



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ



KUTSU MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖN LÖYDETYT MIEHET -HANKKEEN WEBINAARIIN "MIEHET EDELLÄ"

Aika: 3.11.2020 klo 13.00–14.30

Kainuussa on muuta maata suuremmat terveyden ja sen 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.) Erityisesti ikääntyvillä, vähän koulutetuilla kainuulaismiehillä on riski joutua työelämän ulkopuolelle ja syrjäytyä.

Miina Sillanpään Säätiön Löydetyt miehet -hankkeessa (2018–2020) vahvistettiin 45–65-vuotiaiden kainuulaismiesten arjen hyvinvointia ja ohjattiin heitä kohti terveellisempää, päihteettömämpää ja liikunnallisempaa elämäntapaa tavoitteellisen ryhmätoiminnan avulla. Löydetyt miehet -hankkeen ryhmät jatkavat toiminta paikkakunnilla yhteistyökumppaneiden avulla.



**Eräs ryhmään osallistunut mies kiteytti ryhmätoimintaan osallistumisensa toteamalla:
"Kerrankin oli sellainen arpa, millä voitti."**

Löydetyt miehet -ryhmiin osallistuvat miehet asettivat itselleen tavoitteita hyvinvointinsa lisäämiseksi. Pienet, tavoitteelliset muutokset omassa arjessa sekä ryhmän tuki ohjasivat kohti elämäntapamuutosta.



Löydetyt miehet -ryhmissä koettu positiivinen ilmapiiri ja vertaistuki ovat auttaneet tavoitteiden saavuttamisessa. ”Olen kokenut saavani ryhmästä sellaista vahvuutta, että voin olla ilman alkoholia.”

LÖYDETYT MIEHET -HANKE 2018 – 2020

Hankkeen tavoitteet

Kainuulaisten syrjäytymisvaarassa olevien 45–65-vuotiaiden miesten elämänhallinnan ja elintapojen kohentaminen sekä arjen osallisuuden lisääminen järjestöjen, kunnan ja maakunnan yhteistyöllä.

Ryhmät

- 14-16 tapaamiskertaa
- 2,5h/kerta
- Keväällä 2020 etäryhmä



52 miestä

Keski-ikä 57,3 v.

Ryhmäprosessin teemat

Ravitseminen, liikunta, päihteet ja riippuvuudet, yksinäisyys, uni ja lepo



Ryhmän avulla päihteettömämpää arkea

- Päivittäinen tupakointi väheni **10%**
- Alkoholia 2x/viikossa tai useammin nauttivien määrä väheni **13%**

Ryhmä motivoi liikkumaan

Miehistä **15%** enemmän liikkui hengästyen ryhmäprosessin aikana. Ryhmän tuki oli tärkeää. Kehitys ei jatkunut enää seuranta-ajalla.

Ruokailutottumukset kohenivat

- Ruokailu säännöllisempää
- Vähintään **1** lämmin ateria päivässä

Ryhmä toi hyvinvointia

- Miesten koettu hyvinvointi kohentui **21%**
- ”Unirytmieni on parantunut”.

Vertaisuus auttoi

Yksinäisyyden kokemus väheni **19%** puolen vuoden aikana.

Hanketta tukee Sosiaali- ja terveysministeriö.



Tiedossa on mielenkiintoinen iltapäivä kainuulaismiesten asioiden äärellä. Esimerkiksi Lapin yliopiston yliopistonlehtori, YTT. Dos. Jari Lindh käsittelee puheenvuorossaan miesten kuntoutusta. Tutustu [ohjelmaan](#) ja ilmoittaudu webinaariin [tästä](#).

Webinaarin linkki toimitetaan ilmoittautuneille noin viikko ennen tilaisuutta ja ilmoitetaan myös nettisivuillamme www.miinasillanpaa.fi



Tervetuloa!

Eija Sorvari
toimitusjohtaja