



Ikämiesten näköistä ryhmätoimintaa Kaakkois-Suomessa

Miesryhmät ovat houkutelleet runsaasti osallistujia eri puolilla Kaakkois-Suomea. Ryhmätapaamisten sisällöt ovat olleet monipuolisia ja osallistajat moninaisista taustoista.

Teksti: **Henri Uotila** – Kuva: **Videolle Productions**

Kaakkois-Suomen alueella toimivassa Voimaa ikämiesten arkeen -hankkeessa on perustettu jo yli 10 ikämiesten ryhmää eri paikkakunnille. Ryhmätoiminta on tarkoitettu eläkeikäisille sekä juuri eläkkeelle jäämässä oleville miehille, jotka kaipaavat arkeensa yhteistä tekemistä ja uusia ystäviä.

Ryhmäläiset toiminnan suunnittelijoina

Toiminnan yhtenä tärkeänä periaatteena on ollut miesten osallistaminen ryhmäsisältö-

jen suunnitteluun sekä heidän oman osaamisensa esille tuominen.

Tapaamisten sisällöt on suunniteltu alustasti yhdessä ryhmäläisten kesken ja jokainen osallistuja on päässyt tuomaan omat ideansa yhteiseen pöytään. Näin ollen jokainen miesryhmä on muodostunut osallistujien itsensä näköiseksi ja keskenään erilaisiksi. Joillain paikkakunnilla pääpaino on esimerkiksi yhteisissä keskusteluissa, kun taas vastaavasti toisessa kaupungissa ryhmätapaamiset ovat toiminnallisempia, pitäen sisällään muun muassa erilaisia ulkokelejä se-

kä retkiä. Toiminta on saanut miehiltä positiivista palautetta, ja ryhmäläiset ovatkin löytäneet tiensä yhteisiin tapaamisiin viikko toisensa jälkeen.

Toimintaan on hakeuduttu mukaan erinäisistä syistä

Ryhmiin osallistuneita miehiä haastateltiin THL:n kehittämän ”Pienet onnistumistarinat” -haastattelutyökalun avulla, joka on suunniteltu erityisesti osallisuutta edistävän toiminnan arviointiin. Teemahaastatteluisa pureuduttiin miesten omiin kokemuk-

siin ryhmätoiminnasta sekä ryhmään haautumisen syistä. Anonyymeista haastatteluista vastasivat sosiaalialan ammattikorkeakouluopiskelijat. Haastatteluiden perusteella ryhmiin osallistuneet miehet voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan.

Ensimmäiseen kategoriaan kuuluneet miehet kokivat itsensä selkeästi yksinäisiksi, eikä heillä ollut miesporukan lisäksi juurikaan muita sosiaalisia kontakteja. Moni edellä mainituista miehistä myös asui yksin ja osa oli jäänyt leskeksi. Miesryhmästä on löytynyt apua suuren surun keskellä:

”Jäin leskeksi noin kaks vuotta sitten ja tietyst tuli sellanen yksinäisyys. Ensin meni vuosi vähän niinku sumussa. Ja nyt tää on ollut pelastusrenkas, vois sanoo.”

Ryhmässä moneen asiaan on saatu myös uutta perspektiiviä. Esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksista on voinut keskustella miesten kesken avoimesti, eikä asioita tarvitse vatvoa yksin sisällään:

”Nyt pystyy suhteuttamaan asioita, muilakin on samanlaisia asioita ja ongelmia, en ole ainoa kuka kärsii esimerkiksi yksinäisyydestä.”

Haastattelujen perusteella toiseen kategoriaan kuuluneet osallistujat eivät varsinaisesti kokeneet itseään yksinäisiksi, mutta he kertoivat kuitenkin kaipaavansa vertaisseuraa muista oman ikäisistään miehistä. Edellä mainitut miehet elivät yleensä parisuhteessa ja asuivat puolisonsa kanssa. Miesten kesken tapahtuva mielipiteiden vaihtaminen koettiin kuitenkin tärkeänä:

”En minä yksin asu, mutta ainahan se on kiva vähän tuulettaa, kuunnella muittenkin mielipiteitä kuin vaimon.”

”Tietysti kun kaikki on miehiä, niin on pystynyt noista miesten asioista puhua, ettei ole naispuolisia siinä kuulemassa.”

Pienet onnistumistarinat -haastattelujen sekä muun kerätyn palautteen perusteella Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoiminta on koettu tärkeäksi sekä ryhmäläisiä osallistavaksi.

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

Viimeisen hankesyksyn aikana tavoitteena on turvata kaikkien hankkeen aikana käynnistettyjen ryhmien jatko myös tulevaisuudessa ja näin ollen juurruttaa miesryhmätoiminta paikkakunnille. Osa ryhmistä onkin jatkanut toimintaansa itsenäisesti jo vuodenvaihteesta alkaen ja kokemusten perusteella ryhmätoimin-

Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoimintamalli

- 1 Miesryhmän muodostaminen**
Huomataan tarve yhdessä olemiselle ja tekemiselle. Ryhmänohjaaja sopii järjestelyistä ja kokoo paikkakunnalle miesryhmän.
- 2 Toiminnan suunnittelu yhdessä**
Ryhmä ideoi yhdessä tapaamiskertojen sisällöt osallistujien kiinnostusten pohjalta. Miesten osaaminen ja taidot väljätetään ryhmän käyttöön.
- 3 Ryhmän me-hengen vahvistuminen**
Yhdessä tekemällä luottamuksellinen ilmeinen 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.

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ
SOCOM
Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus ry

Voimaa ikämiesten arkeen

Voimaa ikämiesten arkeen (2021–2024) on Miina Sillanpään Säätiö sr:n ja Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socom Oy:n hanke, jonka tavoitteina on mm. ikämiesten yksinäisyyden vähentäminen ja osallisuuden kokemusten lisääminen. Hanketta rahoittaa STEA.

miinasillanpaa.fi

socom.fi/kehittamistyo/voimaa_ikamiesten_arkeen/

ta on sujunut hyvin miesten itsensä pyörittämänä.

Miesryhmätoimintaa arvioidaan myös taloudellisesta näkökulmasta

Loppuvuoden aikana valmistuvan Social Return On Investment (SROI) -analyysin perusteella jokainen Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoimintaan sijoitettu 1 € tuottaa noin 2 € suuruisen hyödyn. SROI-analyysin tarkoituksena on tuoda esille järjestökentän tuottamia sosiaalisia ja terveydellisiä hyötyjä rahamääräistetyssä muodossa.

Rahamääräistämässä hyödynnetään

niin kutsuttuja ”korvikemuuttujia”, joiden tarkoituksena on kuvastaa mitattavan sosiaalisen tai terveydellisen hyödyn saavuttamiseksi vaadittavaa rahallista panosta tilanteessa, jossa ryhmätoimintaa ei järjestettäisi. SROI-raportti julkaistaan Miina Sillanpään Säätiön verkkosivuilla. ♥



Kirjoittaja

Henri Uotila toimii hankekoordinaattorina Miina Sillanpään Säätiössä.