



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ



Miesten ryhmä yksinäisyyden
lieventäjänä





MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Kainuussa on muuta maata suuremmat terveyden ja siihen vaikuttavien taustatekijöiden väliset sosioekonomiset erot. **Työttömyys, päihteet, yksinäisyys sekä psyykkiset ja fyysiset sairaudet** aiheuttavat pahoinvointia, jonka taustalla on usein myös mm. matala koulutustaso, alhainen toimeentulo sekä sosiaalinen syrjäytyminen. (Kainuun liitto 2017.) Ikääntyvillä ja vähän koulutetuilla kainuulaismiehillä on riski joutua työelämän ulkopuolelle.





MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Yksinäisyys aiheuttaa suuria terveysriskejä. Yksinäisyys lisää mm. korkean verenpaineen ja kuolleisuuden riskiä. Yksinäisyydellä on samanlainen vaikutus kuin tupakoinnilla. (The Campaign to End Loneliness.)

Kainuulaisilla paikkakunnilla on kokoontunut **Löydetyt miehet** -ryhmiä vuodesta 2018 alkaen. Toiminta on 45–65-vuotiaille miehille suunnattua **tavoitteellista, mieserityistä ryhmätoimintaa**, jossa vahvistetaan miesten muutosta kohti terveellisiä elämäntapoja.

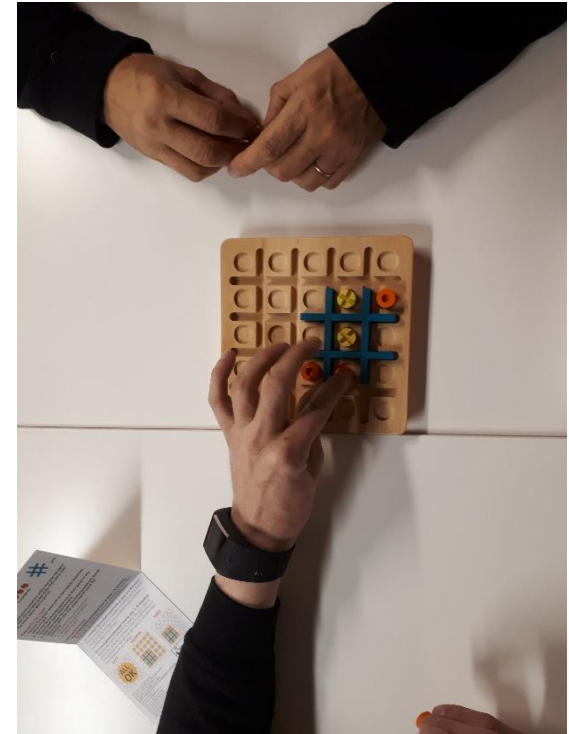




MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Ryhmään kuulumisen lukeutuu ihmisen perustarpeisiin. Ryhmään kuulumisen myötä ihminen kokee **arvostuksen ja merkityksellisyyden** tunnetta. (Tiedeykkönen 2019.)

”On joku juttu, mitä odottaa, mihin osallistua ja kuulua”, Löydetyt miehet -ryhmäläiset tiivistävät ajatuksensa ryhmätoiminnasta.





MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Ryhmä kokoontuu viikoittain eri **teemojen** äärellä. Yksinäisyys, yksi keskeisistä teemoista, puhuttelee ryhmäläisiä. Miehet pohtivat, mitä yksinäisyys on ja miten se näyttäytyy heidän arjessaan:

”Yksinäisyys ilmenee juttukaverin ja tekemisen puutteena.”

”Ei ole ystävää, keneen ottaa yhteyttä.”

”Tyhjät seinät kaatuu päälle, tylsistyy, toimintakyky heikkenee.”



Kuva: Pixabay



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Ryhmäläiset ovat huomanneet, että monella heistä on kokemus yksinäisyydestä. Tämä on yhdistänyt ryhmäläisiä ja tarjonnut heille **vertaistukea**.

Ryhmään osallistuminen on tuonut miehille sosiaalisia kontakteja ja rytmiä viikkoon. Osallistujien yksinäisyys on lieventynyt.

"Olen tutustunut uusiin ihmisiin."

"Ryhmä on tuonut uutta tekemistä arkeeni."

"Olen voinut keskustella muiden kanssa."





MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Tänä päivänä usealla kainuulaisella paikkakunnalla kokoontuu Löydetyt miehet -ryhmä. Ryhmät retkeilevät, tekevät talkootöitä, käyvät liikkumassa ja ennen kaikkea vaihtavat kuulumisiaan. **Porukassa pohtiminen johtaa arjen oivalluksiin.**

