



Miessakit ry:n tiedote 29.3.2019 – julkaisuvapaa 1.4.2019

Isille uudenlaista tukea ja tietoa verkossa

Miessakit ry:n MASI-hanke (Masennusoireisten perheiden isien tuki 2017-2020) on laajentanut palvelujaan verkkoon. [Tukinet.net -verkkopalveluun avattu isien keskustelupalsta](#) mahdollistaa miesten keskinäisen ajatusten vaihdon, sisältää isien omia kirjoituksia, työntekijöiden kommentteja sekä hyödyllistä tietoa isyydestä ja masennusoireista. Samaan aikaan on avattu [MASI-verkkokurssi Hyväkysymys.fi -verkkopalvelussa](#). Verkkokurssi sisältää teksti- ja videomuodossa hyödyllistä tietoa isyydestä, masennusoireista ja puheeksi ottamisesta sekä itsenäisiä pohdintatehtäviä.

Yksilöllinen toimintakyky voi säilyä pitkään hyvällä tasolla, vaikka ihmisen kokemus omasta hyvinvoinnista olisi ristiriidassa arjen vaatimusten kanssa. Ristiriidan pitkittyessä vaikutukset elämänlaatuun ja ihmissuhteisiin korostuvat.

- Isyyteen liitetyt erilaiset rooliodotukset sekä työn ja perheen yhteensovittaminen aiheuttavat stressiä monelle. Isätyössä on aina läsnä vähintään kolme sukupolvea kahdesta eri suvusta, toteaa pitkän linjan isätyöntekijä **Ilmo Saneri**.

Masennuksen keskeisiä oireita ovat surullinen, ärtyinen tai tyhjä mieliala sekä alentunut kyky tunkea mielenkiintoa tai mielihyvää.

- Miesten tapa reagoida masennusoireisiin voi näkyä eristäytymisenä, vetäytymisenä, lyhytpinnaisuutena, aggressiivisuutena tai riskikäyttäytymisenä. Näitä piirteitä ei yleisesti liitetä masennusoireisiin ja siksi miesten kohdalla masennus voi jäädä tunnistamatta, kommentoi MASI-hankekoordinaattori **Henri Hyttinen**.

MASI on suunnattu niille isille, jotka kokevat toimintakykynsä ja jaksamisensa olevan kovilla. Työskentelyn tavoitteena on asiakkaana olevan isän hyvinvoinnin lisääntyminen, ja näin muun perheen hyvinvointiin vaikuttaminen. Tukimuotoja ovat yksilö- ja ryhmätapaamiset sekä sähköiset palvelut. Tapaamiset ja ryhmät sijoittuvat Tampereelle, Lahteen ja Helsinkiin. Toiminta on luottamuksellista ja maksutonta.

Miessakit ry on vuodesta 1995 pitänyt huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lisätiedot

Hankekoordinaattori Henri Hyttinen (Tampere & Helsinki)
044 751 1349, henri.hyttinen@miessakit.fi

Isätyöntekijä Ilmo Saneri (Lahti & Helsinki)
050 511 3361, ilmo.saneri@miessakit.fi

hallinto- ja viestintäpäällikkö Antti Alén
0500 934303, antti.alen@miessakit.fi