**Miesten työ- ja toimintakyvyn edistämisen ryhmä maahanmuuttajamiehille**

Maahanmuuttaja Ohjaamo Kemi oli yhteistyökumppanina Touri Miehille -hankkeen kanssa.

Siellä toteutettiin ryhmä miehille, jonka tarkoituksena oli edistää maahanmuuttajamiesten työ- ja toimintakykyä. Ryhmässä oli mukana Ohjaamon kotoutumisvalmentajat. Ryhmän teemat sovittiin yhdessä Ohjaamon henkilöstön kanssa. Tilaisuudet haluttiin pitää mahdollisimman epävirallisina ja keskustelevina.

**Sisältö**

Aloitus; maahanmuuttajamiehenä Suomessa, millainen on tosimies?

Miehen terveys ja hyvinvointi. Miten pidän huolta itsestäni?

Työkyky - työhyvinvointi ja terveys

Ihmissuhteet, parisuhde, seksuaalisuus

Vapaa-aika, liikunta;

**Toteutus**

Ryhmässä oli eri maista ja kulttuureista miehiä. Vetäjät korostivat avointa vuorovaikutusta ja kannustivat osallistujia kertomaan aiheista oman kokemuksensa kautta. Selkokielinen viestintä korostui joka kerralla. Sen avulla osallistujat ymmärsivät mistä puhuttiin. Kotoutusvalmentajat tulkkasivat myös puhetta, jotta osallistujat ymmärsivät mistä oli kyse.

Maahanmuuttajamiehenä Suomessa, millainen on tosimies teeman käsittelyssä, tarkoitus oli kuulla osallistujien kokemuksia Suomessa olostaan. Erityisesti miehen näkökulmaa. Samalla haluttiin kuulla, millainen on heidän mielestään tosimies? Tavoitteena oli saada

moniäänisyyden kautta osallistujat huomaamaan, miten erilaisia kokemuksia ja ajatuksia asiaan liittyy. Keskustelu oli vilkasta ja erittäin tarpeellista.

Miehen terveys ja hyvinvointi teema ja miten pidän huolta itsestäni aihetta käsiteltiin laajasti ja eri kerroilla. Aineistosta löytyy tähän teemaan tukimateriaalia, jota voi hyödyntää ryhmän kanssa, terveyttä ja hyvinvointia edistävä materiaali kokonaisuudessaan sopii tähän teemaan tueksi.

Työkyky- työhyvinvointi ja terveys teemaan löytyy malli aineistosta. Ryhmä arvosti aiheen käsittelyä. Erityisesti sitä, että he saivat tietoa suomalaisesta työelämästä ja sen toiminnasta. Aihe puhutti paljon ja kysymyksiä ja kommentteja riitti. Palaute oli, että osallistujat saivat paljon ajattelemisen aihetta ja tietoa.

Ihmissuhteet, parisuhde ja seksuaalisuus on aihe, jota käsittelimme ryhmässä eri näkökulmista ja eri kulttuureista käsin. Osallistujat kertoivat kokemuksiaan ja kyselivät suomalaisten tavoista ja ajatuksista. Aihe herätti mielenkiintoa ja jännitystä, oli osalle hämmentäväkin asia. Mikä on perhe, miten se toimii, miten seurustelu ja avioliittoasiat hoidetaan. Osallistujat kertoivat, miten heidän kulttuurissa toimitaan ja me kuvasimme suomalaista tapaa. Jari Harju Lapin Ensi- ja Turvakodilta kävi kertomassa miestyöstä Lapissa. Ryhmän vetäjien on tärkeä havainnoida ilmapiiriä ja kunnioittaa ryhmäläisten ajatuksia ja kokemuksia, koska teema on monissa kulttuureissa vaiettu asia. Tämäkin teema oli esillä jo aloituskerralla, jolloin keskusteltiin aiheesta millainen on tosi mies.

Vapaa-aika ja liikunta teema nimensä mukaan käsitteli näitä aiheita. Mitä ryhmäläiset harrastavat ja tekevät vapaa-ajalla? Samalla etsimme keinoja, miten maahanmuuttajamiehet pääsevät integroitumaan suomalaiseen kulttuuriin ja miehiin. Liikuntaharrastus voisi olla yksi hyvä keino siihen. Osalla oli koulu ja työ, joten heillä ei vapaa-aikaa jäänyt. Toiset taas kokivat, että heillä on liikaa vapaa-aikaa. Tässäkin korostuu arjen hallintaan liittyvät asiat,

vuorokausirytmin säilyttäminen ja ulkoilu sekä ruokailu. Metsä on suomalaisille tärkeä ja sen hyödyntämisestä puhuttiin myös. Metsään voi mennä liikkumaan ja keräämään marjoja/ sieniä.

Ystävät ja toisaalta yksinäisyys tulivat myös keskusteluun vapaa-aikaan liittyen. Ohjaamo oli tärkeä tukikohta, jonne voi mennä tapaamaan toisia ja saamaan apua arjen pulmiin.