainen, 2016, s. 148). Ei ole myöskään poissuljettua, että voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi, vaikka ihmissuhteita olisi runsaastikin. Keskeistä on, että tuntee tulevansa kohdatuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi.

Yksinäisyyttä koetaan myös sukupuolesta riippumatta. Miesten osalta yksinäisyyden lieventämistä voi hankaloittaa se, että miesten sosiaaliset verkostot saattavat olla määrältään ja sisällöiltään erilaisia kuin naisten verkostot. Miesten sosiaaliset suhteet voivat myös suuntautua keskusteluja enemmän käytännön aktiviteetteihin ja yhteisiin mielenkiinnon kohteisiin. Osalla miehistä myös kynnys puhua ystävilleen henkilökohtaisen elämän haasteista voi olla korkea, ja osalla läheisiä ystäviä ei ole yhtäkään. Miesten kokemaa yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta ei myöskään helpota, että apua haetaan usein

vasta sitten, kun ongelmat ovat paisuneet suuriksi, koska muita ei välttämättä haluta kuormittaa omilla ongelmilla.

Kaikille miehille yksinäisyys ja siitä puhuminen eivät ole haasteita, mutta ongelmat voivat kasautua osalle miehistä, etenkin elämän kriisitilanteissa. Erityisesti miehille suunnattua tukea on myös tarjolla valitettavan vähän.

Yksinäisyys haastaa hyvinvointisi

Koetun yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteilla voi olla konkreettisia vaikutuksia elämänlaatuun ja terveyteen. Yksinäisyyden kokemuksia on käytetty yhtenä selityksenä sille, että vaikka elintaso on kohonnut suomalaisessa yhteiskunnassa ajan saatossa, tämä nousu ei ole heijastunut toivotulla tavalla koettuun elämänlaatuun (Saari, 2016, s. 9–10.).

> ***Vältin niin sanotusti komeroitumisen. Lisäksi onnistuin välttämään noidankehiä ajattelussani.***

Koetun yksinäisyyden vaikutuksia ei tulekaan vähätellä. Yksinäisyys sekä sosiaalinen eristäytyneisyys ovat tutkitusti yhteydessä myös terveysongelmiin (Elovainio & Komulainen, 2023, s. 571) ja yksinäisyys kohottaa riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin tai ennenaikaiseen kuolemaan (Kauhanen, 2016, s. 112). Lisäksi yksinäisyys voi ajan saatossa muodostaa yksilön psyykkiselle hyvinvoinnille haasteita, kuten ahdistusta ja masennusta (emt., s. 113).

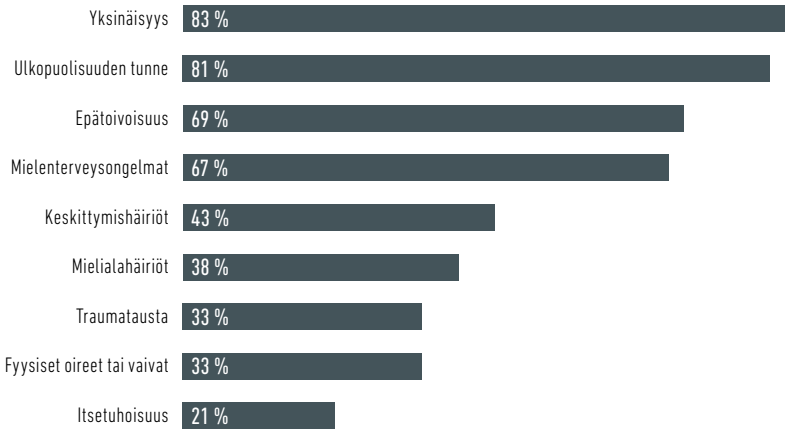


Kohdattujen miesten kokemukset ulkopuolisuudesta

Ulkokehän Miehet -hankkeen tapaamisilla on noussut monia havaintoja miesten kokemasta yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta. Tuen kysyntä on korostanut, kuinka monilla miehillä on tarvetta päästä purkamaan mieltään aiheista. Monilla ei ole ollut luontevaa paikkaa puhua kasautuneista elämän haasteista, ja murheita on voitu joutua kantamaan yksin pitkään. Yksinäisyyteen on liittynyt usein vahvoja häpeän ja syyllisyyden kokemuksia, jotka ovat nostaneet muutenkin korkeaa kynnystä puhua aiheista palveluissa tai läheisten kanssa. Monet syyllistävät itseään tilanteesta myös silloin, kun ulkopuoliseksi joutumiselle ovat voineet altistaa monet ulkoiset tekijät ja raskaat taustat, joihin mies ei ole itse voinut vaikuttaa.

Suomen Punaisen Ristin Yksinäisyysbarometrin vuoden 2026 tulosten mukaan tukeen hakeutumisessa häpeä ei korostu miehillä naisiin verrattuna haasteena. On hyvä huomata, että myöskään kaikki hankkeen asiakasmiehet eivät kokeneet häpeään liittyviä haasteita, kun tapaamisilla käsiteltiin yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Hankkeen tuen kysyntä voi kuitenkin viitata siihen, että monet kaipaavat tukea, jossa huomioidaan puheeksi ottamisen kynnykset. Barometrin tuloksissa nousi myös esiin, että miehillä on naisia vähemmän taipumusta hakea tukea yksinäisyysteemoihin järjestöistä. Miehet ovat kuitenkin hakeutuneet hankkeen tarjoaman tuen piiriin yli odotusten, ja myös toiminnan muut tulokset ovat olleet hyviä. Hankkeessa uskotaankin, että miehet voivat motivoitua järjestötuen piiriin erityisesti, kun panostetaan mieserityiseen työotteeseen ja miehille suoraan kohdennettuun tukeen.

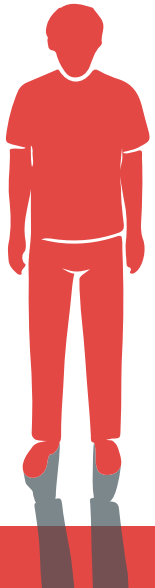
Taulukko 1. **Alkukartoituksessa raportoituja ongelmia**



Miesten kertomuksissa on korostunut yksinäisyyden kokemusten moninaisuus ja syvyys. Tilanteet ovat usein hyvin raskaita, ja miehet kokevat monin tavoin linkittyviä haasteita eri elämänalueilla. Sosiaalisten kontaktien puutteen lisäksi raportointivuonna 2025 miehistä 69 % koki epätoivoisuutta, 67 % mielenterveysongelmia, 33 % traumataustaa ja 33 % fyysisiä oireita ja vaivoja. Kasautuneiden ongelmien keskellä kuormitus voi olla todella raskasta, ja miesten voi olla haastavaa lähteä hakemaan ratkaisuja tilanteeseen itsenäisesti.

> ***Olen paljon sosiaalisempi ja en pelkää kanssakäymistä enää niin paljon kuin ennen.***

Kohtaamisissa nousseiden havaintojen perusteella olisikin tärkeää, että yksinäisyyteen olisi yhteiskunnassa tarjolla kohdennettua tukea. Miehille suunnattuna tuki madaltaa kynnystä hakeutua tuen piiriin ja lievittää yksinäisyyteen liittyvää stigman kokemusta. Keskustelutuen ja -ryhmien lisäksi matalan kynnyksen olohuonetoiminnan ja muiden kokoontumispaikkojen lisääminen olisivat hyödyksi monille, etenkin yli 30-vuotiaille, jotka eivät ole nuorisopalveluiden piirissä. Yhteiskunnassa olisi hyvä olla myös tilaa keskustella miesten ulkopuolisuuden kokemuksista avoimesti ja rakentavasti ilman leimatuksi tulemisen pelkoa, jotta miehet eivät jäisi kokemustensa kanssa yksin.



2.2 Incel-ilmiö

Ulkokehän Miehet -hankkeessa tarjottiin tukea ulkopuolisuutta, osattomuutta ja yksinäisyyttä kokeville nuorille miehille. Näiden teemojen lisäksi hankkeessa tarjottiin tukea niin kutsuttuihin incel-yhteisöihin kuuluville miehille. Suomessa incel-kohderyhmälle ei aiemmin ollut kohdennettua tukea saatavilla. Näin ollen hankkeemme pyrki vastaamaan tuen tarpeeseen ja muodostamaan incel-ilmiöstä syvempää ymmärrystä.

Incel-lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista *involuntary celibacy* eli tahdonvastainen selibaatti. Incel-yhteisöillä viitataan tyypillisesti nuorten heteromiesten verkkoyhteisöihin, joissa miehet kokoontuvat keskustelemaan muun muassa seksuaalisten tai romanttisten suhteiden puuttumisesta. Usein toistuvia teemoja keskusteluissa ovat myös ulkopuolisuus, yksinäisyys, ulkonäölliset asiat sekä miesten asema yhteiskunnassa, parisuhteissa ja treffailukulttuurissa.

Terminä incel on monitulkintainen eikä edes incel-yhteisöissä ole yksimielisyyttä siitä, ketkä voidaan määritellä ilmiöön kuuluviksi (Speckhard ym., 2021, s. 97). Sanaa käytetään ajoittain myös haukkumailmaisuna. Termiin liittyy vaihtelevia mielikuvia, joten aihetta käsiteltäessä olisi tärkeää aina määritellä, mitä ilmiöllä tarkoitetaan.

Incel-ilmiö julkisuudessa

Incel-ilmiö voi tabuluonteesta ja sukupuolittuneisuudesta johtuen herättää voimakkaasti tunteita. Julkinen keskustelu aiheesta voi usein olla polarisoitunutta sekä värittynyttä. Huomio voi tällöin kiinnittyä ilmiön radikaaleimpiin ulostuloihin, kuten yhteisöissä esille nousevaan naisvihamielisyyteen sekä mahdollisiin väkivaltaa ihannoiviin tai siihen kannustaviin keskusteluihin. Incel-yhteisöissä kuitenkin myös tuomitaan väkivaltaiset teot sekä niiden ihannointi (Lounela & Murphy, 2024, s. 353) ja incel-foorumien keskusteluja tutkittaessa Perliger ym. (2023, s. 13–18) havaitsivat, että 1,39 % (180 kpl) viesteistä (n = 12 937) oli väkivaltaa ihannoivia, legitimoivia tai kannustavia. Incel-yhteisöjen keskustelukulttuurista on myös haastavaa päätellä, milloin keskustelu on todellisen uhan muodostavaa (Moskalenko, González, Kates & Morton, 2022, s. 6–7). Aihetta käsiteltäessä on hyvä huomioida keskustelujen sekä osallistujien monimuotoisuus. Ilmiötä lähestyttäessä on myös hyvä muistaa, että kaikki kirjoitettu, mikä on internetissä, ei aina ole totta ja että keskusteluissa on paljon alakulttuurille ominaisia meemejä, sanontoja sekä sisäpiirihuumoria.

Incel-ilmiön uhkakuvista mainittaessa on hyvä huomioida, että Moskalenkon ym. (2022, s. 1–2) tutkimuksen mukaan incel-ideologialla on heikko korrelaatio radikalisoitumiseen. Yhteisöjen verkkokeskusteluissa pieni ryhmä keskustelijoista on aktiivisinta ulostuloiltaan (Baele, Brace & Coan, 2021, s. 1670–1671) ja osa torjuu

radikaalit aikomukset ja asenteet (Moskalenko ym., 2022, s. 19–20). Useat incel-yhteisöjen jäsenet ovat myös maininneet kokeneensa elämänsä aikana kiusaamista sekä mielenterveyden haasteita (esimerkiksi masennusta ja ahdistusta). Ilmiön monitahoisuuden takia onkin peräänkuulutettu tarvetta järjestää incel-miehille suoraan heille kohdennettua tukitoimintaa. (emt., s. 9–12, s. 20.) Tyypillisten uhkakuvien ohessa olisi tärkeää kiinnittää huomiota yhteisöjen jäsenten omiin yksilöllisiin hyvinvoinnin haasteisiin.

Hankkeessa tehty työ incel-miesten kanssa

Hankkeessa tehty asiakastyö osoitti, että monella asiakasmiehellä oli koulukiusaamiskokemuksia, kuten koettua fyysistä ja henkistä väkivaltaa tai kokemuksia ulkopuolelle jättämisestä. Samanlaisia kokemuksia koulukiusaamisesta oli myös incel-asiakasmiehillä.

Hankkeen tukeen hakeutuneet miehet eivät olleet yhtenäinen joukko vaan heidän taustansa ja elämäntilanteensa vaihtelivat huomattavasti. Miesten elämänkokemukset, sosioekonomiset taustat, näkemykset incel-ilmiöstä tai internetin manosfäärin vaikuttajista olivat moninaisia. Varauksetonta incel-ilmiön tai manosfäärin sisällöntuottajien ihailua ei hankkeen tapaamisilla havaittu. Hankkeessa kohdattiin erittäin harvoin myöskään väkivaltaa ihannoivaa tai siihen oikeuttavaa puhetta. Kuten edellä mainituissa tutkimuksissa oli havaittu, myös hankkeen miehillä oli erilaisia käsityksiä siitä, mikä incel-ilmiö on ja kuka lukeutuu inceliksi ja kuka ei. Hankkeessa ilmiötä lähestyttiin identiteettikäsitteenä. Asiakkaille lähetettävässä alkukartoituslomakkeessa kysyttäessä, mitkä haasteet koskevat hänen elämäntilannettaan, incel-ajattelua raportoineissa oli mukana myös asiakkaita, jotka eivät kuuluneet incel-verkkoyhteisöihin tai seuranneet manosfäärin sisältöjä. Tämä havainto kuvastaa ilmiön moninaisuutta ja sitä, kuinka osalle asiakasmiehistä inceliys määrittyi parisuhteen puuttumisen eikä verkkoyhteisöihin kiinnittymisen kautta.

> ***Ikävät ajatukset eivät pahentuneet, kun osallistuin toimintaan.***

Työskentely osoitti, että monet ilmiöstä kiinnostuneet miehet voivat olla haastavissa elämäntilanteissa ja heidän sosiaaliset verkostonsa voivat olla hyvin niukat. Apua omaan elämäntilanteeseen ja parisuhteen puuttumisesta aiheutuvaan ahdistukseen oli saatettu hakea verkosta. Osa miehistä kertoi, että aluksi verkkoyhteisöt tarjosivat vertaistukea omaan tilanteeseen tai näkemystä siitä, että muilla on

samankaltaisia kokemuksia yksin jäämisestä ja torjutuksi tulemisesta. Hankkeessa kohdattujen miesten kanssa keskusteltiin siitä, toimivatko incel-verkkoyhteisöt omaa hyvinvointia edistäen vai heikentäen. Syventääkö verkkoyhteisöjen keskusteluilmapiiri omaa ahdinkoa ja ajatusmaailman mustavalkoisuutta vai löytyykö verkkoyhteisöistä aitoa vertaisuutta omaan tilanteeseen? Tutkijoista osa on sitä mieltä, että fatalismi, kaikukammioefekti ja epäonnistumisten juhliminen ovat tyypillisiä ominaisuuksia incel-yhteisöille (Costello & Buss, 2023, s. 1). Useat asiakasmiehistä eivät varauksetta jakaneet verkkoyhteisöissä olleita näkemyksiä ja kokemuksia, vaikka joitakin yhtäläisiä kokemuksia heillä saattoi olla. Hankkeessa muistutettiin myös kasvokkain tapahtuvien kohtaamisten tärkeydestä sekä omien sosiaalisten verkostojen laajentamisesta netissä olemisen sijasta.

Incel-ilmiön parissa työskentely osoitti, miten tärkeää ilmiöön on suhtautua rakentavalla ja ratkaisukeskeisellä otteella sormien heristelyn ja syyttelyn sijasta. Asiakastyössä kohtaamisen onnistuminen edellyttää, ettei miehiä leimata, heidän kokemuksiaan ei ohiteta ja ettei ilmiötä lähestytä vain uhkakuvien kautta. Kohtaaminen, ajan ja tilan antaminen, kuuntelu sekä yhdessä ratkaisujen hakeminen tilanteeseen koettiin asiakasmiesten palautteissakin tärkeäksi. Incel-miesten tilannetta voisi tukea myös se, että julkisessa keskustelussa incel-ilmiötä käsiteltäisiin rakentavasti eikä vain uhkakuvien kautta. Rakentava, julkinen keskustelu ilmiöstä voisi hälventää ilmiön stigmatisoivaa luonnetta. Tämä voisi auttaa miehiä hakeutumaan internetin ulkopuoliseen tukeen paremmin ja edesauttaa miehiä keskustelemaan haasteistaan avoimemmin.

> ***Vähentänyt syrjäytymistäni ja sosiaalisia ongelmia.***

2.3 Mieserityisyys Ulkokehän Miehet -toiminnassa

Tässä osiossa puretaan Ulkokehän Miehet -kohtaamisista nousseita havaintoja ja käydään läpi, mitä työntekijänä on hyvä painottaa omassa työotteessa. Painotukset ovat olleet hyödyllisiä sekä yksilö- että ryhmätoiminnassa. Ne ovat luoneet hyvää pohjaa kohtaamisille, olipa miesten haasteena sitten ulkopuolisuus, ahdistus parisuhteen puutteesta tai incel-tematiikka.

Mieserityisyys ilmiönä

Miessakit ry:n toiminnassa mieserityisyydellä tarkoitetaan miehiin liittyvien psykologisten, biologisten, sosiokulttuuristen ja historiallisten tekijöiden vaikutusten ymmärtämistä ja huomioimista. Tukitoiminnassa mies on keskiössä, ja hän tulee aidosti kuulluksi ja kohdatuksi. Mieserityistä tukea järjestettäessä on keskeistä pohtia, millaiset tekijät tukevat sitä, että miehet kokevat palvelun heille toimivana ja kynnyksen toimintaan tulemiseen matalana.

Tyypillisiä huomioitavia teemoja ovat esimerkiksi miehille ominaiset tavat kohdata ja käsitellä elämän vaikeuksia. Miehillä voi olla myös haasteita sosiaalisissa verkostoissa tai siinä, että omia raskaita kokemuksia voidaan vähätellä ja muita ei haluta vaivata omilla ongelmilla. Nämä ja monet muut tekijät voivat nostaa miesten avunhaun kynnystä ja haastaa elämän ongelmien käsittelyä. Mieserityisen kohdennetun tuen järjestäminen vastaa näihin haasteisiin. Samalla se välittää jo itsessään viestiä miehille, että heidän ongelmansa ovat aitoja ja tukemisen arvoisia, eikä niiden kanssa tarvitse jäädä yksin.

Yksilöllinen asiakaslähtöinen tuki

Kaikessa hankkeen kohtaamistyössä tärkeäksi on odotetusti havaittu yksilöllisyys ja asiakaslähtöisyys. Kohdatessa miehiä on tärkeää olla joustava. Keskusteluiden sisältöjä on hyvä ohjata sopivasti aina sen mukaisesti, mitkä aiheet mies itse kokee tärkeiksi, ja mikä vie keskustelua eteenpäin. Asiakastyössä on hyvä olla taustalla mietittynä keskustelurunko ja ajatuksia keskeisistä teemoista, mutta tärkeää on myös antaa tilaa ja joustaa, ettei runkoon jumituta liikaa. Kun keskusteluiden aiheet kumpuavat miehestä itsestään, päästään käsiksi keskeisiin ongelmiin, ja samalla motivaatio niiden käsittelyyn on entistä vahvempaa.

Ajan ja tilan antaminen

Miehiä kohdatessa on hyvä tarjota reilusti aikaa puhumiselle ja tilanteen rauhalliselle purkamiselle. Näin rakennetaan luottamussuhdetta ja tunnetta siitä,

että miehen haasteita ja tarinaa ollaan aidosti kuulemassa. Kohdatut miehet ovat kertoneet, että eri tukipalveluissa haasteena on voinut olla kiireen tunne. Miehet ovat voineet kokea painetta, että tapaamisilla on pitänyt edetä nopeasti kohti tiettyjä tavoitteita, eivätkä he ole päässeet purkamaan omaa vointiaan ja itselle tärkeitä aiheita ajan kanssa.

> ***Elintärkeää ulkopuolisuuteen, yksinäisyyteen ja voimakkaaseen sosiaaliseen ahdistukseen.***

Koska aiheet ovat usein henkilökohtaisia ja kynnys niiden jakamiseen voi olla miehille korkea, on purettavaa voinut kasautua paljon. Siksi miehellä voi kestää hetki lämmetä puhumaan vaikeiksi koetuista teemoista. Hankkeen tapaamisilla onkin ollut hyödyksi, ettei ratkaisuja kohti tarvitse edetä heti, vaan alussa tarjotaan vain aikaa olla ja tulla kuulluksi.

Miestä kuullaan eikä haasteita sivuuteta tai vähätellä

Tuessa on korostunut, kuinka keskeistä on, ettei kohdattujen miesten kokemuksia vahingossakaan sivuuteta tai vähätellä. Etenkin kun kokemukset liittyvät syvään yksinäisyyteen, parisuhteen puutteeseen tai incel-teemoihin. Tällaiset aiheet voivat olla miehille hyvin herkkiä ja henkilökohtaisia, ja niihin voi liittyä häpeän ja stigman kokemusta. Monilla miehillä on ollut kokemuksia, ettei niistä siksi ole voinut puhua muualla avoimesti. Keskeistä onkin, ettei miehiä tuomita eikä heidän ongelmiaan sivuuteta. Aiheita lähestytään empatian ja yksilöllisen kuulemisen kautta, jolloin päästään kuulemaan, miten tilanteeseen on päädytty ja voidaan löytää myös reittejä eteenpäin. Tuessa on hyvä varoa myös, ettei sorruta niin sanottuihin latteuksiin ja tyhjänpäiväisyyksiin haasteita kommentoidessa.

Tule sellaisena kuin olet -asenne

Jos mies kokee elämäntilanteensa ja menneisyytensä hyvinkin raskaana, on se hyvä todeta ja puhua asiasta suoraan. Asiaa ei kannata vähätellä, eikä siitä tarvitse heti pyrkiä siirtymään kohti ratkaisuja tai positiivista asennoitumista. Monesti miehen oloa voi helpottaa jo se, että on joku, joka on läsnä ja kuuntelee. Joku, joka ei kavahda raskaita kokemuksia, toivottomuuden tuntemuksia eikä heti yritä ohjata keskustelua muualle. Tärkeää on tule sellaisena kuin olet -asenne. Mies saa ilmaista itseään omalla tavallaan ja rouheallakin tyylillä, jos se auttaa pääsemään kiinni hänelle tärkeisiin teemoihin. Vaikeatkin asiat voidaan nostaa suoraan esille puhuttavaksi. Vaikka miehillä nousisi jopa radikaaleja mielipiteitä

esimerkiksi yhteiskunnasta tai treffailukulttuurista, on hyvä rauhassa lähteä purkamaan keskustelemalla, mistä haastavat näkemykset kumpuavat. Aiheita ei tarvitse säikähtää eikä niistä kannata näyttää järkytystä.

Vertaisuuden painottaminen

Miessakkien toimintatapojen mukaisesti kaikki hankkeen työntekijät ovat miehiä, ja tapaamisissa on noussut esiin, että monille miehille henkilökohtaisista ja raskaista aiheista on ollut helpompi lähteä purkamaan toiselle miehelle. Palautelomakkeessa asiakasmiesten vastausten keskiarvo kohtaan ”Oli tärkeää, että työntekijä oli mies” oli 4,0/5 raportointivuonna 2025. Hankkeen keskusteluryhmissä miehet ovat saaneet erityisesti vertaisuuden kokemuksia ja oloa siitä, etteivät he ole yksin tunteidensa tai vaikeuksiensa kanssa. Toisten miesten kokemusten kuuleminen on usein auttanut oman tilanteen jäsentämisessä. Ryhmien keskustelut voivat antaa perspektiiviä myös siihen, miten raskaissa tilanteissa voi jaksaa paremmin ja miten niistä voisi päästä eteenpäin. Kun näkemykset tulevat toiselta samankaltaisessa tilanteessa olevalta mieheltä, on niitä helpompi ottaa vastaan ja sisäistää.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys ja vastuuttaminen

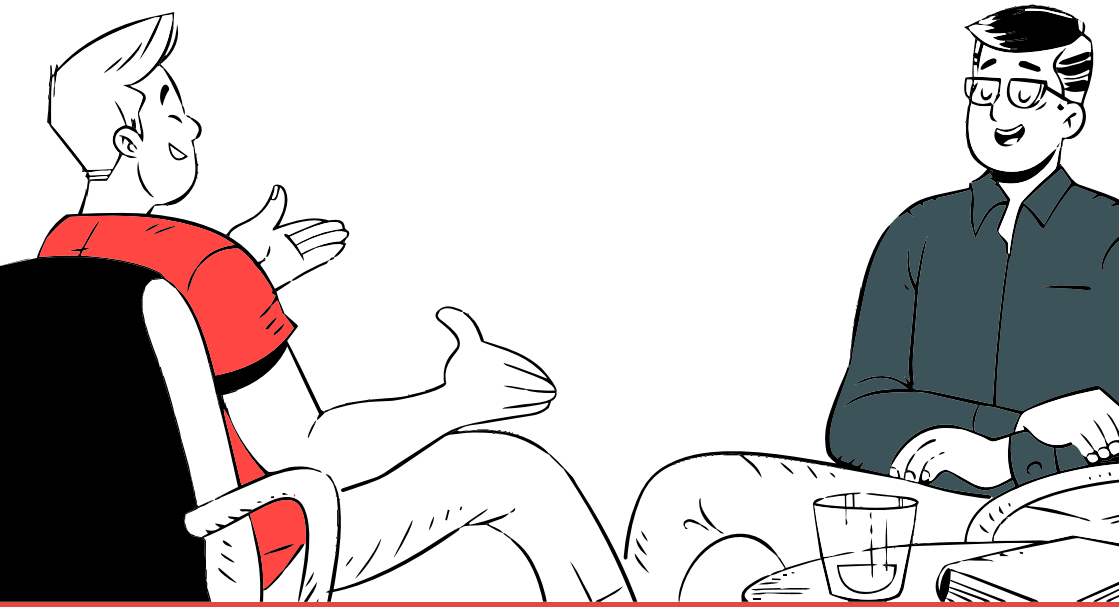
Kohtaamistyössä on näkynyt, kuinka tärkeää on tarjota miehelle tilaa purkaa elämäntilannettaan, mutta myös ohjata keskustelua eteenpäin ratkaisukeskeisesti. Sopiva haastaminen askelten miettimiseen auttaa siinä, ettei kohtaamisilla juututa pelkästään ongelmiin. Tässä auttaa asiakasmiehen sopiva vastuuttaminen. Miestä voi kannustaa pohtimaan, mitä pieniä asioita hän voisi edistää elämäntilanteessaan. Mitkä teot voisivat helpottaa jaksamista? Tämä on hyödyksi etenkin, jos mies nojaa paljon työntekijän näkemyksiin ja toivoo valmiita ratkaisuja. Kun keskitytään mieheltä itseltään nouseviin ajatuksiin, auttaa se kokemaan ratkaisut omina ja sitouttaa niihin vahvemmin. Samalla voidaan käydä läpi miehen voimavaroja ja kannustaa perspektiivin muutosta riskeihin jumittumisesta mahdollisuuksien näkemiseen. Voimauttamalla voidaan vahvistaa miehen kokemusta siitä, että elämäntilanteeseen voi aina vaikuttaa, vaikka ongelmat eivät ratkeakaan hetkessä. Tämä tukee asennoitumisen siirtymistä myös passiivisesta uhripositiosta kohti toimijuutta, ja menneisyyteen juuttumisesta kohti tulevaisuutta.

Asiakasmiehiä on usein laajemminkin hyvä kannustaa pohtimaan itse, millaisista aiheista tapaamisissa olisi hyödyllistä puhua. Motivoivan haastattelun avulla voidaan kannustaa miestä ajatusten ja perspektiivin hakemiseen, muttei sanella suoraan ulkoapäin, mitä tämän kuuluisi tehdä. Kohtaamisten tyyliä ja työotetta voisi kuvailla isoveljellisesti kannustavaksi.

Haasteiden moninaisuuden huomiointi ja tukipalveluiden tuntemus

Hankkeen kohtaamien miesten kanssa on korostunut muiden kentän toimijoiden tuntemuksen tärkeys. Koska asiakkaiden haasteet ovat hyvin moninaisia, on ollut tärkeää käydä tilanteita läpi kokonaisvaltaisesti ja suurta ongelmavyyhtiä pienempiin osiin jakamalla. Kun ongelmia on saatu pilkottua, on helpompi pohtia, minkä haasteiden työstämisestä kannattaa aloittaa.

Samalla on tyypillisesti ollut tärkeää kannustaa miehiä muihin palveluihin tuen ohessa tai sen päättyessä. Hankkeen mieserityinen toiminta onkin voinut toimia monille reittinä muihin palveluihin, kun miehet ovat kokeneet kynnystä hakeutua ensin esimerkiksi psyykkiseen tukeen tai sosiaalityön piiriin. Myös kentän muiden toimijoiden materiaalien tuntemuksesta on ollut paljon hyötyä. Monet asiakasmiehet ovat hyötyneet esimerkiksi Mielenterveystalon omahoito-ohjelmista.



3 Työskentelyn kohtaamismallit

3.1 Yksilötyö

Ulkokehän Miehet -hankkeessa on tarjottu yksilötapaamisia, joissa miehet ovat päässeet kertomaan haasteistaan työntekijöille ja hakemaan askelia eteenpäin haastavista elämäntilanteista. Yksilötapaamisia on tarjottu 5–10 kappaletta. Taustalla on toiminut suuntaa antava runko, jonka hyväksi havaittuja sisältöjä on purettu tässä osiossa. Runkoon on hyvä suhtautua joustavasti ja huomioida, että tapaamiset ja keskustelut harvoin etenevät kaavamaisesti painopisteestä toiseen. Tapaamisilla liikutaan tyypillisesti aiheista toiseen ja palataan myös aiempiin. Keskeisintä on aito läsnäolo, kuunteleminen, kannustaminen ja ratkaisukeskeisyyteen ohjaaminen.

1. vaihe: Elämäntilanteen ja -historian kartoitus

Ensimmäisillä tapaamisilla keskustellaan osallistujan elämäntilanteesta. Osuudelle on hyvä antaa reilusti aikaa. Monilla miehillä on ollut kokemuksia siitä, että heillä ei ole ollut paikkoja, joissa ulkopuolisuuden tai parisuhteen puuttumisen kaltaisista teemoista olisi päässyt keskustelemaan avoimesti. Usein miehet voivat kokea myös häpeää ja vahvoja itsesyytöksiä elämäntilanteensa vuoksi, vaikka taustalla olisi ollut monia ulkoisia tekijöitä vaikuttamassa omaan tilanteeseen. Tilan antamiseen ja luottamussuhteen rakentamiseen on hyvä panostaa, jotta miehelle syntyy tunne siitä, että hän ei tule leimatuksi eikä hänen kokemuksiaan mitätöidä tai sivuuteta. Työntekijältä kohtaaminen vaatii rauhallisen tilan ja ajan antamista, ennakkoluulottomuutta, empatiaa sekä aktiivista kuuntelua.

- Miltä miehen elämäntilanne ja arki näyttävät?
- Millaisia haasteita kokee eri elämänalueilla?
- Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden vaikutukset elämään?
- Mikä on johtanut nykyiseen tilanteeseen?
- Kohtaamisessa keskeistä: tarjota tilaa miehelle tulla kuulluksi ja että voi puhua haastavistakin aiheista.



Elämäntilannetta kartoittaessa keskeistä on keskustelu siitä, miten yksinäisyys ja ulkopuolisuus näkyvät miehen omassa elämässä, ja miten ne vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa. Aihetta voi avata myös keskustelemalla siitä, miltä miehen oma arki näyttää. On hyvä kysyä, miten mies kokee päätyneensä nykytilanteeseen ja miltä hänen historiansa näyttää. Työkaluna voi käyttää myös elämänjanan läpikäymistä, mikä voi tuoda konkretiaa aiheen käsittelyyn, ja nostaa esiin erityisiä raskaita taustoja, kuten vanhempien eron tai koulukiusaamisen. Elämänjanaan paneutuminen voi olla kuitenkin raskas kokemus, joten siihen on usein hyvä paneutua myöhemmillä kerroilla, kun on luotu ensin syvempää luottamussuhdetta. Jos heti alussa päädytään

hyvin herkistä ja raskaista aiheista keskusteluun, on siihen hyvä varata rauhassa aikaa. Vastapainona voidaan miettiä, mitä positiivisia asioita elämässä löytyy, ja mitkä asiat ovat tukeneet jaksamista haastavina aikoina?

2. vaihe: Muutostavoitteiden ja askelten miettiminen

Toisessa vaiheessa siirrytään pohtimaan muutostavoitteita ja miten omassa tilanteessa voisi päästä eteenpäin. Tässä vaiheessa on hyvä keskustella siitä, mitä mies kokee elämässään haasteina, ja mihin hän kaipaisi muutosta arjessaan. Etenkin pitkään jatkunut yksinäisyys ja ulkopuolisuus voivat olla kuormittavia kokemuksia ja tilanteisiin liittyy usein muitakin haasteita, kuten matalaa itsetuntoa ja masentuneisuutta. Tilanteen jäsentämiseen on tärkeää varata aikaa, jotta asiakkaan kanssa saadaan jaettu ymmärrys siitä, mistä teemoista olisi hyvä lähteä liikkeelle työskentelyssä. Kaikki ongelmat eivät ratkea hetkessä, mutta tärkeää on, että asiakas itse asettaa tavoitteen, mihin haluaa muutosta ja mistä haluaa aloittaa. Työntekijällä on tärkeä rooli tässä rinnalla kulkijana ja kannustajana.

> ***Vältin mahdollisesti tyhjänpäälle jäämisen ja sain keskusteluapua.***

Miestä on hyvä kannustaa pohtimaan, mihin ongelmiin kannattaisi ensisijaisesti keskittyä. Minkä teemojen käsittely voisi auttaa tilanteessa, ja millaisiin muutoksiin olisi hyvä tähdätä? Keskeistä on yhdessä asettaa sopivan tasoisia tavoitteita, ja pilkkoa kokonaisuudet paloihin. Kun aloitetaan pienin askelin, voidaan välttää epäonnistumisia ja lannistumista. Arkisten tavoitteiden saavuttaminen toimii myös

- Minkä asioiden mies toivoisi muuttuvan elämäntilanteessaan?
- Minkä hän kokee hankalaksi ja haasteelliseksi muutoksessa?
- Millaisilla askelilla muutosta voisi lähteä edistämään?
- Minkä aiheiden käsittely voisi yleisesti tukea miehen tilannetta ja vointia?
- Kohtaamisessa keskeistä: Työntekijänä kannustus askelissa eteenpäin ja uskon valaminen omaan muutoskykyyn.

hyvänä tukena motivaatiolle. Tavoitteita asettaessa voidaan pohtia esimerkiksi, missä asiakas näkee itsensä viiden vuoden päästä. Millainen olisi mielekäs elämäntilanne ja miten sitä voisi lähteä tavoittelemaan?

Keskeistä on konkretisoida tavoitteita ja askelia. Liian ylätasolle jääviä suunnitelmia on haastavaa ryhtyä toteuttamaan. Esimerkkitapauksena: jos mies kertoo kaipaavansa lisää sisältöä elämäänsä, kannattaa asiaa purkaa tarkemmin. Kaipaako mies esimerkiksi lisää sosiaalisuutta, harrastuksia, liikuntaa tai hyviä arjen rutiineja? Mistä ja milloin sisältöä voisi käytännössä lähteä hakemaan? Keskeistä on ammentaa miehestä nousevia ajatuksia ja tuoda niitä konkretian tasolle.

Keskeistä on myös kaikissa vaiheissa miehen kannustaminen ja uskon luominen siihen, että raskaissakin tilanteissa on toivoa ja mahdollisuuksia lähteä vaikuttamaan tilanteeseen pienin askelin. Etenkin pitkittynyttä ulkopuolisuutta, yksinäisyyttä ja muita haasteita kokeneilla miehillä on usein ollut raskas ja toivoton minäkuva. Oma tulevaisuus ja vaikutusmahdollisuudet voidaan nähdä hyvin negatiivisena, joten omien vahvuuksien ja voimavarojen ammentaminen ja sopiva kehuminen ovat usein tärkeitä työkaluja ongelmien purkamisen ohessa.

Hankkeen kohtaamisissa on noussut tärkeänä huomioida, että raskaissa tilanteissa oleville miehille tavoitteiden asettaminen on usein hyvin haastavaa. Siksi tapaamisilla voidaan myös miettiä tarkkojen tavoitteiden sijaan, millaisten aiheiden käsittely voisi yleisesti tukea hyvinvointia. Koska tilanteet vaihtelevat, on tärkeää antaa liikkumatilaa käsitellä aiheita, jotka kumpuavat miehestä itsestään.

3. vaihe: Askelten jatkotyöstö ja haasteiden käsittely

Seuraavissa vaiheissa jatketaan askelten hakemista, ja käsitellään sitä, millaisia haasteita mies kokee elämänmuutokselle. Haasteet ovat vahvasti yksilöllisiä ja tilanteesta riippuvia, joten fokusta kannattaa pohtia tilanteittain. Eri teemoja on hyvä painottaa sen mukaan liittyvätkö haasteet esimerkiksi motivaation puutteeseen,

- Mitkä asiat haastavat elämänmuutosta?
- Mitkä ovat haasteiden juurisyyt?
- Miten voidaan tukea ja vastata haasteisiin?
- Kohtaamisessa keskeistä: haasteiden pilkkominen ja ennakointi, ja tiedon jakaminen aina esiin nousevien teemojen mukaisesti (esim. voimavarojen, ahdistuksenhallinnan tai arjenhallinnan käsittely).

arjenhallintaan, toimintakykyyn tai epäonnistumisen kokemuksista lannistumiseen. Kohdattujen miesten haasteet ovat liittyneet usein myös esimerkiksi sosiaaliseen ahdistukseen, tunnetaitoihin tai voimavarojen puutteeseen.

Tapaamisten edetessä voidaan miettiä, miten mies voi valmistautua haasteiden kohtaamiseen. Avainasemassa ovat sopiva ennakointi, haasteiden pilkkominen ja tarvittaessa neuvova sekä hyvinvointia tukevaa tietoa jakava työote. Esimerkiksi miehen tavoitellessa lisää sosiaalisuutta elämäänsä voidaan yhdessä pohtia, miksi tavoitteeseen voi olla pitkittyneen yksinäisyyden jälkeen haastavaa sitoutua. Jos taustalla on esimerkiksi motivaation ailahtelu, asiaa voi auttaa arjen sosiaalisten menojen merkitseminen kalenteriin. Tällöin sopiva ulkoinen paine ja rutiini voivat kantaa myös niinä päivinä, kun motivaatio on alhaisempi. Haasteet voivat vaihtoehtoisesti liittyä myös vastoinkäymisistä lannistumiseen, jolloin tukena voi toimia keskustelut siitä, kuinka vastoinkäymisiin voisi suhtautua rakentavammin. Itseä on hyvä haastaa, mutta samalla muistaa myös itsemyötätunto, ja että pettymyksen tunteeseen juuttuminen vain passivoi entisestään. Epäonnistumisia kohdatessa on hyvä, ettei myöskään sortuisi määrittelemään omaa arvoa pelkästään yhden osa-alueen pohjalta. Omat voimavarat ja hyvät puolet kannattaa pitää mielessä myös raskaina aikoina. Työntekijän on hyvä kannustaa asiakasta ja muistuttaa häntä hänen voimavaroistaan ja hyvistä ominaisuuksistaan koko asiakkuuden ajan.

Samalla tavoin voidaan käydä läpi muita haasteita. Mitä tarkemmin saadaan kiinni juurisyistä, sitä helpommin haasteisiin voi valmistautua. Keskeistä on tarjota mahdollisuus purkuun ja ennakointiin, etteivät haasteet nouse yllätyksinä, ja ettei tavoitteiden tavoittelu kaatuisi takapakkeihin.

4. vaihe: Tapaamisten päättäminen ja jatkosuunnitelman tekeminen

Asiakkuuden lopussa on hyvä varata aikaa yhteisen työskentelyn päättymiselle. Sopiva yhteenveto keskeisistä käsitellyistä asioista auttaa miestä näkemään, miten

- Miten mies on kokenut tapaamiset?
- Millaisia muutoksia ja onnistumisia on tapahtunut?
- Millainen on miehen jatkosuunnitelma?
- Mitä muita palveluja tai tukea mies voi hyödyntää jatkossa?
- Kohtaamisessa keskeistä: yhteenveto, onnistumisten huomioiminen ja pystyvyyden tunteeseen kannustaminen.

tilanne on kehittynyt asiakkuuden aikana. Yhdessä on hyvä keskustella miltä tuen päättyminen tuntuu, ja mitä mies kokee saaneensa tuesta. Mitkä ovat keskeiset muutokset ja millaisia onnistumisen kokemuksia matkan varrella on noussut?

Lopuksi luodaan yhdessä jatkosuunnitelma, kerrataan, mitä keskeiset tavoitteet olivat, ja käydään läpi seuraavat itsenäisesti otettavat askeleet tavoitteita kohti. On hyvä keskustella myös ajoissa miltä tahoilta miehen kannattaa jatkossa hakea tukea, olivat kyseessä sitten erilaiset järjestötoimijat, julkiset palvelut tai miehen omat sosiaaliset verkostot. Lopussa keskeistä on edelleen miehen kannustaminen ja muistuttaminen siitä, että muutosten tekeminen ja elämänlaadun parannus on mahdollista, eikä mahdollisista vastoinkäymisistä kannata lannistua.

3.2 Parisuhteen puuttuminen

Ulkokehän Miehet -hankkeessa on kohdattu runsaasti parisuhteen puutteesta ahdistusta kokevia miehiä. Tässä osiossa käydään läpi kohtaamisista nousseita havaintoja siitä, millaisia teemoja miesten puheissa on noussut ja millaisia haasteita he kokevat. Osiossa puretaan myös sitä, mitä omassa työotteessa on hyvä huomioida, kun aiheita käsitellään asiakasmiesten kanssa.

Kohdatuksi tuleminen ja raskaiden kokemusten käsitteleminen

Hankkeen osallistujamiesten kertomuksissa on noussut usein esille, että pitkittyessään parisuhteen ja läheisyyden puute voi olla hyvin raskas ja hyvinvointia haastava kokemus. Ahdistusta luovat muun muassa yksinäisyys, erilaiset suorituspaineet, epävarmuus tulevaisuudesta ja kokemus epäonnistumisesta miehenä, jos ei ole onnistunut löytämään kumppania yrityksistä huolimatta. Miehet voivat kokea asemansa treffailukulttuurissa haastavaksi ja odotukset aloitteiden tekemisestä kuormittavaksi. Lisäksi deittisovellukset voivat entisestään korostaa ulkonäköpaineita.

> ***"Sosiaalisten tilanteiden haasteet eivät eskaloituneet liiaksi kevään aikana. Eskaloituminen olisi tarkoittanut kotiin jäämistä, ahdistumista ja toimintakyvyttömyyttä.***

Miehillä on ollut usein tarvetta käsitellä parisuhteen ja läheisyyden puutteesta aiheutuvaa raskasta ahdistusta ja toivottomuutta hankkeen asiakaskohtaamisissa. Haasteet eivät luonnollisesti koske kaikkia miehiä, mutta hankkeen kysyntä kertoo



merkittävästä tuen tarpeesta. Monien miesten ongelmana on ollut, että kynnys aiheista avoimeen jakamiseen on korkea, eikä heillä ole ollut sopivia kaveripiirejä tai tukipalveluja, missä purkaa oloaan ja ajatuksiaan. Miehet ovat myös saaneet osakseen vähättelyä tai latteilta tuntuvia reaktioita. Vaikka kommentit olisivat hyvää tarkoittavia, voivat ne kuulostaa raskaassa tilanteessa ikäviltä. (Esimerkiksi ”Ole vain oma itsesi” tai ”Pitää olla vain itsevarma” tai ”Kyllä jokaiselle joku löytyy.”) Kynnystä parisuhdeteemoista jakamiseen voi nostaa myös pelko leimautumisesta epäonnistuneeksi, naisvihamieliseksi tai inceliksi. Siksi kohtaamisilla on tärkeää antaa tilaa jakamiselle ja luoda tilanteesta rauhallinen ja turvallinen. Sellainen, jossa mies voi puhua omasta seurusteluhistoriastaan tai sen puutteesta, mieltä askarruttavista raskaista ajatuksista ja kokemuksista sekä koetuista paineista ilman häpeää tai pelkoa siitä, että tulisi leimatuksi tai tuomituksi. Kohtaamisissa on myös hyvä olla tietoinen siitä, millaista kuormitusta parisuhteen puute voi aiheuttaa.

Keskeisintä on panostaa empatiaan ja läsnäoloon. Vaikka tapaamisissa ei nousisi suoria ratkaisuja parisuhteen puutteeseen, on monelle asiakasmiehelle ollut hyvin arvokasta kuulluksi tuleminen ja se, että ongelma otetaan tosissaan. Keskustelutuki toimii mahdollisuutena purkaa mieltä pitkään painaneita asioita ja tulla ymmärretyksi, mikä voi jo itsessään olla helpottava kokemus. Keskusteluissa voidaan yhdessä pohtia, mikä auttaisi miestä jatkossa jaksamaan haasteiden kanssa ja käsittelemään hankalia tuntemuksia rakentavasti. Tärkeää on, että kohtaamisilla välittyisi miehelle tunne siitä, ettei raskaita kokemuksia tarvitse jäädä pohtimaan yksin.

Häpeän kokemukset ja perspektiivin hakeminen

Jos miehen puheissa nousee häpeän ja epäonnistumisen kokemuksia, on niitä hyvä purkaa tarkemmin ja herättää miestä pohtimaan, määritteleekö tämä omaa arvoaan turhan vahvasti seurustelusuhteen puutteen kautta. Vastapainona voi nostaa omien hyvien puolten huomioimista ja kannustaa tarpeettoman itseruoskinnan välttämiseen. Miehelle voi olla hyvä sanoittaa, että monet muutkin miehet tuskailevat parisuhteen puuttumisesta ja että ongelma on laajempi kuin moni mies saattaa arvella.

> ***Olen ihmissuhteissani ollut kyvytön keskustelemaan minuna itsenäni, peläten niin itseäni kuin muita. Työntekijän avustuksella olen oppinut elämään sosiaalista elämää paljon paremmin sekä saanut valtavasti tukea lyhyesti sanottuna kaikkiin elämääni mietityttäneisiin ongelmakohtiin.***

Keskeistä on kannustaa miestä eteenpäin ja tukea perspektiivin hakemiseen. Pitkittyessään parisuhteen puuttuminen voi vallata ajatukset ja pyöriä mielessä jatkuvasti. Miestä on tällöin hyvä kannustaa huomioimaan muutkin elämän osa-alueet, ettei kaikki ole niin sanotusti yhden kortin varassa. Tärkeää on myös miettiä yhdessä keinoja vastoinkäymisten kestämiseen. Millaiset asiat arjessa tukevat miehen hyvinvointia ja resilienssiä? Entä miten saada mielessä pyörivät ajatukset muihin asioihin? Kumppanin etsiminen on useimmilla pitkä prosessi ja vastoinkäymisiltä ei voi välttyä. Pettymykset kuuluvat siis asiaan. Siksi miehen on hyvä panostaa omaan jaksamiseen ja itsestään huolenpitämiseen. Elämässä olisi hyvä olla aina myös muuta sisältöä ja tekemistä, joilla ajatuksia saa suunnattua muihin asioihin, etteivät parisuhdeaiheet jatkuvasti kuormittaisi vointia.

Elämäntilanteen ja sosiaalisuuden laajempi käsittely

Miehet voivat tapaamisissa toivoa suoria vinkkejä parisuhteen hakuun. Aihetta voi käsitellä yleisellä tasolla, ja pohtia yhdessä, miten omaa elämäntilannetta voisi edistää sopivaa tahtia niin, että suhteen löytyminen voisi helpottua. Tarkkojen ohjeiden sijaan keskustelua on hyvä kuitenkin ohjata muihin suuntiin. Näin ei päädytä tilanteeseen, jossa työntekijä sanelee auktoriteettina suoria vastauksia, joihin mies voi lopulta nojautua liian vahvasti ja pettyä. Miehelle on hyvä sanoittaa, että parisuhteen löytämiseen on eri tapoja ja omien keinojen ja väylien löytäminen on osa prosessia. Jokaisen kannattaa miettiä itse esimerkiksi millaisissa ympäristöissä voisi kohdata uusia ihmisiä ja kokea lähestymisten kokeilun itselle luontevana. Keskeistä on kannustaa miestä siihen, että parinhakuun liittyy paljon sattumaa ja kemiaa, ja asioihin voi lopulta vaikuttaa rajallisesti. Vastoinkäymisiä tulee kaikille. Onkin tärkeää muistaa olla armollinen itseä kohtaan, ja huomata etteivät niin sanotut epäonnistumiset johdu aina jostain omasta virheestä tai heikkoudesta.

Tilanteen ja kokemusten kartoittaminen

- Millainen tilanne ja historia miehellä on parisuhteisiin liittyen?
- Onko raskaita kokemuksia, ajatuksia tai paineita? Onko päässyt purkamaan aiemmin?
- Millainen elämäntilanne on laajemmin? Onko työstettäviä haasteita muilla elämänalueilla?

Kannustaminen

- Keinojen mietintä pettymysten ja negatiivisten tunteiden rakentavaan käsittelyyn.
- Huolenpito itsestä, jaksamisesta ja resilienssistä.
- Panostus että arjessa on muuta sisältöä ja sosiaalisuutta parisuhdeaiheiden ohessa.

Perspektiivin hakeminen

- Pariutumiseen liittyy usein sattumaa ja kemiaa.
- Perspektiiviä, että ei ole ainoa mies, joka tuskailee parisuhdehaasteiden kanssa.
- Omien vahvuuksien löytäminen ajan kanssa. Tärkeää kärsivällisyys ja itsemyötätunto.

Omien vahvuuksien löytäminen voi myös viedä aikaa, joten on tärkeää panostaa kärsivällisyyteen.

Hankkeen kohtaamilla miehillä on noussut haasteena myös naisten lähestyminen erityisesti kasvokkaisissa tilanteissa. Aihetta on hyvä purkaa aina tarkemmin, ja miettiä, mistä jännitys ja ahdistus pohjimmiltaan kumpuavat. Kokeeko mies esimerkiksi henkistä painetta vain naisten lähestymisessä, vai onko taustalla laajempaa sosiaalista ahdistuneisuutta? Taustalla voivat olla erilaiset suorituspaineet, tai miestä voivat mietityttää niin sanotut pelisäännöt siitä, missä tilanteissa lähestyminen on sopivaa. Tilannetta voi helpottaa paneutuminen esimerkiksi yleisiin tunnetaitoihin, ahdistuksen rakentavaan käsittelyyn ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. On hyvä kannustaa perspektiiviin, että ihmisiin kontaktin ottaminen saakin jännittää, ja monet muutkin kokevat jännitystä. Lähestymisen yrityksiä ei kannata arvioida pelkästään onnistumisina ja epäonnistumisina tai hakea syytä aina vain itsestä. Yrityksistä ja itsen haastamisesta voi kokea ylpeyttä. Hyvä harjoite ja sosiaalisuuden haun tapa voi olla myös lähestyä vastakkaista sukupuolta ilman pariutumistavoitteita ja paineita.

> ***...olin etsinyt keskusteluapua muualta, mutta sellaista en löytänyt omalta paikkakunnaltani. Palvelut mitä löysin, oli tarkoitettu enemmän nuoremmille, vanhemmille tai naispuolisille. Minulle oli tärkeää, että työntekijä oli miespuolinen...***

Osa hankkeessa kohdatuista miehistä on keskittynyt hyvin yksipuolisesti parisuhteen hakemiseen ja sen aiheuttamaan ahdistukseen, vaikka heillä voi olla elämässä laajemminkin erilaisia haasteita. Miehiä on hyvä kannustaa myös näiden muiden osa-alueiden työstämiseen. Esimerkiksi hyvinvointia tukevat rutiinit ja arjenhallintaan sekä tulevaisuuden suunnitteluun panostaminen voivat auttaa luomaan hyvää pohjaa parisuhteen hakemiselle. Myös yleiseen sosiaalisuuteen panostaminen voi luoda varmuutta eri tilanteissa toimimiseen, mahdollisuuksia kohdata kumppaniehdokkaita ja tukea omaa mielialaa. Sosiaaliset verkostot auttavat myös siinä, että miehellä olisi arjessaan ihmisiä, joiden kanssa voi esimerkiksi purkaa parisuhteen hakuun liittyviä murheita ja pettymyksiä, ja miettiä uusia väyliä kumppanien tapaamiseen.

3.3 Incel-teemat

Hankkeen aikana pyrittiin tavoittamaan myös incel-ilmiöön kytkeytyviä miehiä. Incel-termin ollessa monitulkintainen, lähestyimme incel-käsitettä identiteettikäsitteenä. Hankkeessa tämä tarkoitti, että osallistujien inceliys määrittyi sen mukaan, jos asiakas mielsi ilmiön koskettavan häntä tai hän vastasi alkukartoituslomakkeessa incel-ilmiön yhdeksi hyvinvoinnin haasteekseen.

Incel-miehet ja heidän kanssaan tapahtuneet kohtaamiset

Asiakastyössä incel-ilmiöstä puhuminen tapahtui vaivattomasti. Usein miehet kertoivat tilanteestaan avoimesti jo ensimmäisellä tapaamisella ja nostivat esille näkemyksiään yhteiskunnasta, parisuhteiden löytämisen vaikeudesta, yksinäisyydestä ja erityisesti omasta ulkonäöstä ja siihen liittyvistä kipupisteistä. Tapaamisissa esille nousi asioita, joiden sanoittaminen yleisesti saattaa osalle miehistä olla hankalaa. Keskustelut liittyivät usein parisuhteen löytämisen hankaluuteen ja siihen, kuinka mies mielsi, ettei kelpaa kenellekään. Syiksi kelpaamattomuuteen miehet saattoivat nostaa esimerkiksi oman ulkonäkönsä ja sosioekonomisen statuksensa, muuttuneet tapailuympäristöt (nettideittailu vs. kasvokkain tapaaminen), yhteiskunnallisen ilmapiirin polarisoitumisen, eriävät sukupuoliroolikäsitykset, aiemmat pettymykset ihmissuhteissa sekä kohtaamisen vaikeudet. Miesten kokemat haasteet olivat moninaisia eikä täten yhtä ratkaisumallia ollut mahdollista soveltaa jokaiseen asiakastilanteeseen.

Osa incel-miehistä nosti tapaamisilla esille sen, kuinka hankalaa on puhua parisuhteen puuttumisesta ja incel-ilmiöstä ammattilaisille. Muutamalla oli ollut kokemuksia siitä, etteivät he olleet tulleet kohdatuksi, kun he olivat hakeneet apua tilanteeseensa. Osa kertoi vaikeuksista löytää oikeaa palvelua, jossa puhua tuntemuksistaan. Hanke oli isolle osalle miehistä ensimmäinen ammattilaisten tarjoama tukimuoto, jossa keskustella incel-ilmiöstä sekä omista kokemuksistaan ja näkemyksistään siihen liittyen. Hankkeen havaintojen perusteella miehet voivat kokea incel-ilmiöstä stigmaa ja häpeää, jonka vuoksi kynnys puhua ammattilaiselle aiheesta voi olla korkea. Valitettavasti myös julkisessa keskustelussa incel-ilmiöön voidaan usein liittää radikaaleimmat uhkakuvat, jotka voivat tehdä ilmiöstä avoimesti ja rakentavasti puhumisen haastavaksi.

Asiakasmiehet eivät tapaamisilla nostaneet esille radikalisoitumista, ja väkivaltaa oikeuttava puhe tai väkivaltafantasiat olivat erittäin harvinaisia. Tällaisissa tilanteissa keskustelua ohjattiin siihen, miten mies oli päätynyt ajattelemaan kyseisellä tavalla sekä mistä hänen ajatuksensa ja näkemyksensä kumpusivat. Keskustelut saattoivat johtaa yhteisiin pohdintoihin miehen hyvinvoinnin vajeista, näkökulmien rakentavaan kyseenalaistamiseen sekä sen pohtimiseen, miten tilanteessa voisi

päästä eteenpäin. Tässä keskeisiä työskentelykeinoja olivat kuunteleminen, vaihtoehdoista keskusteleminen, rakentava kyseenalaistaminen sekä muistuttaminen miehen olemassa olevista voimavaroista ja vahvuuksista.

Incel-miesten haasteet eivät aina rajoittuneet vain koettuun yksinäisyyteen tai kelpaamattomuuden kokemuksiin. Taustalla saattoi olla kasautunutta huonoosaisuutta ja muita hyvinvoinnin vajeita: mielenterveyden haasteita, työttömyyttä, koulukiusaamisen kokemuksia, taloudellisten resurssien sekä sosiaalisten verkostojen niukkuutta tai matalaa resilienssiä vastoinkäymisille.

Miten ammattilaisena kohdata incel-ilmiön miehiä?

Kohdattaessa asiakasmies, jolla on incel-ilmiöön liittyviä haasteita, on tärkeää, että miehelle annetaan tilaa puhua tilanteestaan omalla tavallaan eikä kavahdeta suoraa tai kovaa puhetta. Rauhallinen kohtaaminen ja kuunteleminen ilman syyllistämistä ovat hyviä ensiaskelia eteenpäin. Usealla incel-miehellä voi olla kokemuksia tai jännitystä siitä, että heidät leimataan tai he eivät tule kuulluksi, kun he nostavat esille incel-ilmiöön ja omaan hyvinvointiinsa liittyviä asioita. Usein ainoa paikka, jossa miehet ovat voineet päästä keskustelemaan incel-teemoista, on ollut internet. Työntekijänä on hyödyllistä olla tietoinen incel-verkkoyhteisöjen sisällöistä ja siitä, mikä niissä voi vedota asiakasmiehiin. Vaikka verkkoyhteisöissä tarjotaan kyseenalaisiakin ratkaisuja tilanteisiin sekä kärjistyksiä monimutkaisiin ilmiöihin, voivat verkkoyhteisöt silti tarjota miehelle vertaisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Samalla miehet voivat kokea yhteisöissä, että heidän kokemansa ongelmat deittailussa ja yhteiskunnassa otetaan tosissaan. Maryn ym. (2024, s. 920–921) ovatkin huomauttaneet, että incel-verkkoyhteisöt voivat tarjota osalle miehistä tilan, jossa tuntea itsensä ymmärretyksi ja paikan, jossa saada arvostusta.

Hanketyössä tapahtuneissa asiakaskohtaamisissa saatiin tuntumaa siitä, mitä asioita tapaamisilla oli hyvä painottaa ja mitä ilmiön kohtaaminen vaatii ammattilaiselta. Incel-ilmiön kohtaaminen edellyttää malttia, rauhallisuutta, aitoa kiinnostusta ja avoimuutta keskusteluille sekä kuultujen asioiden rakentavaa kyseenalaistamista keskustelun herättämiseksi. Sen sijaan, että kohtaamisissa käytettäisiin voimakkaasti tunteisiin vetoavaa puhetta, omat havaintomme tukivat ilmiön ja miesten näkemysten lähestymistä keskusteluissa rationalisoinnin ja konkreettisten esimerkkien kautta. Työntekijä voi esimerkiksi kysyä mieheltä ovatko kaikki hänen ympärillään näkemänsä pariskunnat tiettyjen ulkonäkökriteerien täyttäviä vai näkyykö katukuvassa pariskuntina eniten ”ihan tavallisia” pariskuntia. Erilaisia sosiaalisen median ja manosfäärin vaikuttajia tai trendaavia ilmiöitä voi työntekijä lähestyä avoimen uteliaasti kyseenalaistamalla esimerkiksi vaikuttajien taustalla olevat kannustimet auttaa miehiä: Ovatko kannustimet auttamiseen vaikuttajilla taloudellisen hyödyn maksimointia vai puhtaasti epäitsekkäitä? Samalla

työntekijä voi myös kysyä, onko internet ja anonyymit keskustelupalstat mielekäs kanava hakea tukea incel-ilmiön aiheuttamiin hyvinvoinnin vajeisiin vai toimivatko internetin yhteisöt hyvinvointia heikentäen. Hankkeessa miehiä kannustettiinkin hakemaan tukea ilmiön aiheuttamiin haasteisiin netin keskustelupalstojen sijaan kasvokkain tapahtuvista kohtaamisista ammattilaisten kanssa. Mielsimme hankkeessa tärkeäksi myös sen, että jokainen asiakas sai tulla avun piiriin sellaisena kuin on ja käyttää omanlaistaan ilmaisutapaa.

> ***"Vältin omien ajatusten loputonta turhaa yksipuolista läpikäymistä ja sen sijaan sain paljon laajalti käytännönläheistä proaktiivisempaa lähestymismallia ja -tapoja näiden tilalle.***

Asiakaskohtaamisissa hyödyllisiä välineitä olivat kannustaminen kriittiseen ajatteluun, internetissä kohdattujen väitteiden kyseenalaistamiseen, muistuttaminen medialukutaidosta sekä pettymysten sietokyvyn edistämisestä. Keskeistä oli myös muistuttaa miehiä heidän voimavaroistaan sekä heidän mielenkiinnon kohteistaan ja vahvuuksistaan elämässä yleisesti. Lisäksi esille nostettiin, että itsensä kannattaa ympäröidä ihmisillä, jotka haluavat miehelle vilpittömästi hyvää. Miehiä kannustettiin laajentamaan sosiaalista verkostoaan tai kokeilemaan harrastuksia, joissa voi kohdata uusia ihmisiä kasvotusten internetissä tapahtuvien keskustelujen sijaan.

Työntekijältä incel-ilmiön kohtaaminen edellyttää pitkälti samoja asioita kuin korkealaatuinen kohtaava asiakastyö yleisesti sosiaali- ja terveysalalla. Yhteisen työskentelyn perusteina toimi aktiivinen kuuntelu ja läsnäolo, luottamuksen rakentaminen, kiinnostus asiakkaan tilannetta kohtaan, ilmiön rohkea puheeksi ottaminen, tuntemus muusta palvelujärjestelmästä, empatia sekä tilan antaminen. Nämä perusteet antavat pohjan sille, että asiakasmies voi kertoa tilanteestaan luottamuksellisesti ja avoimesti, mutta myös sille, että työntekijä ja asiakas voivat yhdessä löytää ratkaisuja tilanteeseen.

Miten tästä eteenpäin?

Hankkeessa kohdattujen incel-asiakkaiden määrä osoitti, että kohdennetulle tuelle ilmiön parissa on kysyntää. Hankkeen kaikista asiakkaista 22 % oli alkukartoituslomakkeessa vastannut incel-ilmiön koskettavan heitä. Useimmat miehet ohjautuivat palveluun omatoimisesti, mutta etsivällä verkkotyöllä voidaan tavoittaa kohderyhmän miehiä tuen piiriin entistä enemmän. Hankkeen aikana etsivää verkkotyötä tehtiin pienimuotoisesti eri sosiaalisen median alustoilla ja kokemukset näistä olivat hyviä. Kohderyhmän

tavoittamiseksi etsivää verkkotyötä tulisi tehdä jatkossakin, jotta incel-miehiä tavoitettaisiin paremmin. Tämä tarkoittaisi aktiivista osallistumista eri verkkoalustoille (esimerkiksi Reddit, Ylilauta, Jodel), joissa kertoa palveluista ja tarjottavasta tuesta.

Incel-ilmiön parissa olevien miesten kohtaaminen ei vaadi kohtaamistyön ammattilaisilta mahdottomuuksia. Tässä oppaassa kuvatuilla lähestymistavoilla hankkeessa onnistuttiin tavoittamaan sekä työskentelemään incel-miesten parissa. Kiinnostus ilmiötä kohtaan ja tietämys verkkoyhteisöistä ovat kuitenkin ammattilaisille hyödyksi, jotta voidaan ymmärtää, mitä verkkoyhteisöt tarjoavat osalle incel-miehistä. Samalla tietämys verkkoyhteisöistä ja niiden keskustelukulttuurista antaa tietopohjan etsivälle verkkotyölle työskennellä kyseisillä alustoilla sekä voi auttaa incel-miesten tavoittamisessa.

Osa incel-miehistä nosti tapaamisilla esille evoluutiopsykologian näkemyksiä parinvalintaa ja ulkonäköä koskien. Evoluutiopsykologian ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö voisi olla yksi keino, jolla auttaa incel-miehiä välttämään monimutkaisten asioiden yksinkertaistamista tai saada ymmärrystä siitä, mitä rajoituksia evoluutiopsykologian teorioilla on. Evoluutiopsykologian tuntemusta ja asiantuntijuutta incel-ilmiön parissa on myös ehdotettu tutkijoiden toimesta (Costello, Rolon, Thomas & Schmitt, 2022, s. 383–385).

Kohdennettu tuki incel-ilmiöön on harvinaista niin Suomessa kuin myös kansainvälisesti. Hankkeessa tapahtuneet kohtaamiset vahvistivat, että kohdennetulle tuelle on kysyntää ja sillä voidaan tehokkaasti tukea miehiä rakentavien ajatus- ja toimintamallien etsinnässä. Tukea tulisi olla saatavilla yhteiskunnassa tulevaisuudessakin. Mitä enemmän incel-ilmiön parissa olevia miehiä päästään kohtaamaan, sitä enemmän heidän tilanteistaan ja haasteistaan voidaan oppia. Samalla kohdennettujen palvelujen sisältöjä voidaan räätälöidä entistä toimivimmiksi ja erilaisista taustoista tulevien miesten tarpeita tukeviksi.

Vinkit kohtaamiseen:

1. Aktiivinen kuuntelu & läsnäolo
2. Kiinnostus & puheeksiotto
3. Luottamus
4. Empatia
5. Rakentava keskustelu näkemyksistä
6. Palvelujärjestelmän tuntemus & asiakasohjaus

3.4 Ryhmämalli

Ulkokehän Miehet -hankkeessa järjestettiin ammatillisesti ohjattuja pienryhmiä, jotka kokoontuivat Helsingissä ja Turussa. Yksi ryhmistä toteutettiin valtakunnallisesti Teamsin välityksellä etäryhmänä. Jokaisella tapaamisella oli oma teemansa, jota miesten kanssa käsiteltiin. Tässä luvussa kerrotaan havainnoista, joita ryhmänohjaus tuotti. Tarkoitus on kuvailla ryhmien tapaamisten rakenne sekä teemat ja avata, millainen rooli ryhmänohjaajalla on, jotta ryhmätyöskentely on onnistunut.

Yleistietoa Ulkokehän Miehet -hankkeen ryhmistä

Ulkokehän Miehet -hankkeen ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät kokoontuivat kerran viikossa 10 viikon ajan. Tapaamiskertojen kesto oli noin kaksi tuntia per kerta ja jokaisella tapaamisella oli oma käsiteltävä teemansa. Ryhmät olivat prosessinomaisesti eteneviä, suljettuja pienryhmiä, joiden suosituskoko oli 5–8 osallistujaa sekä ohjaaja. Painotuksena ryhmissä olivat keskustelut ja osallistujien elämäntilanteiden jakaminen. Ajatuksena oli, että ryhmään osallistuminen edistäisi jäsentensä osallisuuden kokemusta, lieventäisi yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia sekä antaisi osallistujille uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Mieserityisen työn hengessä tavoitteena oli myös, että miehet voisivat ryhmissä kokea vertaisuutta ja toimia itsekin vertaisena muille osallistujille.

> ***"Vertaistukiryhmä oli erittäin onnistunut kokemus ja ryhmänohjaaja hoiti ohjaamisen erittäin hyvin. Ei kritisoitavaa.***

Osallistujien ikäjakauma, taustat ja haasteet vaihtelivat ryhmissä suuresti. Tämä näyttäytyi esimerkiksi ihmissuhteita sekä ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden teemoja käsiteltäessä, jotka koskettivat miehiä ryhmissä eri tavoin. Huolimatta ryhmän jäsenten taustojen moninaisuudesta, oli ryhmän jäsenillä yhdistävänä tekijänä halu tulla hankkeen tukeen sekä kokemus siitä, että jokin hankkeen ilmiöistä kosketti osallistujaa. Lisäksi osallistujien vaihteleva ikäjakauma toimi ryhmissä vahvuutena. Nuoremmat osallistujat hyötyivät vanhempien osallistujien elämänkokemuksesta ja myös toisinpäin.

Ryhmien rakenne

Ryhmät noudattivat ennalta määriteltyä rakennetta, joka toistui jokaisella tapaamisella. Noudattamalla samaa rakennetta, luotiin tapaamisista johdonmukainen kokonaisuus, jossa ajankäyttö oli tehokasta ja jossa osallistujat pystyivät ennakoimaan tapaamisen kulun. Usein pidettiin pieni 5–10 minuutin jaloittelutauko, kun ryhmäläiset sitä toivoivat ja ohjaaja mielsi sopivan hetken tauolle. Tapaamisten rakenne kuvattuna alla:

1. Alkukierros ja kuulumisten vaihto
2. Kotitehtävän purku ja laskeutuminen päivän teemaan
3. Keskustelu päivän teemasta
4. Loppukierros, jossa kokoontumisen purkaminen ja tunnelmien kysely
5. Uuden kotitehtävän antaminen ja tapaamisen päättäminen

Alkukierroksen ja kuulumisten vaihdon tarkoitus oli toimia ”jäänmurtajana” sekä pysäyttää osallistujat hetkeen ja orientoida heitä siihen, että ryhmätapaaminen on käynnistynyt. Alkukierroksen kesto oli yleensä noin 10–15 minuuttia, jonka jälkeen edettiin etukäteen annetun kotitehtävän purkamiseen. Tällöin keskusteltiin kotitehtävän haasteellisuudesta sekä siitä, mitä ajatuksia annettu kotitehtävä herätti.

Kotitehtävän purku toimi saattona kunkin tapaamisen teemaan. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet olivat jo ehtineet vaihtaa kuulumiset, joten ryhmä oli valmis käsittelemään päivän teemaa. Tauon pitämisessä kuultiin ryhmäläisten toiveita ja ryhmänohjaajan tuli huomioida, ettei tauko keskeytä ryhmän hyvää keskustelua.

> ***”Ryhmä oli hyödyllinen antaen vertaistukea ja uusia näkökulmia. Ohjaaja onnistui työssään ja sai ylläpidettyä keskustelua hyvin.”***

Loppukierroksella purettiin tuntemuksia päivän teemasta ja kysyttiin, jäikö jokin mietityttämään tai halusiko joku sanoa vielä jotakin. Tästä edettiin seuraavan viikon teeman kertomiseen, kotitehtävän antamiseen sekä lyhyisiin jutusteluihin siitä, mitä suunnitelmia osallistujilla oli vielä loppuillalle tai viikolle. Ryhmätapaamista päätettäessä annettiin aina mahdollisuus osallistujille jäädä keskustelemaan ryhmänohjaajan kanssa kahden kesken, jos osallistuja koki, että halusi vielä ohjaajan kanssa jakaa jotakin ilman muiden jäsenten läsnäoloa.

Poikkeuksen rakenteeseen teki kymmenes eli viimeinen tapaaminen. Viimeisellä tapaamisella tarkoitus on pitää ryhmä vapaamuotoisempana ja tarjota ryhmäläisille jotakin syötävää ja juotavaa. Tällöin ryhmä päätetään ja tilaisuus ei ole yhtä tiukasti sidottu rakenteeseen, kuten aiemmat tapaamiskerrat.

> ***Hyvä, asiallinen toimintatapa. Sai tuoda asioita vapaasti esille ilman tuomitsemista.***

Edellä kuvatun rakenteen lisäksi ryhmänohjauksen taustalla toimi koko ajan mieserityinen työote sekä ajatus siitä, että ryhmissä käsiteltävät teemat etenevät menneisyydestä nykyhetkeen ja viimeisillä tapaamisilla orientoidutaan tulevaisuuteen. Ryhmäkertojen sisältöjä on kuvattu tarkemmin vielä myöhemmin tässä luvussa.

Ryhmänohjaajan rooli

Ryhmänohjaajalla oli keskeinen rooli hankkeen ryhmien järjestämisessä sekä ohjaamisessa. Ensimmäisiä ryhmänohjaajan tehtäviä oli järjestää kaikille osallistujille yksilölliset alkuhaastattelut ennen ryhmien alkamista. Käytäntö osoitti, että alkuhaastattelu tulee tehdä kasvokkain, jotta voitiin arvioida, onko osallistuja soveltuva ryhmään ja mikä tukimuoto hänelle sopii parhaiten. Hyviä kokemuksia saatiin myös, jos osallistujat olivat ryhmänohjaajalle tuttuja yksilötyöskentelyn myötä.

> ***Ryhmämuotoinen kokoontuminen tai vertaistuki tai ”terapia” on tämän kokemuksen perusteella parhaita ja tehokkaimpia ainakin omalla kohdallani.***

Ryhmiä järjestettäessä korostui ryhmien jäsenten moninaisuus sekä erilaiset taustat ja haasteet. Ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden teemat koskettivat miehiä ryhmissä eri tavoin. Ryhmän ohjaaminen edellytti ohjaajalta joustavuuden ja jämäkkyyden tasapainoilua. Tasapainon löytäminen oli ajoittain haastavaa, mutta ryhmän jäsenten heterogeenisyys toimi kuitenkin vahvuutena. Erilaiset kokemukset ja näkemykset synnyttivät ryhmissä keskustelua ja vertaisuuden kokemuksia. Ryhmänohjaajan oli erityisen tärkeää huomioida jokainen ryhmän jäsen ja heidän osallistumisensa taso. Tämä tarkoitti, että ryhmän hiljaisimpia kannustettiin keskusteluihin ja aktiivisimpia huomioimaan muut. Tarvittaessa jaettiin puheenvuoroja,

jotta jokainen pääsi ryhmässä osallistumaan. Tilanteen mukaan ohjaajan tuli myös panostaa ryhmäytymiseen erilaisin harjoituksin.

Jokaisen ryhmän ollessa omanlaisensa, tuli ohjaajana pohtia, mitä teemoja painottaa kullekin kokoontuvalle ryhmälle. Ohjaaja voi arvioida jo alkuhaastatteluiden perusteella sopiiko tulevalle ryhmälle esimerkiksi painotukset yksinäisyysteemoista vai käsitelläänkö parisuhteen puuttumista tai incel-teemoja enemmän. Hyvä ryhmänohjaaja huomioi ja tarvittaessa vaihtaa teemojen painotusta ryhmäprosessin edetessä ja ryhmädynamiikkaa havainnoimalla. Ryhmässä käsiteltävien aiheiden ollessa ajoittain kuormittavia, on ohjaajan hyvä muistuttaa jäseniä ryhmän säännöistä sekä jokaisen oikeudesta jakaa asioita sen verran kuin kukin kokee tarpeelliseksi. Osallistujien kanssa voi myös sopia, haluavatko he tietää seuraavan tapaamisen kysymykset tai osan niistä ennen seuraavaa ryhmätapaamista.

Hankkeen ryhmät opettivat, kuinka jokainen ryhmä on oman näköisensä ja se tulee mieltää mahdollisuutena!



Todella toimiva ja tärkeä konsepti, ja loistava toteutus! Miesten hyvinvointiin pitäisi yleisesti panostaa enemmän yhteiskunnallisella tasolla!



Ryhmäkertojen sisällöt

1. tapaaminen: Tutustuminen, ryhmän käytännöt & säännöt

- Ohjaajan esittäytyminen. Ryhmäläisten esittäytyminen ja keskustelu siitä, mitä he odottavat ryhmältä.
- Ryhmän sääntöjen, arvojen, periaatteiden ja käytäntöjen läpikäyminen. Ryhmäytymistehtävät.
- Keskustelua siitä, miten yksinäisyys ja ulkopuolisuus on näyttäytynyt ryhmäläisten elämässä? Mikä on auttanut jaksamaan vaikeina aikoina?
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen toista ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
    - » Onko jokin elämänvaihe erityisesti altistanut yksinäisyydelle ja ulkopuolisuudelle?
    - » Milloin tunnet eniten yksinäisyyttä tai itsesi yksinäiseksi? Mitä tunnet, kun koet yksinäisyyttä? Onko sinulla keinoja yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteiden käsittelyyn?
    - » Onko joitakin asioita, joita tekisit nyt toisin, jos saisit valita? Jos kyllä, mitä?
    - » Millaisia kokemuksia sinulla on muiden ihmisten kanssa toimisesta tai ystävien hankkimisesta?

2. tapaaminen: Oma elämäntarina & ulkopuolisuus

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Osallistujien kanssa pohditaan heidän omaa elämäänsä ja elämänhistoriaansa. Keskiössä osallistujien elämäntarinat ja ulkopuolisuuden kokemukset sekä keinot, joilla sietää yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita.
- Ryhmänohjaajana kannustus vaikeistakin asioista kertomiseen. Lisäksi osallistujille on hyvä jakaa tietoutta Mielenterveystalo.fi:n omahoito-ohjelmista (mm. yksinäisyyttä koskien).
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen kolmatta ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
    - » Millaista kuormitusta tai stressiä koet elämässäsi nyt ja millä elämän osa-alueilla (esimerkiksi ihmissuhteet, sosioekonominen status)? Miten stressi ja kuormitus näkyvät arjessasi?
    - » Mistä koettu kuormitus elämässäsi kumpuaa? Liittyykö siihen omat vaatimustasosi ja odotuksesi? Vai tulevatko odotukset muilta (esim. läheisiltä tai yhteiskunnalta?)

- » Aiheuttaako miehuus ja siihen liittyvät odotukset kuormitusta tai vaikuttaako se itsetuntoosi? Millaista on olla mies nykypäivän yhteiskunnassa mielestäsi?
- » Millaisena koet itsetuntosi tai miellätkö itsesi arvokkaaksi? Vertailetko elämääsi muiden elämään? Miten edistäisit itsetuntoasi tai itsemyötätuntoa? Entä miten vähentää vertailua muihin ihmisiin?

3. tapaaminen: Itsetunto, suorituspaineet & miehuus

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Pohdintaa osallistujien kanssa kokevatko he kuormitusta ja stressiä elämässään, mistä ne kumpuavat ja millaisia keinoja niiden käsittelemiseen jokaisella on.
- Ryhmänohjaaja voi tarvittaessa muistuttaa ryhmän säännöistä tässä vaiheessa uudelleen, jotta ryhmässä jokaisella on vapaus jakaa omia näkemyksiään turvallisesti.
- Stressinhallinnan työkaluja voi lähettää osallistujille sähköpostitse ryhmän jälkeen: https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/ sekä https://www.mielenterveystalo.fi/fi/stressi-uupumus.
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen neljättä ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
  - » Mitä voimavaroja sinulla on? Mihin olet itsessäsi tyytyväinen ja missä olet hyvä?
  - » Miten huolehdit hyvinvoinnistasi? Mikä saa sinut jatkamaan eteenpäin?
  - » Pystytkö pyytämään muilta apua tai hakemaan apua, kun tarvitset sitä?

4. tapaaminen: Hyvinvointi ja voimavarat

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Keskusteluja voi jatkaa kysymällä, onko omia vahvuuksia haastavaa huomioida ja onko vaikeaa myöntää itsellensä olevansa jossakin hyvä. Entä voiko omien virheiden ja rajallisuuden myöntäminen ja aiemmat elämänkokemukset kääntää voimavaroiksi?
- Ohjaajan on keskeistä kannustaa osallistujia havaitsemaan voimavaransa sekä pohtimaan itsemyötätuntoa ja itsearmollisuutta. Tapaamisen jälkeen on hyvä lähettää osallistujille linkki Mieli ry:n voimavaravihkoon: https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavaravihko-matkasi-alkaa-tasta/.
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen viidettä ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
  - » Mitkä ovat merkittävimmät ihmissuhteesi ja miksi ne ovat merkittäviä? Onko ihmissuhdetilanteesi muuttunut ajan saatossa, ja jos on, miten?

- » Mitä toivoisit, että ihmissuhteissasi olisi toisin? Mitä voisit tehdä tällä hetkellä ihmissuhteissasi toisin? Mikä tekee ihmissuhteista mielestäsi hyvän ja mitä ne voivat parhaimmillaan antaa?

5. tapaaminen: Ihmissuhteet

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Osallistujia on hyvä kannustaa keskusteluissa tulevaisuusorientoituneeseen ja ratkaisukeskeiseen näkökulmaan siitä, mitä omalle tilanteelleen kukin voi tehdä.
- Ryhmätapaamiset ovat puolivälissä ja tästä on hyvä muistuttaa osallistujia.
- Linkkien jakaminen osallistujille Mielenterveystalon materiaaleista: https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma & https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen kuudetta ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
  - » Mistä hyvä elämä koostuu ja mitä se pitää sisällään?
  - » Mitä hyviä asioita sinulla on jo nyt elämässäsi? Mistä olet tänään kiitollinen? Mitä toivoisit elämääsi lisää?
  - » Missä näet itsesi viiden vuoden päästä?

6. tapaaminen: Hyvä elämä ja tulevaisuus

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Teema voi olla osallistujille haastava ja siihen liittyviä kokemuksia hankala sanoittaa. Ryhmänohjaajan on tärkeää olla tapaamisella kannustava ja rohkaiseva. Apuna tapaamisella kannattaa käyttää esimerkiksi fläppitaulua.
- Osallistujia on hyvä kannustaa pohtimaan omaa tulevaisuuttaan sekä sanoittamaan, jos muutoksen tekeminen tuntuu hankalalta. Ohjaajan on myös hyvä muistuttaa osallistujia kiitollisuuden teemasta ja siitä, mikä tällä hetkellä osallistujien elämässä on hyvin. Osallistujille voi jakaa Mieli ry:n kiitollisuuspäiväkirjaan linkin: https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/kiitollisuuspaivakirja.pdf
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen seitsemättä ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
  - » Millaisena miellät toimintakykysi tällä hetkellä ja mitkä asiat haastavat tai vahvistavat sitä?
  - » Millainen on mielestäsi hyvinvointia tukeva arki? Miltä oma arkesi näyttää ja tukeeko arkesi hyvinvointiasi?
  - » Onko sinulla jotakin työvälineitä, joilla helpottaa omaa arkeasi ja arjenhallintaa? Millaisia tavoitteita haluaisit asettaa arkeesi ja elämääsi?

7. tapaaminen: Elämän- ja arjenhallinta

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Osallistujille voi mainita arjenhallinnan haasteiden koskettavan monia, mutta harva välttämättä mainitsee niistä.
- Osallistujat ovat kokeneet fläppitaulun käytön hyvänä apuna, kun hahmotellaan tiivistyksiä siitä, millaista on hyvinvointia tukeva arki.
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen kahdeksatta ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
    - » Mitä tunnetaidot ovat mielestäsi? Mitkä asiat nostattavat sinulla tunteita?
    - » Mieti jokin haastava tilanne elämästäsi. Mitä tunsit tilanteessa, mitä tilanteeseen liittyi ja mitä keinoja sinulla oli tunteiden käsittelyyn?
    - » Millaisia keinoja sinulla on tunteiden käsittelyyn? Miten ilmaiset tunteita omasta mielestäsi?

8. tapaaminen: Tunnetaidot

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Keskustelua voi ohjata tapaamisella siihen, miksi tunnetaidoista on hyötyä jokaiselle ja mitä tunnetaitoihin sisällytetään (tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja jakaminen).
- Muistutusta osallistujille siitä, että tunteet ovat vain tunteita ja tunnetaidot ovat opeteltava taito. Osallistujille voi jakaa materiaalina: https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/
- **Kotitehtävä:** osallistujat voivat pohtia ennen yhdeksättä ryhmätapaamista seuraavia kysymyksiä.
    - » Mitä sosiaaliset taidot mielestäsi ovat? Millaiset sosiaaliset tilanteet aiheuttavat sinulle hankaluuksia?
    - » Pystytkö olemaan erilaisissa tilanteissa jämäkkä, pitämään rajoistasi kiinni tai sanomaan ei? Entä kykenetkö antamaan anteeksi tai pyytämään anteeksi? Millainen olet kuuntelijana ja saatko palautetta kuuntelemisen taidoistasi? Entä miten vastaanotat ja annat palautetta?
    - » Mitä sosiaalisia taitoja haluaisit kehittää tulevaisuudessa? Missä sosiaalisissa taidoissa olet hyvä?

9. tapaaminen: Sosiaaliset taidot

- Keskustelua kotitehtävästä ja sen kysymyksistä. Tapaamisen keskusteluja voi ohjata siihen, käyttävätkö osallistujat mielikuvaharjoittelua apunaan, kun miettivät erilaisia sosiaalisia tilanteita. Osallistujilta voi myös kysyä millaisena he kokevat omat ryhmätyöskentelytaidot, jotka ovat osa sosiaalisia taitoja.

- Osallistujia voi rohkaista siitä, että sosiaaliset taidot ovat opittavissa olevia taitoja ja jokainen tekee sosiaalisissa tilanteissa virheitä. Lisämateriaalina voi jakaa esimerkiksi https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/sosiaaliset-taidot/.
- Muistutuksena osallistujille, että seuraava tapaaminen on ryhmän viimeinen kokoontuminen ja muodoltaan vapaamuotoisempi. Viimeisellä kerralla vietetään aikaa ruoan ja juoman kera sekä käydään tarvittaessa läpi ryhmässä olleita asioita, jos ryhmäläiset niin toivovat.

10. tapaaminen: Ryhmän päätös

- Viimeisen kerran tarkoitus on antaa palautetta ja kiitokset ryhmäläisille sekä saada ryhmän jäseniltä palautetta. Ohjaaja voi kysyä osallistujilta, mitkä ryhmän aiheista olivat kiinnostavia, hyödyllisiä tai hankalia. Ryhmän teemoja voidaan käydä vielä vapaamuotoisesti lävitse. Lisäksi vapaalle sanalle annetaan viimeisellä kerralla mahdollisuus.

Ryhmän tavoitteet

- Ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuuden lisääminen.
- Miesten hyvinvoinnin tukeminen vertaistoiminnalla.
- Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusten vähentäminen.
- Omien tunteiden sekä voimavarojen tunnistaminen, sanoittaminen ja käsittely.
- Sosiaalisten taitojen, kuten ryhmässä toimimisen harjaantuminen.

Ryhmän käytännöt

- Ryhmiin osallistuminen vain alkuhaastattelun kautta. Alkuhaastattelu mieluiten kasvokkain, tarvittaessa etäyhteyksin tai puhelulla.
- Ryhmiin voi osallistua, vaikka yksilötapaamiset olisivat kesken.
- Kannustetaan osallistujia jakamaan kokemuksiaan rohkeasti. Jakaminen voi antaa muille osallistujille näkökulmia omaan tilanteeseen.
- Tapaamisten puolivälissä tarvittaessa 5–10 minuutin mittainen tauko.

Ryhmän arvot ja periaatteet

- Keskinäinen kunnioitus
- Vertaisuus
- Avoimuus
- Luottamus & turvallisuus

Ryhmän säännöt

- Ryhmä on luottamuksellinen. Ryhmässä esille tulevista asioista tai ryhmän jäsenistä ei tule puhua ryhmän ulkopuolella.
- Kaikki ryhmäläiset ovat tasa-arvoisia keskenään. Kunnioita toisten kokemuksia ja puheenvuoroja.
- Ryhmässä saa käyttää omanlaistaan kielenkäyttöä. Pidetään kuitenkin hyvät käytöstavat mielessä ja annetaan osallistujille tilaa kertoa tilanteestaan keskeytyksettä.
- Osallistu jokaiseen tapaamiseen ja ole ajoissa paikalla. Sitoutuminen hyödyttää itseäsi ja muita ryhmäläisiä. Jos olet estynyt, ilmoita siitä ajoissa ryhmän ohjaajalle.
- Osallistu keskusteluun kykyjesi mukaisesti ja pysy aiheessa.
- Jos ryhmässä jokin alkaa ahdistaa voimakkaasti, voit poistua ryhmästä pieneksi hetkeksi.
- Tule selvänä ryhmätapaamisiin.
- Sulje puhelin tai laita puhelin lentokonetilaan / äänettömälle sekä värinähälytys pois ryhmätapaamisten ajaksi.

Etäryhmässä edellä mainittujen sääntöjen ja käytäntöjen lisäksi:

- Tapaamisia ei ole lupa nauhoittaa.
- Kamerat pidetään päällä tapaamisen ajan vuorovaikutuksen ja luottamuksen edistämiseksi.
- Varmista, että olet fyysisesti tilassa, jossa voit osallistua etätapaamiseen siten, ettei muita ihmisiä ole kuulemassa keskusteluja.
- Älä multitaskaa etäryhmän kokoontumisten aikana.

4 Loppusanat

4.1 Pohdintaa

Ulkokehän Miehet -hankkeen kolme ensimmäistä vuotta olivat työntekijänäkökulmasta äärimmäisen kiinnostavia ja opettavaisia kokemuksia. Pääsimme kehittämään haastavissa elämäntilanteissa olevien miesten tukemiseksi uutta työskentelymallia ja tulokulmaa. Kohtaamiset asiakasmiesten kanssa ovat herättäneet myös monenlaista pohdintaa miesten kokemista haasteista ja tuen tarpeesta. Olemme ylpeitä tehdystä työstä sekä hankkeen tuloksista!

Huolimatta siitä, että liikkumatila miesten yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin rooliodotuksiin on lisääntynyt vuosien varrella, hankkeen asiakastyössä nousi esiin, että moni mies kokee yhä miehuuden roolipaineita. Tämä näyttäytyi osalla esimerkiksi siten, että omia ongelmia saatettiin pitää sisällä hyvin pitkään, koska niillä ei haluttu kuormittaa muita. Osa miehistä myös koki odotuksia siitä, että miehen tulee olla vahva ja vain kestää ongelmia. Tämä sai hankkeen sisällä pohtimaan sitä, onko miehillä riittävästi tilaa ja mahdollisuutta purkaa haasteitaan omissa sosiaalisissa verkostoissaan, julkisessa palvelujärjestelmässä tai yhteiskunnassa ylipäätään. Tämän vuoksi hankkeessa ja Miessakeissa nähdään miehille kohdennettu tuki tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Mieserityisen tuen järjestäminen madaltaa avunhakemisen kynnystä ja parhaimmillaan auttaa heitä eteenpäin. Samalla välitetään viestiä, että miesten kokemat ongelmat ovat todellisia ja jokainen mies huomioimisen ja tukemisen arvoinen. Omia hyvinvoinnin haasteita ei tarvitse vähätellä eikä niiden kanssa tarvitse sinnitellä yksin.

Kohdennetun tuen tarjoamisen lisäksi toivomme, että rakentava keskustelu miesten ulkopuolisuuteen, parisuhteen puuttumisesta aiheutuvaan ahdistukseen sekä incel-ilmiöön liittyen saisi yhä enemmän jalansijaa. Rakentava julkinen keskustelu hankkeen ilmiöistä voisi osaltaan madaltaa miesten kynnystä hakeutua palveluihin. Samalla helpottuisi oman elämän haasteiden puheeksi otto niin palveluissa kuin omissa henkilökohtaisissa ihmissuhteissa ilman pelkoa sivuutetuksi tai vähätellyksi tulemisesta. Tällöin myöskään ongelmia ei päädyttäisi hautomaan niin pitkään, että ne syventyisivät entisestään. Kun tukea tarjottaisiin kasvokkain ja rakentavasti, ratkaisuja omiin haasteisiin voisi hakea muualtakin kuin vain anonyymeiltä keskustelualustoilta tai sosiaalisen median vaikuttajilta, joissa riskinä voivat olla vaikuttajien tarkoitusperät ja esitettyjen asioiden todenperäisyys.

Kaiken keskiössä on miesten kuuleminen ja aito kiinnostus siihen, millaisia taakkoja he kantavat mukanaan. Miltä miesten ulkopuolisuuden kokemukset tuntuvat

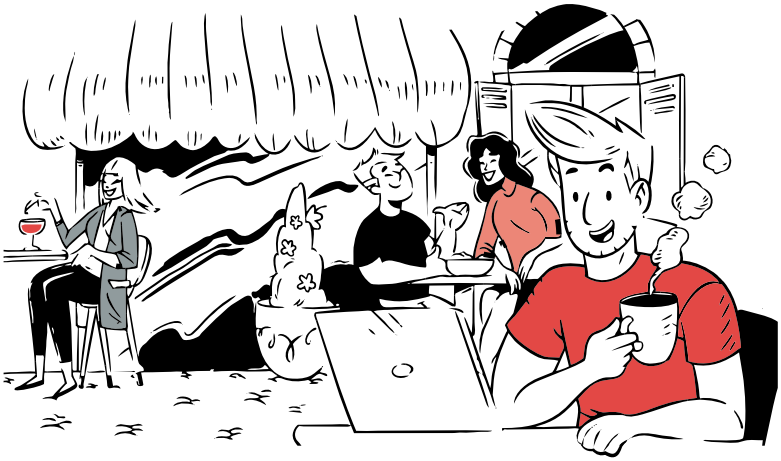
heille itselleen? Miten he kokevat, että tilanteisiin on päädytty, ja miten niistä voisi päästä eteenpäin? Ulkokehän Miehet -hankkeessa kohdatut miehet eivät pohjimmiltaan useimmiten kaipaa mitään mahdottoman erityistä. He toivovat kuulluksi, kohdatuksi ja ymmärretyksi tulemista. Sen he myös ansaitsevat.

4.2 Kiitokset

Haluamme näin oppaan lopussa kiittää vielä kaikkia yhteistyötahoja, joiden kanssa pääsimme vuosien varrella tekemään yhteistä työtä miesten hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeen ohjausryhmän jäsenille kiitos ohjauksesta, neuvonnasta ja hyvistä keskusteluista. Muille yhteistyötahoille ja eri alojen asiantuntijoille myös lämmin kiitos. Olipa kyse kehittämistyöstä, asiakasohjauksesta tai satunnaisista ideoiden vaihdoista, yhteistyössä oli voimaa!

Ennen kaikkea haluamme kiittää kaikkia tukitapaamisiin ja ryhmiin osallistuneita miehiä, joita kohtasimme hankkeen matkan varrella. Nöyrin kiitos siis teille! Miesten taustojen moninaisuus ja heidän raskaat kokemuksensa kertovat omaa tarinaansa siitä, että hankkeen toiminnalle ja miehille kohdennetulle tuelle on kysyntää.

Toivomme, että tähän oppaaseen kerätyt sisällöt herättävät ajatuksia tuen järjestämisen tärkeydestä ja että oppaasta on hyötyä ammattilaisille kohtaamistyön arjessa. Toivomme myös, että yhteiskunnassa löytyy ulkopuolisuuden teemoihin tukea jatkossakin. Yksinäisyys, ulkopuolisuuden tunne ja parisuhteen puutteen aiheuttama ahdistus ovat haasteita, joiden käsittelyyn tarvitaan tukea myös tulevaisuudessa.



5 Lisäluettavaa ja lähteet

Lisätietoa ja hyödyllisiä materiaaleja

Elämänjana-työkalu — UTUPub Turun yliopiston julkaisuarkisto
https://www.utupub.fi/items/769b9fbc-e7e6-4eb8-83c4-ad70b5d927fc
Yksinäisyys-tehtäväkirja — HelsinkiMissio
https://www.helsinkimissio.fi/hae-apua/aikuisille/yksinaisyys-tehtavakirja/
Tietoa ja tukea miesten mielenterveyteen — Nyyti ry
https://miestenmielenterveys.fi/

Mielenterveystalo.fi-materiaalit

Yksinäisyyden omahoito-ohjelma
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma
Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma
Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma
Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/sosiaalisen-jannittamisen-omahoito-ohjelma
Ahdistuksen omahoito-ohjelma
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma

Yksinäisyys ja ulkopuolisuus ilmiönä

Mitä yksinäisyys on? – Mielenterveystalo.fi https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyys
Kuinka murtaa yksinäisyyden stigmaa – MIELI ry
https://mieli.fi/blogit/hapea-ajaa-katkeytymaan-tai-naamioitumaan-kuinka-murtaa-yksinaisyyden-stigmaa/
Yksinäisyys on häpeämäni salaisuus – Väestöliiton blogi
https://vaestoliitonblogi.wordpress.com/2022/10/20/yksinaisyys-se-hapeamani-salaisuus/
Yksinäisyysbarometri 2026 – Suomen Punainen Risti
https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2026/yksinaisyysbarometri-uutinen-2026/spr-yksinaisyysbarometri-2026_raportti.pdf

Incel-ilmiö

Historian opettaja Juho-Kustaa Mäkinen, 27, paljasti olevansa "entinen incel" – näin hänen naisvihansa sammui | Yle https://yle.fi/a/74-20017922
Suomalainen incel: Jesse kertoo, miten hänestä tuli naisvihaaja | Ilta-Sanomat https://www.is.fi/kotimaa/art-2000008885196.html
Nyt puhuu entinen incel-mies Juho-Kustaa – "Seksi ei ongelmaa korjaa" | Ilta-Sanomat https://www.is.fi/seksi-parisuhde/art-2000009388430.html
Kaikki incel-miehet eivät ole taipuvaisia väkivaltaisuuteen | MTVuutiset.fi https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tutkimus-incel-miehet-voi-jakaa-kolmeen-eri-ryhmaan/8764698

Lähteet

Baele, S. J., Brace, L. & Coan, G. T. (2021). From "Incel" to "saint": Analyzing the violent worldview behind the 2018 Toronto attack. ***Terrorism and Political Violence*** **33 (8), s. 1667–1691.** https://doi.org/10.1080/09546553.2019.1638256

Costello, W. & Buss, D. M. (2023). Why isn't there more incel violence? ***Adaptive Human Behavior and Physiology*****, 9 (3), s. 252–259.** https://doi.org/10.1007/s40750-023-00220-3

Costello, W., Rolon, V., Thomas, A. G. & Schmitt, D. (2022). Levels of well-being among men who are incel (Involuntarily Celibate). ***Evolutionary Psychological Science 8*** **(4), 375–390.** https://doi.org/10.1007/s40806-022-00336-x

Elovainio, M. & Komulainen, K. (2023). Yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyneisyys ja terveys. ***Duodecim*** **139 (7), 571–576.** https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17628.pdf

Hedman, L., Ikonen, J., Leemann, L., Koskela, T., Martelin, T., Solin, P., Tamminen, N., & Parikka, S. (2021). Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan – FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.), ***Yksinäisten Suomi.*** **(s. 96–113). Helsinki: Gaudeamus.**

Lounela, E. & Murphy, S. (2024). Incel violence and victimhood: Negotiating inceldom in online discussion of the Plymouth shooting. *Terrorism and Political Violence* 36 (3), s. 344–365. https://doi.org/10.1080/09546553.2022.2157267

Maryn, A., Keough, J., McConnell, C. & Exner-Cortens, D. (2024). Identifying pathways to the incel community and where to intervene: A qualitative study with former incels. *Sex Roles* 90 (7), 910–922. https://doi.org/10.1007/s11199-024-01478-x

Moskalenko, S., González, J. F.-G., Kates, N. & Morton, J. (2022). Incel ideology, radicalization and mental health: A survey study. *The Journal of Intelligence Conflict and Warfare* 4 (3) s. 1–29. https://doi.org/10.21810/jicw.v4i3.3817

Perliger, A., Stevens, C. & Leidig, E. (2023). *Mapping the Ideological Landscape of Extreme Misogyny*. International Centre for Counter-Terrorism. https://icct.nl/sites/default/files/2023-01/Mapping-the-Ideological-Landscape-of-Misogyny%20%282%29.pdf

Saari, J. (2016). Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. (s. 9–32). Helsinki: Gaudeamus.

Speckhard, A., Ellenberg, M., Morton, J. & Ash, A. (2021). Involuntary celibates' experiences of and grievance over sexual exclusion and the potential threat of violence among those active in an online incel forum. *Journal of Strategic Security*, 14 (2), 89–121. https://doi.org/10.5038/1944-0472.14.2.1910

Suomen Punainen Risti (2026). *Yksinäisyysbarometri 2026*. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2026/yksinaisyysbarometri-uutinen-2026/spr-yksinaisyysbarometri-2026_raportti.pdf

THL (2022). *Laaja tutkimusaineisto: Korona-ajan poikkeukselliset rajoitukset koettelivat nuoria – yksinäisyys lisääntyi ja osallisuus heikkeni*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 13.8.2024 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstreams/eff7001f-2af4-49de-b042-c34e094f502c/download

Tiilikainen, E. (2016). Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.), Yksinäisten Suomi. (s. 129–148). Helsinki: Gaudeamus.

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

ulkokehän miehet

Yhteystiedot
Miessakit ry
044 751 1337
miessakit@miessakit.fi
www.miessakit.fi