

Kolmen kimppa -projekti 2016 - 2018

Mies, parisuhde ja kumppanin mielenterveyteen
ja / tai päihteiden käyttöön liittyvä huoli

Projektikäsikirja



Sisälllys

1 Projektin tausta.....	3
2 Projektin tavoitteet, osallistujat ja työmuodot.....	5
2.1 Projektin kokonais- ja osatavoitteet sekä työmuodot.....	5
2.2 Projektin osallistujaryhmät.....	6
2.3 Projektin tuotokset, tulokset ja vaikutukset.....	8
3 Arviointi.....	11
4 Projektin vahvuudet.....	13
5 Projektin riskianalyysi.....	14
6 Viestintä.....	16
7 Roolit projektissa.....	19
8 Aikataulu.....	20
Lähteet.....	24

Yhteystiedot

Vastaava projektikoordinaattori Mari Helin-Tuominen
Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry
+358 40 7199 355
mari.helin-tuominen@finfamipirkanmaa.fi
Hämeenkatu 25 A 3. krs, 33200 Tampere

Projektikoordinaattori Howard Byde
Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry
+358 50 412 4423
howard.byde@finfamipirkanmaa.fi
Hämeenkatu 25 A 3. krs, 33200 Tampere

1 Projektin tausta

Yhdistyksen omaisneuvonnassa on parin viime vuoden aikana ollut yhä enemmän asiakkaina nuoria 20 - 40-vuotiaita miehiä, joita on huolettanut ja kuormittanut kumppanin mielenterveyteen tai päihdeiden käyttöön liittyvät asiat. Kohdatut puoliset ovat kokeneet parisuhteessaan avuttomuutta ja yksinäisyyttä. He ovat kertoneet, etteivät tiedä miten tukea mielenterveys- tai mielenterveys - ja päihdeongelmasta kärsivää kumppaniaan ja miten selvitä arjessa. Heiltä on puuttunut parisuhteessa vastavuoroinen tuki, seksuaalinen ja intiimi läheisyys. Kommunikaation toimivuus, puolisoitten välinen arvostus ja kunnioitus sekä luottamus on ollut vähäistä. Perhebarometrissä Osmo Kontula (2013) tuo esille, että näiden tulisi olla parisuhteessa mahdollisimman vahvoja, jotta suhde olisi puolisoita tukeva. Omaisneuvonnassa tavatuilla miehillä on ollut vaikeuksia löytää tasapainoa itsestä ja toisesta huolehtimisen välillä. Parisuhteesta on tullut hoivasuhde.

Osa miehistä on joutunut kumppaninsa tuottaman parisuhdeväkivallan kohteeksi. Tästä miesten on usein vaikea puhua (Helin-Tuominen 2007). Väkivallan aiheuttamaa uhrikokemusta voidaan yhteisössä vähätellä (Törrönen 2005).

Mielenterveys tai päihdeongelmasta on tullut parisuhteessa ns. Kolmas (Kontula 2013), jolloin puolisoitten välinen yhteenkuuluvuuden tunne on heikentynyt. Vastaavanlaiset vuorovaikutussuhteisiin ja kuormittumiseen liittyvät vaikeudet ovat tulleet esille myös aiemmissa tutkimuksissa (Warpenius & Tigerstedt 2013; Nyman & Stengård 2001, 2005, Room 2000, Lefley 1998).

Mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat vaikuttaa laajasti eri elämänalueisiin, koska niiden oirekuva on moninainen. Arjessa selviytymistä haittaavat esim. keskittymisen ongelmat, hitaus, päätöksenteon vaikeudet. Samat oireet saattavat vaikeuttaa myös omien asioiden hoitamista, kodista ja taloudesta huolehtimista. Ihmissuhteita haittaavat mm. kiinnostuksen, mielihyvän, aloitteellisuuden ja itseluottamuksen väheneminen. Edellä kuvatuilla on vaikutusta sairastuneen ja hänen puolisonsa elämään. Selviytymiseen vaikuttavat elinolosuhteiden lisäksi stressitekijät, kuten sairauden aiheuttamat muutokset ja huolenpitotehtävän vaatimukset sekä miten niitä tulkitaan ja hallitaan. Hyvinvointiin vaikuttaa myös asenne selviytymistä kohtaan, sosiaalinen tuki ja persoonallisuus. Koetut vaikeudet voivat joissain tapauksissa myös vahvistaa parisuhdetta. (Stengård 2005.)

Yhdistyksessä tavatut nuoret miehet ovat olleet valmiita hakemaan ja vastaanottamaan apua toisin kuin vanhemmat miehet. Yhdistyksessä on järjestetty kahdesti nuorille miespuolisille teemallinen Puolisoryhmä, johon miehet ovat olleet tyytyväisiä. He ovat toivoneet myös tietoisuutta, vertaisuuteen perustuvaa toiminnallista tekemistä ja lyhytkestoista vertaisryhmätoimintaa. Vertaisuus puolisona ja miehenä saman ikäisten kanssa on koettu tärkeäksi. Toiminnan on toivottu toteutuvan ns. matalan kynnyksen periaatteella, jolloin palveluun pääsee helposti, nopeasti ja myös verkkoympäristössä.



Moni yhdistyksen yhteistyöverkoston jäsenistä on havainnut miespuolisoiden avun tarpeen. Näitä yhteistyöverkoston toimijoita ovat esimerkiksi Kriisikeskus Osviitta, Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön Tampereen toimipiste, Tampereen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut ja Tampereen perheasiain neuvottelukeskus. On myös tullut esille tarve järjestää enemmän paritapaamisia, jolloin vastaanotolla olisi myös sairastuneen puoliso. Lisäksi sairastuneiden puolisoille tulisi olla tarjolla vertaistukea.

Projektin toiminnalle on sosiaalinen tilaus. Miespuolisot kaipaavat vertaistukea, jota voidaan projektissa tarjota. Netissä tarjottava tuki avaa uudenlaisia tukemisen tapoja. Nuorille miehille netissä toimiminen on luontaista, joten tämä kohderyhmä sopii verkossa tapahtuvan vertaistukitoiminnan pilottiryhmäksi. Omaistilanteessa oleville henkilöille on tällä hetkellä tarjolla netissä toimivia ryhmiä Kanadassa.

Projektissa tehtävän yhteistyön pohjana on kehittävän asiantuntijayhteistyön malli, jossa eri osallistujien kokemus, osaaminen, vastuunotto ja motivoituneisuus saadaan yhteiseen käyttöön (Immonen 2005). Tavoitteena on osallistujien tasavertainen kumppanuus, jonka avulla voidaan yhdessä rakentaa omaistilanteessa olevien miespuolisoiden hyvinvointia sekä mallintaa hyviä omaistyön käytäntöjä.

2 Projektin tavoitteet, osallistujat ja työmuodot

2.1 Projektin kokonais- ja osatavoitteet sekä työmuodot

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman projektin käyttötarkoituksena on nuorten (20 - 40-vuotiaiden) miesten jaksamisen tukeminen tiedon ja vertaistuen avulla elämäntilanteissa, joissa heitä huolestuttaa ja kuormittaa puolison mielenterveyteen / ja päihdeiden käyttöön liittyvät asiat. Projekti toteutetaan Pirkanmaalla.

Projektin tavoitteet

1. Projektin kohderyhmään kuuluvat miehet kokevat voivansa paremmin. He kokevat omaan elämäänsä ja parisuhteeseensa liittyvän osallisuuden vahvistuneen. He kokevat elämänsä ja parisuhteensa mielekkääksi kumppanin mielenterveys - tai mielenterveys- ja päihdeongelmasta huolimatta.
2. Ammattilaisten omaistyön valmiudet projektin kohderyhmään kuuluvien miesten tukemiseksi lisääntyvät.
3. Ihmisten yleinen tietoisuus projektin kohderyhmään kuuluvien miesten elämäntilanteista ja kokemuksista parisuhteissa lisääntyy. Projektin kohderyhmään kuuluvat miehet rohkaistuvat hakemaan tarvitsemaansa tukea.
4. Projektin kohderyhmään kuuluvien mieskokemusasiantuntijoiden ja vapaaehtoistoimijoiden määrä lisääntyy. He kokevat yhteiskunnallisen osallisuutensa vahvistuneen.

Työmuodot

- projektinhallinta (sis. arviointi, viestintä)
- kyselyt
- kuntayhteistyö
- koulutustoiminta
- jalkautuva etsivä työ asiakkaiden pariin

- henkilökohtaiset tapaamiset (lähi- ja verkkotoimintana)
- ryhmätoiminta (lähi- ja verkkotoimintana)
- työryhmätoiminta (alueelliset ammattilaisten ja kokemusasiiantuntijoiden työryhmä sekä kokemusasiiantuntijoista koostuva Äijä-raati)
- vapaaehtois- ja kokemusasiiantuntijuustoiminta
- tapahtumiin osallistuminen
- julkaisutoiminta
- muuta

2.2 Projektin osallistujaryhmät

Kohderyhmä

- nuoret 20 - 40 -vuotiaat miehet, joita huolettua ja kuormittaa kumppanin mielenterveyteen tai mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyvät asiat - kumppanilla ei tarvitse olla diagnosoitua sairautta, pelkkä huoli riittää
- äitiys- ja lastenneuvoloiden, 18 v+ suunnatun opiskelija- ja työterveyshuollon ammattilaiset sekä psykiatrian poliklinikoiden omaisneuvonnan ammattilaiset
- omaistoiminnan kokemusasiiantuntijat ja vapaaehtoistoimijat
- järjestötoimijat - erityisesti miesten parissa toimivat
- suuri yleisö (tiedon lisääminen ja avun hakemisen kynnyksen madaltaminen ja stigman vähentäminen)

Yhteistyökumppanit:

- kokemusasiiantuntijat
- äitiys- ja lastenneuvoloiden ammattilaiset
- opiskelijaterveydenhuollon ammattilaiset
- työterveyshuollon ammattilaiset
- mielenterveys- ja päihdepsykiatrian poliklinikat
- 20 - 40-vuotiaiden miesten parissa toimivat järjestötoimijat
- seurakuntien aikuistyön ammattilaiset
- yksityiset palveluntuottajat, jotka kohtaavat 20 - 40 -vuotiaita miehiä

Aiesopimukset tehneet toimijat:

- Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö, Tampereen toimipiste
- Tampereen kaupunki, Avopalvelut, Lasten ja nuorten terveysterveystoimet
- Tampereen mielenterveysseura ry / Kriisikeskus Osviitta

Lupautuneet ohjaamaan asiakkaitaan projektin palveluiden piiriin:

- Tampereen kaupunki, Mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Tampereen ev.lut.srk , Heikki Syrjänen

Sidosryhmät:

- terveyttä ja toimintakykyä edistävien palvelujen lautakunta Tampereella
- viestintäkanavien (lehdet, radio) toimijat

Hyödynsaajat:

- 20 - 40-vuotiaat Suomessa asuvat miehet, joita huolestuttaa tai kuormittaa kumppanin mielenterveyteen tai mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyvät asiat
- äitiys- ja lastenneuvoloiden ammattilaiset Suomessa
- opiskelijaterveydenhuollon ammattilaiset Suomessa
- työterveyshuollon ammattilaiset Suomessa
- mielenterveys- ja päihdepsykiatrian poliklinikat Suomessa
- 20 - 40-vuotiaiden miesten parissa toimivat järjestötoimijat Suomessa
- seurakuntien aikuistyön ammattilaiset Suomessa
- yksityiset palveluntuottajat, jotka kohtaavat 20 - 40 -vuotiaita miehiä Suomessa

2.3 Projektin tuotokset, tulokset ja vaikutukset

1. Kolmen kimppa – vertaisrinkitoimintamalli

Vertaisrinkitoiminta mahdollistaa miesten keskinäisen vertaistuen ja oma-avun. Vertaisringissä on mukana projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä vapaaehtoistoimijoina kaveriperiaatteella. He saavat tehtävänsä peruskoulutuksen, säännöllisen työnohjauksen, projektissa toimivan vastuuhenkilön tuen ja virkistystä.

2. Kolmen kimppa –ryhmätoimintamalli

Ryhmän tavoitteena on mahdollistaa miesten keskinäinen vertaistuki sekä mahdollisuus kokemuksen ja tunteiden jakamiseen ja työstämiseen, arjen sujuvuuden ja parisuhteen tyydyttävyyden edistämiseen, oman hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä oman roolin tarkasteluun. Ryhmiin laaditaan kirjallinen ja sähköinen "harjoitusmateriaali", jota voidaan hyödyntää myös Kolmen kimppa -verkkosivustolla ja sosiaalisessa mediassa. Tampereella lähitapaamisina toteutettavaan Kolmen kimppa -ryhmään voivat osallistua eri puolilla Pirkanmaata asuvat miehet. Verkkoympäristössä toteutettavaan ryhmän voivat osallistua myös Pirkanmaan ulkopuolella asuvat miehet ja halutessaan he voivat osallistua myös anonyymisti.

1. Kolmen kimppa – toimintamalli

Toimintamallin avulla ammattilaiset voivat huomioida ja tukea miespuolisoita. Huomiointi ja tukeminen voi tapahtua yksilö - ja / tai paritapaamisina. Olennaista on miespuolisoiden omaistilanteen kartoittaminen, opastaminen läheisestä huolehtimiseen liittyvien tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja työstämiseen sekä arjen toimivuutta edistävien keinojen löytämiseen. Koska asiakkaiden puolisoitten tapaamiset eivät aina ole mahdollisia, voivat ammattilaiset välittää tietoa asiakkaidensa miespuolisille projektissa valmistettujen esitteiden avulla.

2. Kolmen kimppa -viestintämateriaali; sähköinen materiaali (videot, mallinnukset Innokylässä), kirjallinen materiaali (oppaat, esitteet, julisteet)

Viestintämateriaali on suunnattu projektin kohderyhmään kuuluville miehille, heitä kohtaaville ammattilaisille sekä suurelle yleisölle. Materiaali on niin

kirjallista kuin sähköistäkin. Kirjallista materiaalia ovat esimerkiksi esitteet, tarrat, julisteet. Sähköistä materiaalia ovat esimerkiksi videot ja blogikirjoitukset. Kirjallisen ja sähköisen materiaalin aiheet nousevat miesten puolisona olon kokemuksista arjessa. Aiheina voivat olla esimerkiksi "puolisona parisuhteessa", "miten selvitä arjessa" sekä "parisuhde ja kumppanin mielenterveys- ja päihdeongelma". Kolmen kimppa - viestintämateriaalin suunnitteluun ja tuottamiseen osallistuvat aktiivisesti projektin kohderyhmään kuuluvat miehet yhdessä projektin työntekijöiden ja viestintäammattilaisten kanssa.

3. Äijä -raati

Raati koostuu projektin kohderyhmään kuuluvista miehistä. Raati toimii projektin työntekijöiden ja ohjausryhmän tukena tarjoten kokemuskätkökulmaa muun muassa projektissa kehitettävien työmuotojen kehittämiseen sekä kohderyhmän miehille suunnatun tiedotusmateriaalin tuottamiseen.

4. Ammattilaisille suunnatut koulutus- ja perehdytystilaisuudet sekä seminaarit

Näiden tavoitteena on vahvistaa ammattilaisten omaistyön valmiuksia ja innostaa heitä omaistyöhön projektin kohderyhmään kuuluvien miespuolisoiden tukemiseksi. Näissä tilaisuuksissa ovat vahvasti mukana projektin kohderyhmään kuuluvat miehet tuoden niihin omaa kokemusasiantuntijuuttaan.

5. Kirjalliset raportit

Projektin tulosten ja vaikutusten määrittelyyn on hyödynnetty yhdistyksen vankkaa omaistyön (amatillista ja kokemuksiin perustuvaa) osaamista. Tähän projektiin liittyvää osaamista on kartutettu muun muassa miesomaisilta kerättyjen palautteiden avulla. Yhdistyksen työntekijöiden näkemykset nuorten miesomaisten avuntarpeesta ovat yhteneväiset projektin yhteistyökumppaneiden ja myös aiheeseen liittyvien tutkimustulosten kanssa.

Projektin kohderyhmään kuuluvat miehet

Tulokset:

- 1) saavat tilaa ja keinoja jäsentää omaa elämäntilannettaan, tunnistaa ja käsitellä tunteitaan sekä niihin liittyviä ristiriitoja,
- 2) saavat tilaa ja keinoja parisuhteeseensa liittyvien rooliensa ja tehtäviensä määrittelyyn sekä realististen odotustensa muotoilemiseen,
- 3) saavat tietoa ja keinoja parisuhteen vuorovaikutuksen ja arjessa selviytymisen parantamiseen
- 4) löytävät keinoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen

Vaikutukset:

- A) kokevat elämänsä tasapainoiseksi parisuhteessaan (miten toimin puolisona, miten huolehdin itsestä ja toisesta)
- B) voivat psyykkisesti paremmin
- C) eivät koe oloaan yksinäiseksi
- D) kokevat arjen hallittavuuden parisuhteessa vahvistuneen
- E) suoriutuvat arjessa itsenäisesti.

Ammattilaiset

Tulokset:

- 1) valmiudet tunnistaa ja ottaa tilanne puheeksi vahvistuvat,
- 2) valmiudet tukea projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä vahvistuvat,
- 3) valmiudet ohjata projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä heidän tarvitsemiensa palvelujen, kuten projektin suorien tukitoimintamuotojen piiriin vahvistuvat jolloin miehet saavat tiedon tuesta.

Vaikutukset:

- A) ammattilaiset huomioivat ja tukevat projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä,
- B) ovat sitoutuneita omaistyöhön ja kokevat sen merkittäväksi osaksi työtään.

Toimintaympäristö:

Tulokset:

- 1) tarjoaa projektin kohderyhmään kuuluvien miesten tukemiseen käytäntöön juurrutettuina tukimuotoja, jotka vahvistavat miesten osallisuuden kokemusta parisuhteessa ja yhteisössä,
- 2) tarjoaa uudenlaisia tapoja hahmottaa ja jäsentää parisuhteista, joissa on huolta ja kuormittuneisuutta kumppanin mielenterveyteen / ja päihteiden käyttöön liittyen,
- 3) lisää kokemusasiantuntijoina ja vapaaehtoistoimijoiden toimivien miesten määrää.

Vaikutukset:

- A) projektin kohderyhmään kuuluvat miehet kokevat osallisuutensa vahvistuneen ja heidät nähdään toimijoina,
- B) mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyviä parisuhteita ja elämäntilanteita ei koeta leimaavina,
- C) tuo esille projektin kohderyhmään kuuluvien miesten toimijuutta - ”oman elämän sankaruutta”.

3 Arviointi

Arvioinnin kokonaistavoitteena on tukea projektin onnistumista edistämällä projektia prosessina sekä projektin tukimuotojen kehittämistä suhteessa niille asetettuihin tavoitteisiin. Projektissa on keskeinen kehittämisen työväline arvioiva ajattelu. Arvioinnin avuksi laaditaan kokonaisarviointisuunnitelma, jossa määritetään projektin keskeiset kehittämiskohteet ja niiden tavoitteet ja keinot sekä seurantaindikaattorit, vastuutahot ja aikatavoitteet.

Olellainen työtapana osana projektin kehittämistoimintaa on arvioiva ajattelu, jonka nähdään olevan koko projektin elinkaaren kestävä oppimisprosessi. Arvioivan ajattelun työtavan avulla projektitoiminta tehdään läpinäkyvämmäksi ja ymmärrettävämmäksi. Tässä työtavassa tiedon jatkuva kerääminen ja hyödyntäminen ovat olellaisia asioita. Myös epäonnistumisten kautta opitaan ja oman toiminnan kyseenalaistaminen ja itsekriittisyys nähdään osana oppimisprosessia.

Projektin sisäinen arviointi:

- projektin työntekijät ja vapaaehtoistoimijat, yhdistyksen muut työntekijät ja hallituksen jäsenet arvioivat projektin etenemistä ja tukitoimintamuotojen toimivuutta vähintään vuosittain; pääosin suullinen laadullinen aineisto
- projektin työntekijät pitävät viikoittain/puolivuosittain/vuosittain arviointipalaverit; suullinen laadullinen aineisto.

Projektin ulkoinen arviointi:

- projektin ohjausryhmä arvioi kokonaisuutena projektin etenemistä ja tukitoimintamuotojen toimivuutta, tuloksia ja vaikutuksia; yhteisissä tapaamisissa suullisesti kerättävä laadullinen aineisto
- yhteistyötahot ja niissä toimivat ammattilaiset arvioivat heille suunnattujen koulutus- ja perehdytystilaisuuksien, Kolmen kimppa –toimintamallin sekä tarpeellisilta osin muiden projektin toimintojen toimivuutta; kyselylomakkeilla määrällinen ja laadullinen aineisto sekä pienryhmäkeskusteluilla suullisesti kerättävä laadullinen aineisto
- projektin kohderyhmään kuuluvat miehet arvioivat heille suunnattujen tukitoimien toimivuutta; kirjallisesti ja suullisesti kerättävä laadullinen ja määrällinen aineisto
- projektin kohderyhmään kuuluvat miehet, jotka toimivat vapaaehtoisina ja kokemusasiantuntijoina arvioivat ko. toimintamuotojen toimivuutta; kyselylomakkeilla määrällinen ja laadullinen aineisto, sekä pienryhmäkeskusteluilla suullisesti kerättävä laadullinen aineisto
- yhdistyksen ulkopuolinen taho laatii projektin prosessin väliarvioinnin projektin puolivälissä; pääosin haastatteluilla kerättävä laadullinen aineisto
- RAY arvioi projektin etenemistä ja tukimuotoja; aineistona projektihakemukset ja -selvitykset sekä väli- ja loppuraportti.



4 Projektin vahvuudet

Projektin sisäisillä vahvuuksilla ja ulkoisilla mahdollisuuksilla on merkitystä projektin toimintaan.

Projektin sisäisiä vahvuuksia ovat:

- tiedostettu projektin ”perustehtävä”
- yhteinen ymmärrys omaistyön merkityksestä
- asiantunteva henkilöstö
- kokemusasiantuntijoiden osaaminen
- halu kehittämistyöhön ja yhteistyöhön

Projektin ulkoisia mahdollisuuksia ovat:

- omaistyön ja verkostojen yhteistyön vahvistamiselle on tarve
- yhteistyötoimijoiden laaja-alainen osaaminen
- olemassa olevia mahdollisuuksia yhteistyölle



Projektin toimintaan vaikuttavat myös sisäiset heikkoudet ja ulkoiset uhat, joita on arvioitu seuraavassa luvussa projektin riskeinä.

5 Projektin riskianalyysi

Projektin onnistumiseksi on tärkeää hahmottaa keskeiset prosessit ja näihin liittyvät riskit. Ennakoimalla riskit ja suunnittelemalla keinot niiden hallitsemiseksi, voidaan niiden vaikutusta projektin toimintaan minimoida.

aihealue	riskit	riskienhallintakeinot
henkilöstö	vaihtuvuus	<ul style="list-style-type: none"> huolehditaan tiedon dokumentoinnista ja henkilöstön hyvinvoinnista tarpeenmukaiset työvälineet riittävä dokumentointi tiedon siirtymiseksi esim. pilvipalveluissa
	vastuiden epäselvyys	<ul style="list-style-type: none"> laaditaan toimenkuvat tehdään selkeät sopimukset yhteistyöstä
	osaamisen puutteet	<ul style="list-style-type: none"> tarvittava koulutus ja ohjaus muiden asiantuntijoiden konsultointi
kohde-ryhmä	projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä ei tavoiteta	<ul style="list-style-type: none"> käsitteiden selkeys ja yhteinen määrittäminen viestintäkeinojen määrittäminen yhdessä projektin kohderyhmään kuuluvien miesten kanssa
	projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä tulee mukaan liikaa	<ul style="list-style-type: none"> aikataulutetaan osallistumista
	projektin kohderyhmään kuuluvat miehet eivät koe saaneensa tarvitsemaansa tukea	<ul style="list-style-type: none"> kuullaan miehiä ja heidän tarpeitaan tehdään aitoa yhteistyötä ja löydetään yhdessä ratkaisuja ja määritetään eri toimijoiden vastualueet kootaan kokemuksiin liittyvää palautetta ja hyödynnetään se toimintamallien muokkaamisessa

toiminta- ympäristö	osallistujien erilaiset lukkiintuneet, joustamattomat näkemykset	<ul style="list-style-type: none"> • dialoginen työote ja työnohjauksellisuus
	mukana olevat ammattilaiset eivät sitoudu kehittämistoimintaan eivätkä kehittävien mallien juurruttamiseen	<ul style="list-style-type: none"> • välitetään kohderyhmätietoa ja hyödynnetään kokemusasiantuntijuutta • kartoitetaan mahdolliset ammattilaisten kokemat esteet / pelot ja mietitään niihin yhdessä keinoja niiden ylittämiseen • huolehditaan viestinnän toimivuudesta eri toimijoiden välillä • selvennetään kunkin toimijan tehtäväalueen sisältöjä ja merkitystä projektin kohderyhmään kuuluvien miesten kanssa tehtävän työn kokonaisuudessa • annetaan myönteistä palautetta yrittämisestä • tuodaan esille työstä saatavia hyötyjä asiakkaan, ammattilaisen ja yhteisön näkökulmasta tarkastellen
	projektiin ei saada riittävästi yhteistyötahoja ja niissä toimivia ammattilaisia	<ul style="list-style-type: none"> • suunnitellaan projekti yhdessä ja huomioimalla yhteistyötahojen tarpeet sekä laatimalla yhteistyösopimukset jo ennen projektin käynnistämistä
	yhteistyötahojen ammattilaisten vaihtuvuus	<ul style="list-style-type: none"> • huolehditaan selkeästä tiedonsiirrosta ja perehdytyksestä toimijoiden välillä
	verkossa tapahtuvan viestinnän toimimattomuus	<ul style="list-style-type: none"> • tarpeiden arviointi yhdessä kohderyhmän kanssa • tarvittaessa uudelleen määrittäminen • asiantuntijoiden konsultointi

hallinto	kokonaisuuden hahmottamatta jääminen johtamisen puutteiden vuoksi -	<ul style="list-style-type: none"> • dialogisuus • selkeät sopimukset yhteistyöstä • säännönmukainen arviointi
	projektin prosessin pysähtyminen / siirtyminen selkeästi tavoitteista sivuun	<ul style="list-style-type: none"> • projektin kokonaisarviointisuunnitelma
	projektiin osallistuvat eivät sitoudu toimintaan eikä ole yhtenäistä käsitystä kunkin toimijan roolista	<ul style="list-style-type: none"> • säännölliset keskustelut, selkeät sopimukset yhteistyöstä ja vastuualuista • eri osallistujien tarpeiden huomioiminen toiminnan suunnittelussa • huolehditaan viestinnän selkeydestä ja riittävydestä
	viestinnän toimimattomuus, pirstaleisuus ja katkot	<ul style="list-style-type: none"> • kokonaisviestintäsuunnitelman laatiminen • säännöllinen arviointi • tarpeenmukaiset viestinnän kanavat

6 Viestintä

Viestintä on tärkeä osa projektin toimintaa. Hyvin suunniteltu ja toteutettu viestintä nopeuttaa projektin käynnistymistä, parantaa projektin näkyvyyttä ja tunnettuutta, edistää kokemusten ja hyvien käytäntöjen levittämistä ja lisää tietoisuutta myös laajemmin Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry:n toiminnasta. Projektin viestinnän tavoitteet ja mittarit johdetaan projektin tavoitteista ja siinä noudatetaan Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry:n viestintästrategiaa. Viestintä suunnitellaan eri kohderyhmille räätälöidysti huomioiden kokonaisuutena projektin tavoitteet ja käytettävät resurssit sekä kohderyhmän erityispiirteet.

Viestinnässä määritetään ydinviestit, jotka kertovat projektista, sen tavoitteesta, sisällöstä tai hyödyistä. Ydinviestit tiivistävät viestinnän sisältöjä, jotta mielikuva projektista ja sen tavoitteista vahvistuu. Lisäksi ne tukevat projektin tavoitteiden saavuttamista.

Projektin viestinnän tavoitteena on edistää ammattilaisten motivoitumista kehittämistyöhön ja saada projektin kohderyhmään kuuluvien miesten kanssa tehtävä työ osaksi eri toimijoiden perustyötä. Projektissa halutaan kohderyhmätiedon välittämiseen keskittyvän viestinnän avulla lisätä ammattilaisten ymmärrystä miesten elämäntilanteista parisuhteessa, joissa heitä huolettaa & kuormittaa kumppanin mielenterveyteen tai mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyvät asiat.

Tärkeää on myös, että projektin yhteistyökumppanit välittävät tietoa projektin kohderyhmään kuuluville miehille suunnatuista tukitoimista. Viestinnällä pyritään siihen, että projektin kohderyhmään kuuluvat miespuolisot saavat selkeää, ymmärrettävää ja helposti tavoitettavaa tietoa oman elämäntilanteensa helpottamiseksi. Viestinnän tarkoituksena on myös välittää miespuolisille tietoa heille suunnatusta tukitoiminnasta ja rohkaista heitä hakeutumaan näiden toimintojen piiriin.

Projektissa pyritään nykyistä vahvemmin toteuttamaan viestintää sosiaalisessa mediassa ja tätä kautta välittämään kohderyhmätietoa projektin kohderyhmään kuuluville miehille sekä myös suurelle yleisölle. Viestinnän avulla halutaan muodostaa yhteinen näkemys projektin tavoitteista ja sisällöstä. Projektissa viestinnän suunnittelulla halutaan varmistaa viestinnän ajantasaisuus ja tarkoituksenmukaisuus.

Projektissa kerätään jatkuvasti eri kohderyhmiltä palautetta viestinnän onnistumisesta ja arvioidaan viestintäsuunnitelman toteutumista projektitiimissä ja ohjausryhmässä vähintään puolivuositain.

Viestintäkanavia ovat muun muassa: henkilökohtaiset - ja työryhmätapaamiset, kirjallinen materiaali, esitteet ja julisteet, projektikortti ja projektikäsikirja, ryhmissä käytettävä kirjallinen ja sähköinen ”harjoitusmateriaali”, sosiaalinen media (kuten Facebook, Twitter, YouTube), verkkotapaamiset ja niihin liittyvä oppimisalusta verkossa, dokumentit, lehtiartikkelit, luennot ja messutapahtumat sekä muut.

Jotta viestintä on mahdollisimman onnistunutta, laaditaan projektiin vuosittain tarkistettava viestinnän kokonaissuunnitelma, jossa on määritetty

- pääviestit / sanoma – viestinnän tavoitteet (mitä halutaan viestiä)
- sisäisen ja ulkoisen viestinnän kohderyhmät sekä yhteistyö- ja sidosryhmät
- käytössä olevat kanavat ja välineet
- vastuuhenkilöt
- taloudelliset resurssit
- viestinnän riskit ja niihin liittyvät riskienhallintasuunnitelma



7 Roolit projektissa

Jotta projektiin suunnitellut eri toiminnot toteutuisivat mahdollisimman hyvin, on tärkeää määrittää eri toimijoiden roolit ja vastuut osana projektia. Seuraavassa käydään läpi eri osallistujaryhmien rooleja osana projektia.

Raha-automaattiyhdistys

- rahoittaa projektin
- projektin arviointi

Projektin työntekijät

- osallistuminen projektin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin
- tiedottaminen kokonaisuutena
- raportointi RAY:lle

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry (emo-organisaatio)

- kokonaisvastuu projektin toteutuksesta

Projektin johtoryhmä

- projektin ohjaus / arviointi kokonaisuutena
- oman erityisosaamisen tuominen kehittämistyöhön

Yhteistyökumppanit

- oman erityisosaamisen (ammattillinen ja kokemusasiantuntijuus) tuominen mukaan kehittämistyöhön
- projektin ohjaus / arviointi sekä osallistuminen kehittämistyöhön kunnassa
- projektin toteutus alueella

8 Aikataulu

ENSIMMÄINEN VUOSI 2016

Projektiin rekrytoidaan vastaava projektikoordinaattori ja koordinaattori, joilla on kokonaisvastuu projektihallinnasta (kokonaiskoordinointi, viestintä, arviointi).

Projektissa laaditaan kokonaisarviointisuunnitelma, jonka avulla tavoitteellisesti arvioidaan projektia prosessina sekä projektissa kehitettävien tukitoimien toimivuutta sekä tuloksia ja vaikutuksia.

Projektissa laaditaan projektin kokonaisviestintäsuunnitelma, joka on pohjana sisäisessä ja ulkoisessa viestinnässä. Projektin työntekijät kokoavat projektin johtoryhmän, jossa on osallistujina kokemusasiantuntijoita (projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä), yhteistyötahojen edustajia, sekä oman yhdistyksen avainhenkilöitä projektityöntekijöiden lisäksi.

Projektissa kootaan lomakekyselyllä yhteistyökumppaneilta kohderyhmää ja heidän kohtaamistaan ja tukemista koskevaa tietoa (kuten toimiviksi todetut tukemisen käytännöt ja kehittämistarpeet, sekä projektin kohderyhmään kuuluvien miesten elämäntilanteiden erityispiirteet).

Projektin kohderyhmään kuuluvilta miehiltä pyritään saamaan heidän elämäntilaisiinsa liittyvää tietoa (vaikeudet ja voimavarat, tarpeet ja toiveet) haastatteleamalla henkilökohtaisesti / ja pienryhmissä yhdistyksen toiminnassa jo aiemmin mukana olleita sekä etsimällä heitä sosiaalisen median kautta osallistumaan verkkokyselyyn. Lisäksi heiltä saadaan kokemustietoa käynnistämällä projektin kohderyhmään kuuluvista miehistä koostuva avoin Äijä -raati. Tavoitteena on, että Äijäraadissa on kerrallaan 6 - 8 osallistujaa ja raati kokoontuu neljästi vuodessa. Raadin toimivuuden arviointiin osallistuvat raadissa mukana olleet miehet.

Projektissa laaditaan ja otetaan käyttöön kirjallinen ja sähköinen Kolmen kimppa -viestintämateriaali. Palautetta kerätään käyttäjiltä sähköisellä lomakkeella ja suullisesti. Kolmen kimppa -viestintämateriaalia jaetaan yhdistyksen ja yhteistyötahojen toimipaikoissa sekä yleisissä tiloissa ja tapahtumissa, joissa miehet luontaisesti liikkuvat (liikuntasalit, kirjastot, pubit, urheilu- ja messutapahtumat).

Kolmen kimppa -viestintämateriaalin avulla pyritään tavoittamaan projektin kohderyhmään kuuluvia miehiä sekä levittämään kohderyhmätietoa myös ammattilaisille ja suurelle yleisölle.

Ammattilaisilla viedään tietoa myös jalkautumalla heidän toimipaikkoihinsa verkostokäyntien muodossa.

Luodaan Kolmen kimppa -verkkosivut ja sosiaalisen median väylät (kuten Facebook, Twitter, Youtube, Instagram), joissa Kolmen kimppa - viestintämateriaalia julkaistaan. Palautetta kerätään käyttäjiltä sähköisellä lomakkeella verkossa. Ensimmäisenä vuonna pyritään tavoittamaan Kolmen kimppa -verkkosivuille 800 erillistä kävijää.

Laaditaan alustava suunnitelma uudenlaisesta lyhytkestoisesta Kolmen kimppa -ryhmästä. Ryhmiin laaditaan kirjallinen ja sähköinen "harjoitusmateriaali", jota voidaan hyödyntää myös Kolmen kimppa -verkkosivustolla ja sosiaalisessa mediassa. Verkkoympäristössä toteutettava ryhmätoiminta on pilottitoimintaa.

Suunnitellaan Kolmen kimppa -vertaisringin toiminta. Ensimmäisenä vuonna ringin toiminnasta tiedotetaan yhteistyötahojen ja Kolmen kimppa -viestintämateriaalin avulla. Ringin toimintaa pilotoidaan ja siitä saatuja kokemuksia arvioidaan. Ringin toimintaan pyritään samaan mukaan viisi vertaista.

Syksyllä käynnistetään toimipaikkakohtaiset kaksi kertaa vuodessa toteutettavat ammattilaisille suunnatut koulutus- ja perehdytystilaisuudet. Yhdessä kokemusasiantuntijoiden ja yhteistyötahojen kanssa luodaan Kolmen kimppa -toimintamalli. Kevät- ja syyskausien päätteeksi arvioidaan ammattilaisten ja kokemusasiantuntijana toimineiden miesten kanssa toteutuneita koulutus- ja perehdytystilaisuuksia ja kootaan Kolmen kimppa -toimintamallin käytöstä saatuja kokemuksia. Kokemusten pohjalta toimintamallia muokataan. Ensimmäisenä toimintavuonna tavoitellaan yhteistyöhön mukaan 15 ammattilaista.

TOINEN VUOSI 2017

Kevään ja syksyn aikana toteutetaan neljä lähitapaamisina toteuttavaa Kolmen kimppa -ryhmää (á 6 - 8 miestä). Näistä ryhmistä kootaan palautteet

ryhmäläisiltä. Syksyllä järjestetään kaksi verkossa toteutettavaa Kolmen kimppa -ryhmää, joihin laaditaan tarvittaessa myös täydentävää materiaalia.

Syksyllä käynnistetään myös Kolmen kimppa -vertaisringin toiminta ja rekrytoidaan siihen vähintään 8 uutta vapaaehtoistoimijaa, joita valmennetaan tehtävänsä koulutusten avulla. Vertaisringissä toimiville nimetään projektin toimesta oma vastuuhenkilö. Ringissä toimiville järjestetään myös työnohjausta ja virkistystä. Ringin toimintaa arvioidaan kevään ja syksyn päätteeksi yhteistyössä ringissä toimivien vapaaehtoisten kanssa.

Kolmen kimppa – viestintämateriaalia levitetään edelleen. Kolmen kimppa - Raha-automaattiyhdistys verkkosivuille tavoitellaan 10000 kävijää.

Yhteistyökumppaneille suunnattuja koulutus- ja perehdytystilaisuuksia jatketaan. Yhteistyökumppanit jatkavat Kolmen kimppa –toimintamallin käyttöä omassa työssään. Kevät- ja syyskausien päätteeksi koulutus- ja perehdytystilaisuuksia arvioidaan yhdessä yhteistyökumppaneiden ja kokemusasiantuntijoiden kanssa. Kolmen kimppa - toimintamallin käytöstä kootaan kokemuksia. Saatujen kokemusten perusteella toimintamallia muokataan edelleen. Yhteistyökumppaneiksi tavoitellaan yhteensä 20 ammattilaista. Äijä-raadin toimintaa jatketaan.

KOLMAS VUOSI 2018

Kevät- ja syyskauden aikana pidetään sekä neljä verkossa että neljä lähitapaamisina toteutettavaa Kolmen kimppa – ryhmää. Ryhmätoimintaan osallistuneet ovat edelleen mukana myös ryhmien toimivuuden arvioinnissa. Ammattilaisille suunnattuja koulutus- ja perehdytystilaisuuksia jatketaan. Ammattilaiset käyttävät Kolmen kimppa – toimintamallia omassa työssään. Kevätkauden päätteeksi yhteistyössä ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden kanssa arvioidaan koulutus- ja perehdytystilaisuuksia. Kolmen kimppa - toimintamallin käytöstä kootaan kokemuksia. Syksyllä tehdään ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden kanssa kokonaisarviointi koulutus- ja perehdytystilaisuuksista sekä Kolmen kimppa -toimintamallin käytön kokemuksista. Toimintamallista laaditaan viimeinen, lopullinen versio. Yhteistyöhön tavoitellaan yhteensä 20 ammattilaista.

Kolmen kimppa – viestintämateriaalia levitetään edelleen. Kolmen kimppa - verkkosivuille tavoitellaan 15000 kävijää.

Kolmen kimppa -vertaisringin toimintaa jatketaan. Syyskaudella ringin toiminnasta tehdään kokonaisarviointi yhteistyössä ringissä toimivien vapaaehtoisten ja ringin toimintaan osallistuvien miespuolisoiden kanssa. Äijä-raadin toimintaa jatketaan. Syyskaudella raadin toiminnasta tehdään kokonaisarviointi yhteistyössä raatiin osallistuneiden miesten kanssa.

Projektista prosessina sekä kehitettyjen tukimuotojen osalta tehdään kokonaisarvioinnit, jotka raportoidaan. Toimintamuodot mallinnetaan ja levitetään valtakunnallisesti yhteistyössä Mielenterveysomaisten Keskusliitto FinFami ry:n kanssa. Mallinnukset julkaistaan Innokylän verkkosivuilla. Projektin työntekijät käyvät kertomassa projektin tuotoksista yhteistyökumppaneille ja muille omaisyhdistyksille.

Projektin tuotoksia laaditaan lehtiartikkeleita paikallis-, ammatti- sekä aikakauslehtiin. Kirjoitetaan projektin loppuraportti ja järjestetään päätösseminaari.

Lähteet

- Helin-Tuominen, M. (2007) "Sitä on niin siinä liisterissä kii" Miesten kokemuksia naisten tekemästä väkivallasta narratiivisesta näkökulmasta. Pro gradu-tutkielma, sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos, Tampereen yliopisto.
- Immonen, T. (2005) Kehittävä asiantuntijayhteistyö mielenterveystyön suunnitteluvälineenä. *Stakes. Aiheita 15 / 2005*. Helsinki.
- Karp, D. A. 2001. *The burden of sympathy. How Families Cope with Mental Illness*. New York: Oxford University Press.
- Kontula, O. 2013. *Perhebarometri 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä*. Väestöliitto: Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E 47/2013. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Lefley, H. (1989). Family Burden and Family Stigma in Major Mental Illness. *American Psychologist* 44 (3), ss. 556–560.
- Nyman, M. & Stengård, E. 2001. *Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi*. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.
- Nyman, M. & Stengård, E. 2005. *Hiljaiset vastuunkantajat. Omaisten hyvinvointi 2001–2004*. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.
- Raha-automaattiyhdistys (2004) *Arvioiva ajattelu projektitoiminnassa*.
- Room, R. (2000) Concepts and items in measuring social harm from drinking. *Journal of Substance Abuse* 12 (2000), ss. 93 - 111.
- Stengård, E. 2005. *Journey of Hope and Despair. The Short-Term Outcome in Schizophrenia and the Experiences of Caregivers of People with Severe Mental Disorder*. *Acta Universitatis Tamperensis* 1066. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Warpenius, Katariina & Tigerstedt, Christoffer (2013). *Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? (2013)* Teoksessa *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Toim. Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. THL, Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy, ss. 11 - 21.