

# MIESRYHMÄTOIMINTAA

Voimaa ikämiesten arkeen -hanke

2021–2024

## VOIMAA IKÄMIESTEN ARKEEN –HANKE: TAUSTAA TOIMINNALLE

Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoimintamalli syntyi Miina Sillanpään Säätiön ja Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socomin yhteishankkeessa (2021–2024).

Hankkeen tavoitteena oli lievittää ikääntyvien miesten yksinäisyyden kokemuksia ja lisätä heidän osallisuuttaan. Hankkeen aikana perustettiin yli kymmenen miesryhmää Etelä-Karjalan ja Kymenlaaksoon alueilla ja niihin osallistui yli 100 miestä.

Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoiminnassa ryhmien sisällöt luodaan yhdessä ryhmään osallistuvien miesten kanssa. Suunnittelun pohjana ovat miesten omat mielenkiinnonkohteet sekä heidän aiempi osaamisensa, joka pyritään saamaan koko ryhmän käyttöön. Yhdessä suunnittelemalla ja tekemällä ryhmään muodostuu luottamuksellinen ilmapiiri.

Tämä opas on laadittu yhdessä ryhmän osallistuneiden miesten kanssa ja kehitetty avuksi uuden miesryhmän perustamista suunnittelevalle. Mallia voi soveltaa omalle paikkakunnalle ja kulloiseenkin tilanteeseen sopivaksi.

## Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoimintamalli



### 1 Miesryhmän muodostaminen

Huomataan tarve yhdessä olemiselle ja tekemiselle. Ryhmänohjaaja sopii järjestelyistä ja kokoaa paikkakunnalle miesryhmän.

### 2 Toiminnan suunnittelu yhdessä

Ryhmä ideoi yhdessä tapaamiskertojen sisällöt osallistujien kiinnostusten pohjalta. Miesten osaaminen ja taidot valjastetaan ryhmän käyttöön.



### 3 Ryhmän me-hengen vahvistuminen

Yhdessä tekemällä luottamuksellinen ilmapiiri kasvaa. Jatkuva yhdessä suunnittelu lisää ryhmän itseohjautuvuutta.

### 4 Toiminnan jatkaminen itsenäisesti

Miehet kokevat ryhmätoiminnan ja sen jatkuvuuden tärkeäksi. Itsenäisesti kokoontuvalle ryhmälle on hyvä olla tarjolla taustatukea tarvittaessa.





*”Tää on sellanen ihan kiva  
sosiaalinen tapahtuma.  
Tavata tuttuja,  
mitä tässä on tullu.”*

*”Tää porukka on hyvä,  
meidän elämänrikkäusporukka.”*



## VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Vertaistoimintaa on määritelty monella eri tavalla. Vertaisuus voi syntyä esimerkiksi samanlaisista arjen kokemuksista tai yhteisestä päämäärästä, jota kohti kuljetaan.

Vertaisryhmä taas on ryhmämuotoista toimintaa, joka kokoaa osallistujansa säännöllisesti yhteen. Vertaisryhmä vahvistaa osallisuutta ja ihmisten välisiä suhteita.

Vertaisryhmät voivat olla tukena jostakin vaikeasta asiasta selviytymiseen tai yhdessäoloryhmiä, joissa toiminnan pääpaino on yhdessäolossa ja mukavassa tekemisessä.

Vertaisryhmissä on mahdollista solmia uusia ystävyys-suhteita ja oppia uutta. Toimintaan osallistuminen ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

# RYHMÄT ANTAVAT OSALLISTUJILLEEN PALJON

## Vertaisuutta

Toimintaan osallistuneiden miesten kertoman mukaan erityisesti miehille suunnatulle toiminnalle on tarvetta. Miesryhmässä on helppoa puhua "mies miehelle" ja tuoda vaikeitakin asioita yhteiseen keskusteluun. Erään ryhmäläisen sanoin: *"Ainahan kun ihmisiä on koolla, niin tulee uusia näkemyksiä ja mielipiteitä, ja jopa ideoitakii ja kaikkea ihan mukavaa. En minä yksin asu, mutta ainahan se on kiva vähän tuulettaa, kuunnella muittenkin mielipiteitä kuin vaimon"*.

## Osallisuutta

Monelle miehelle ryhmä on ollut myös yksinäisen arjen pelastaja. *"Joo.. no se täytyy sanoa, että se on tuntunu erittäin hyvälle. Mä jäin leskeksi noin kaks vuotta sitten ja tietyst tuli sellanen yksinäisyys. Ensin meni vuos vähä niinku sumussa. Ja nyt sit tää on ollu pelastusrengas, vois sanoo."*

## Tukea

*"Minä kun oon niinku tällanen vaivanen. Ne on hyväksyny erikseen huomioimatta sitä ainakaan minun kuullen. En tiedä mitä selän takana puhutaan. Minusta se on hyvä asia ollu, koska mä en itte sille voi mitään muuta kuin että sehän näkyy. Ja kyllähän mä tän vaivan takia oon aika pitkälle kärsiny ja mä oon saanut tavallaan niin kuin selvää tukea siihen."* Ikääntyminen tuo mukanaan sekä myönteisiä kokemuksia mutta myös tarvetta sopeutua ei-toivottuihin muutoksiin. Monesti ei-toivotut muutokset tapahtuvat fyysisessä kunnossa. Miesryhmästä on saanut tukea muutosten hyväksymiseen.



## RYHMÄTOIMINTA ANTAA ERILAISIA ASIOITA

Ryhmätoiminta antaa eri ihmisille erilaisia asioita. Osallistumalla voi saada omaan elämäänsä paljon uutta sisältöä.



Säännöllistä,  
aktiivista  
tekemistä

Mahdollisuuksia

Uusia ideoita

Kokemuksia

Yhteistyötä ja  
toimintaa  
kavereiden kanssa

Elämyksiä

Mahdollisuuksia  
jakaa  
osaamista

Mahdollisuuksia  
tutustua uusiin  
ihmisiin

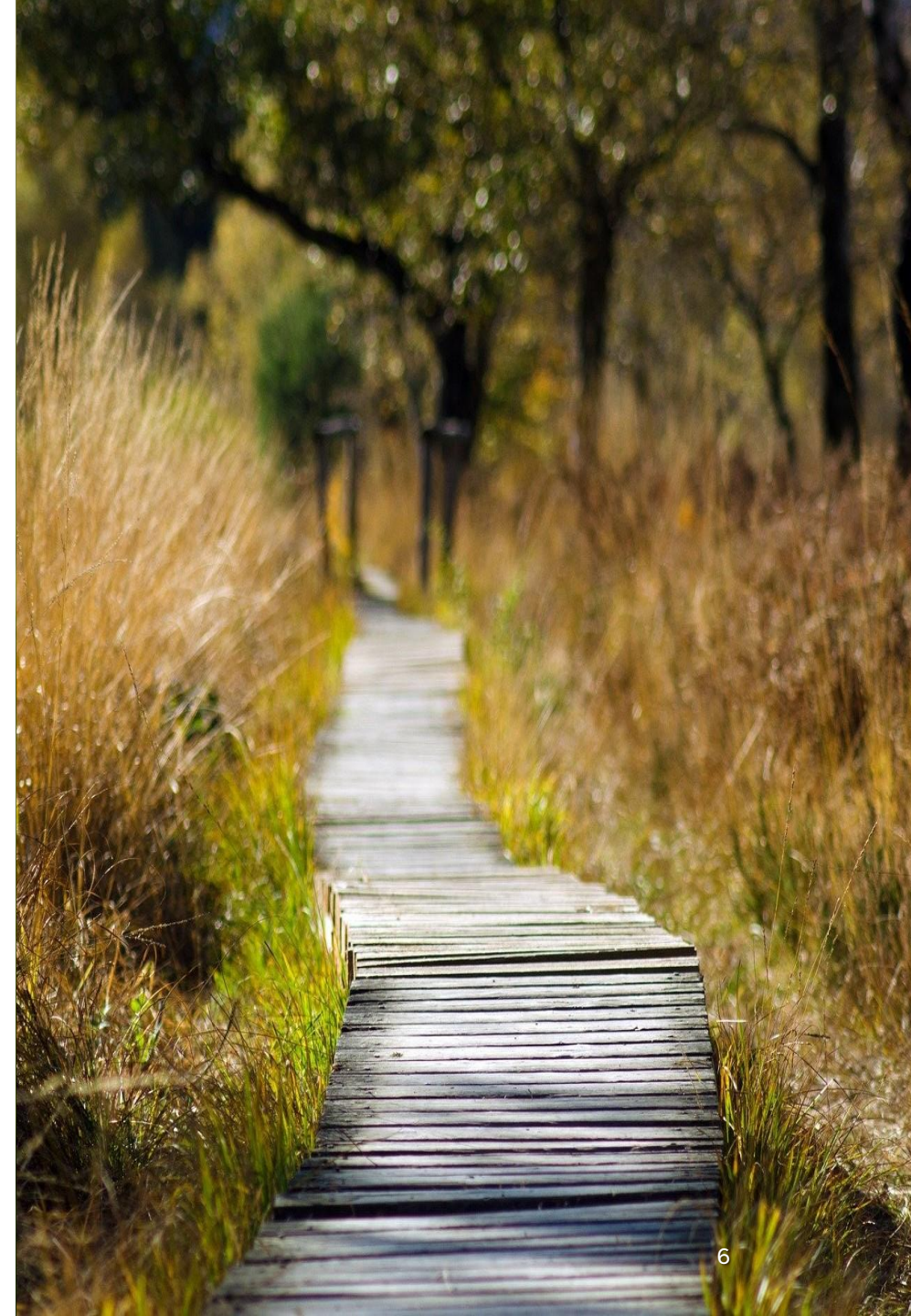


## YHDESSÄ SUUNNITELTUA RYHMÄTOIMINTAA

Osallistujille tärkeää ja mielekästä tekemistä syntyy, kun mukana olijat pääsevät alusta asti itse mukaan suunnitteluun. Toiminnasta tulee näin osallistujensa näköistä ja siihen on helpompi sitoutua.

Miesryhmissä tärkeäksi on koettu erityisesti yhteinen keskustelu. Keskustelu lähtee liikkeelle usein spontaanisti, mutta sen voi myös käynnistää yhteisellä alustuksella. Samaa ikäluokkaa olevia, saman paikkakunnan miehiä kiinnostaa usein oman alueensa historia tai historia yleensä. Keskustelunaiheeksi nousee helposti myös samanlainen elämäntilanne tai jokin muu miehiä yhdistävä asia ja siitä selviytyminen.

Vaihtelua keskustelulle saadaan vierailuilla paikallisiin kohteisiin tai esimerkiksi erilaisilla peleillä Trivial Pursuitista Mөлkkyyyn ja Petanqueen.





## MIESRYHMÄN PERUSTAMISEN EDELITYKSIÄ

### TARVE TOIMINNALLE

Tarve miesryhmätoiminnalle voi nousta yhteisöstä, paikallisten toimijoiden kautta tai yhteiset kokoontumiset voivat lähteä käyntiin aktiivisen vapaaehtoisen aloitteesta.

### VASTUUHENKILÖ

Miesryhmä voidaan muodostaa ilman varsinaista ohjaajaa, mutta vastuuta tapaamisista tulee silloinkin jakaa ryhmän sisällä. Erityisesti ryhmän aloittaessa on tärkeää, että yksi tai useampi henkilö ottaa vastuuta tiedottamisesta, käytännön järjestelyistä ja toiminnan suunnittelusta eteenpäin viemisestä.

### KOKOONTUMISPAIKKA

Ryhmä tarvitsee kokoontumisilleen sopivan rauhallisen paikan, joka luo mahdollisuuden monenlaiselle puuhailulle. Monipuolisen toiminnan suunnittelua ja toteuttamista edesauttaa, jos tilat löytyvät paikasta, jossa on mahdollista olla sekä sisällä että ulkona. Kokoontumispaikkaa mietittäessä on hyvä olla yhteydessä paikallisiin yhteistyökumppaneihin ja kartoittaa sitä kautta erilaisia mahdollisuuksia. Maksuttomia tiloja voi tiedustella esimerkiksi kirjastoista, taloyhtiöistä tai asukastiloista.



## RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN

Ryhmää käynnistettäessä tulee miettiä kuinka usein ja kuinka kauan kerrallaan ryhmä kokoontuu. Hyväksi havaittu rytmi on kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Viikoittainen säännöllisyys tuntuu osallistujista hyvältä ja kahdessa tunnissa ehti vaihtaa kuulumiset sekä keskittyä asiaan.

On tärkeää päättää myös siitä, minkä kokoinen ryhmän on tarkoitus olla. Miesten on helpompi tutustua toisiinsa ja luoda hyvä ryhmähenki, jos ainakin alussa kokoonpano pysyy samana eikä uusia osallistujia oteta. Jatkoa ajatellen ryhmä on kuitenkin hyvä avata uusille osallistujille jossain vaiheessa, että toiminta jatkuu, vaikka osallistujien elämäntilanne muuttuisikin.

Ryhmätoiminta ei tarvitse suuria summia onnistuakseen. Jo alussa on kuitenkin hyvä miettiä, miten katetaan mahdolliset kulut, kuten esimerkiksi kahvitarjoilu tai vierailukohteiden pääsymaksut.



*"No henkiseen hyvinvointiin sitä tässä on ollu. Siihen tää on ihan hyvä lääke kyllä. Saa olla ihmisten kanssa nenät vastakkain ja jutella."*

*"Semmonen mukava lepo hetki tulee aina siihen päivään, kun täällä on. Ei tartte touhuta omassa."*

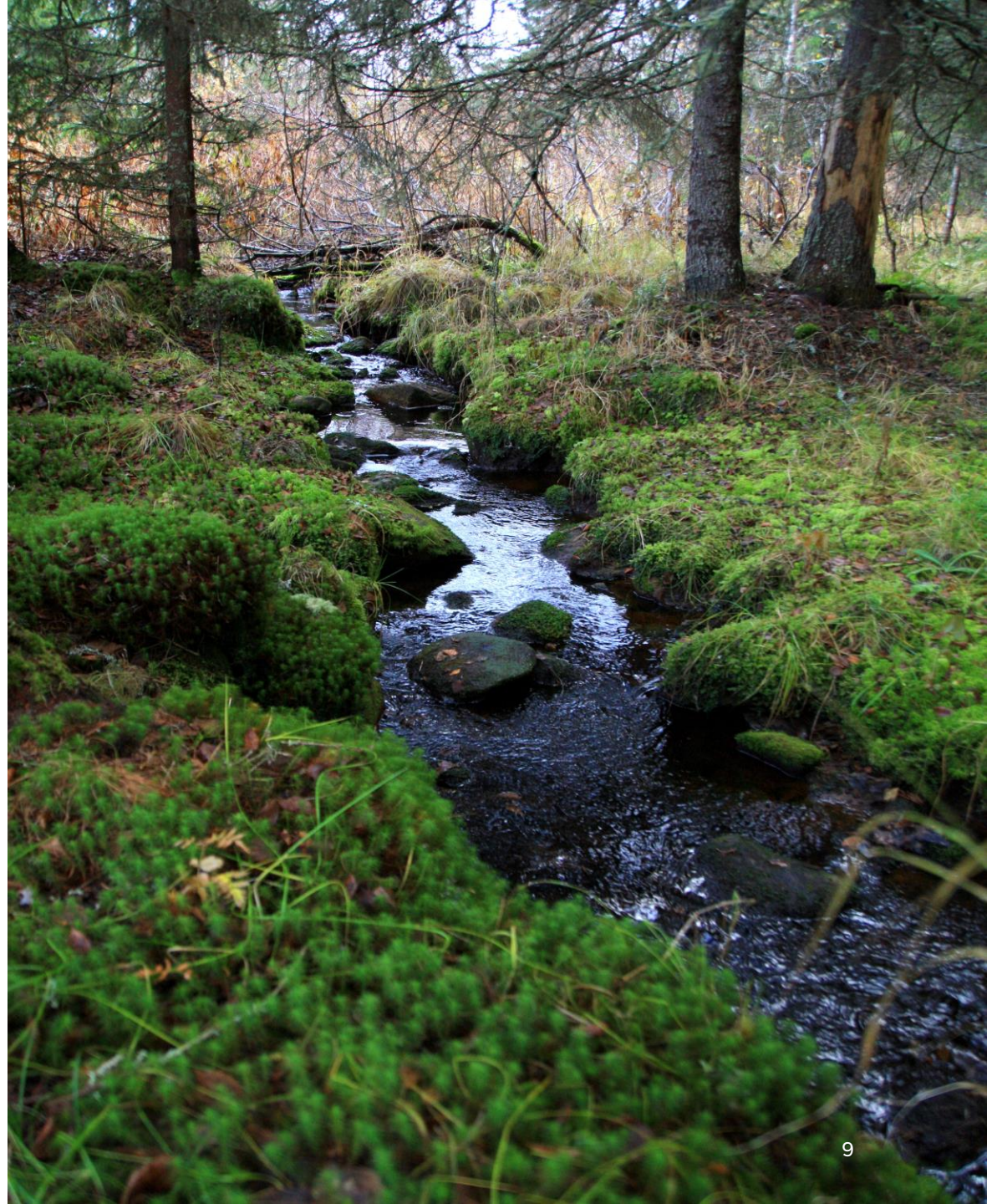




## MARKKINOINTI

Uusi, aloittava ryhmä tarvitsee näkyvyyttä ja mainostamisessa kannattaa käyttää kaikkia mahdollisia kanavia. Ikääntyneet tavoittaa parhaiten lehtimainoksella paikallislehdessä, mikä on kuitenkin maksullista. Mainontaan on hyvä käyttää mahdollisuuksien mukaan jo olemassa olevia, ilmaisia kanavia. Näitä voivat olla esimerkiksi Facebookin erilaiset kaupunki- ja alueryhmät sekä kunnan netti- ja Facebook-sivut. Myös kirjastojen ja uimahallien ilmoitustauluille viedyt mainokset tavoittavat hyvin osallistujia.

Ryhmän käynnistymisen jälkeen paras mainos on kuitenkin mukavasta toiminnasta kertova ryhmäläinen, joka kutsuu mukaan toimintaan.







## ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

### RYHMÄN MUODOSTUMINEN

Ensimmäisessä tapaamisessa on tärkeää tutustua ja tutustuttaa miehet toisiinsa. On hyvä pohtia yhdessä sitä, miksi kukin on ryhmään tullut ja millaisia odotuksia kullakin osallistujalla yhteisiltä kokoontumisilta on.

### RYHMÄN PELISÄÄNNÖT

Ryhmän yhteiset pelisäännöt on hyvä sopia heti ensimmäisellä kerralla ja kirjoittaa ne yhdessä ylös. Jotta miesten on helppo sitoutua toimintaan, on tärkeää, että ryhmässä vallitsee luottamuksellinen ilmapiiri, kaikki ovat tasa-arvoisia ja kunnioittavat toisiaan.

### TOIMINNAN SUUNNITTELU

Kun tapaamisen aluksi on keskusteltu siitä, millaisia odotuksia osallistujilla on ryhmätoiminnalle, päästään sen myötä sujuvasti yhteisen toiminnan suunnitteluun. Suunnittelussa jokaisella on yhtä tärkeä rooli tuoda omat mielenkiinnonkohteensa esiin, jotta ryhmästä tulee osallistujiensa näköinen ja toiminta on mielekästä. Samalla on hyvä kartoittaa myös millaista osaamista mukana olevilta miehiltä löytyy, jotta myös erilaiset osaamisalueet voidaan huomioida suunnittelussa. Pohdinnassa voidaan käyttää apuna myös esimerkiksi Teematarjotinta.



## RYHMÄLÄISTEN OMAT TAIDOT

Vuosien varrella meille jokaiselle kertyy erilaisia taitoja, joita emme arjessa ehkä edes huomioi. Kaikilla on takanaan omanlaisensa työura ja jokainen on valinnut harrastuksensa oman mielenkiintonsa mukaan. Näin ollen kaikilla osallistujilla on ryhmälle annettavaa.

Omien harrastusten kautta voi vaikka johdattaa koko ryhmän boccian tai bridgen saloihin tai pitää haitarikonsertin omalle ryhmälle. Työn kautta osallistujilla saattaa olla paljon tietoa esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksesta, tietotekniikasta tai ruuanlaitosta. Tätä tietotaitoa jokainen osallistuja voi jakaa ryhmässä oman halunsa mukaan.



*"No silleen aika tasapuolisesti jokainen on ehdotellut omia mitä voitais tehdä. Ketää ei ole jyrkästi torpattu missään asiassa."*



## TEEMATARJOTIN

Ryhmätoiminnan sisältöjen suunnittelun apuna voi käyttää myös Teematarjotinta, joka tarjoaa erilaisia sisältövaihtoehtoja tapaamiskerroille (mallikuvat seuraavalla sivulla). Teematarjottimen kuvat voi tulostaa ryhmätapaamiselle virittämään keskustelua ja auttamaan erilaisten mahdollisuuksien hahmottamisessa.

Jokainen osallistuja voi merkitä esimerkiksi tarralapulla itseään kiinnostavan teeman ja kirjoittaa siihen myös teeman toteuttamistavan. Esimerkkinä **Ikämiehen terveys**, jolloin keskustelun alustajaksi voidaan kutsua lääkäri, jolla on asiantuntemusta, ja ryhmäkerta voidaan toteuttaa ryhmäläisten kysymysten perusteella. **Liikunta/ulkoilu**-teemaa voidaan toteuttaa esimerkiksi tutustumalla paikalliseen frisbeegolfkenttään kunnan liikuntaneuvojan opastuksella tai retkeilemällä läheiselle laavulle makkaranpaistoon.

Teematarjotinta voidaan käyttää myös pelkästään keskustelun virittäjänä, jolloin ohjaaja tai joku ryhmäläisistä kirjaa ylös ryhmäläisten kommentit ja ehdotukset, joiden perusteella ohjelma kootaan.



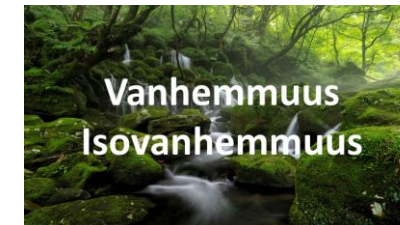
*”Ollaan listattu, mitä halutaan tehdä.  
Nimenomaan myö saadaan vaikuttaa”*





# TEEMATARJOTIN

*"No tuohon sisältöön on pystynyt,  
että mitä tulevaisuudessa tai tulevina viikkoina tehään.  
Siihen on jokainen voinut antaa omia ehdotuksiaan  
ja sen mukaan siitä sitte päätetty miten toimitaan."*



# YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Alla esimerkkejä yhteistyökumppaneista, jotka kannattaa kartoittaa paikkakunnalla. Mukana on sekä paikallisia että valtakunnallisia toimijoita.

- Hyvinvointialueiden ennaltaehkäisevät palvelut
  - Palveluohjaajat
- Kunnat ja kaupungit
  - Hyvinvointi- tai osallisuuskoordinaattori
  - Liikuntaneuvonta
  - Kirjasto
- Erilaiset paikalliset järjestöt
- Martat
- Muistiyhdistys
- SPR
- Mieli ry
- Liikenneturva
- Paikalliset yrittäjät



## LÄHTEITÄ JA KIRJALLISUUTTA

Kuikka, A. **Nestorit Käsikirja miesten ryhmien toimintaan.** 2021. Eläkkeensaajien Keskusliitto Elinvoimaa-toiminta.

Levo, T., Koskenmäki, T. **Porukalla puhtia ja vertaisuudesta voimaa.** 2017. Eläkeliitto TunneMieli-toiminta.

Niini, E., Launiainen, H., Suutari, S. **Neuvokkaat naiset Ryhmätoiminnan käsikirja.** 2017. Miina Sillanpään Säätiö.







## **Lisätietoa:**

**Miina Sillanpään Säätiön ja Kaakkois-Suomen  
sosiaalialan osaamiskeskuksen verkkosivuilta.**

**[miinasillanpaa.fi](http://miinasillanpaa.fi)**

**[socom.fi](http://socom.fi)**

**Hanketta tuki Sosiaali- ja terveysministeriö**