

# ÄijäVirtaa – miesten oma juttu

Rayn rahoittama projekti 2016-2018

**Tavoite:**

**Ikääntyvien miesten  
hyvinvoinnin ja toimintakyvyn  
lisääminen.**

**Toiminnan erityisenä kohteena  
ovat yksin asuvat miehet.**

**”Yksinäisyydestä osallisuuteen”**



# ALUSTA ASTI KESKEISIN ASIA:



**Ikämiehet ovat itse suunnittelemassa ja ideoimassa  
Äijä-toimintojen sisältöjä**

# Äijä?

**Mieserityisyys on miessukupuolen olemuksellinen ominaislaatu.**

**Tämä ominaislaatu konkretisoituu miesten fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina erityispiirteinä.**

**Nämä erityispiirteet ilmentyvät eri tavoin eri aikoina, eri elämänkaaren vaiheissa ja eri sosiaalisissa konteksteissa.**

**(Miessakit ry)**



# Miehillä on enemmän

- Käyttäytymishäiriöitä ja oppimishäiriöitä
- Itsetuhoisuutta ja väkivaltaista käytöstä

*Miehet kuolevat keskimäärin 8 vuotta aikaisemmin.*

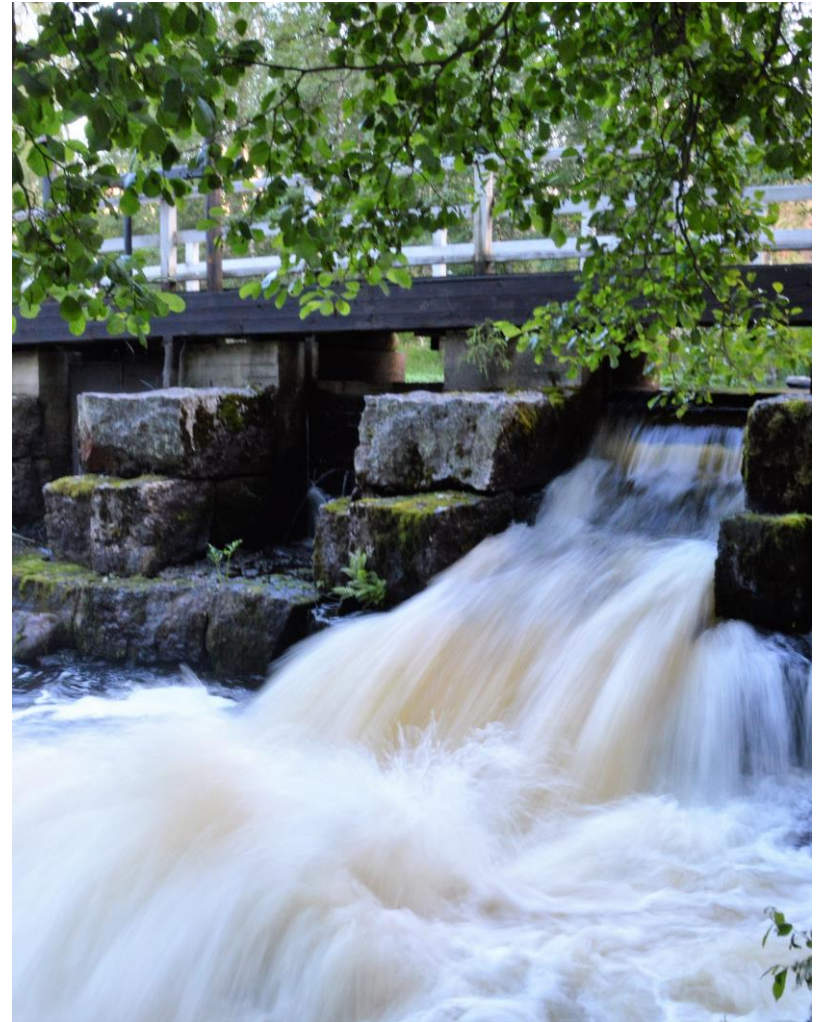
*Itsemurhista yli 80 prosenttia on miesten tekemiä.*

*97 prosenttia vangeista ja 90 prosenttia asunnottomista on miehiä.*

# Naisilla on enemmän

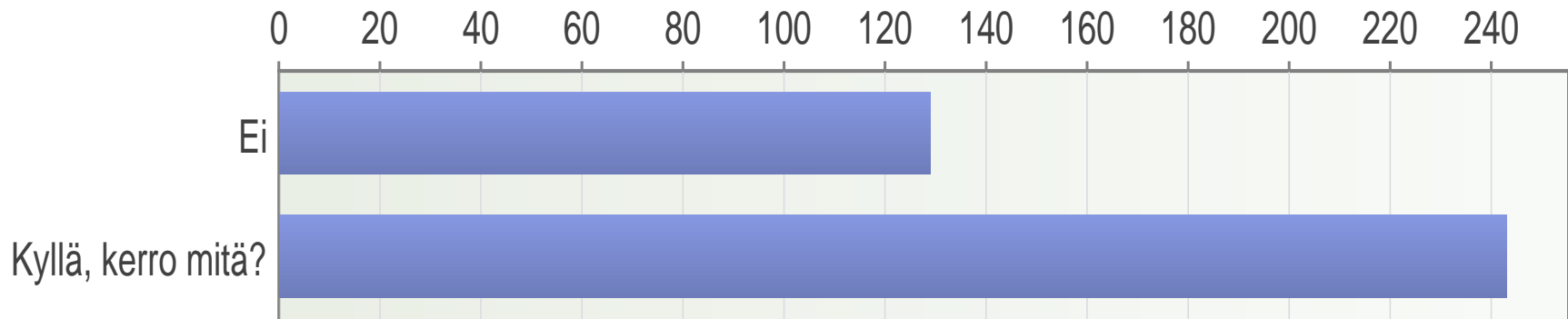
- Masennusta
- Ahdistushäiriöitä

# Ikääntyminen ja hyvinvointi



# Kysely 6/2016

*Koetko, että itselläsi on erilaisia haasteita kuin nuorempana?*



# *Mitkä koet ikääntymisesi haasteiksi?*

- **Terveyden heikkeneminen**
- **Uusi tekniikka**
- **Erilainen ajattelumaailma**
- **Uusi teknologia**
- **Seksuaalisuus ja parisuhde**
- **Toiminnan hidastuminen**
- **Sosiaalisten verkostojen väheneminen**
- **Tarpeettomuuden tunne**



# Äijä-ryhmät



**Vanhat yhteisömuodot, kuten suku- ja kyläyhteisöt, ovat heikentyneet?**



# Äijäryhmät

**Yksi tapa rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä  
MIESTEN MIELESTÄ KESKEISET ASIAT:**

**Luottamus**

**Kaverihenki**

- ohjatut keskusteluryhmät
- avoimet kohtaamispaikat
- toiminnalliset ryhmät

→ ryhmät voivat olla hyvin erilaisia  
toimintansa, tapojensa, tavoitteidensa, kestoensa  
ja kokoonpanojensa suhteen

**Elämänkulun vaikeuksissa miehet kokevat usein jäävänsä yksin**

**Miehen suru ja hätä näyttää olevan naista yksityisempää lajia (Kilpiä 2006)**

**Miesten sosiaaliset verkostot usein pienempiä  
Eläkkeelle jääminen voi olla miehelle yllättävän vaikeaa**

**Myös mies puhuu, näyttää tunteitaan ja voi itkeä, jos miestä kuunnellaan ja uskotaan ja jos hän voi luottaa täysin paikalla oleviin kuulijoihin**

*”Miesten oman kokemuksen perusteella erityisesti miehille tarkoitettu paikka helpottaa kontaktin ottamista.”* (Leo Nyqvist 2006)

*” Minun on helpompi avautua tunteistani toiselle miehelle”*

*” On asioita, jotka kuuluvat vain miehille”*

# Miesten ajatuksia vertaisryhmästä (Ukkometsot):

- *”Saa jutella, kuunnella ihmisten mielipiteitä. Saa auttaa muita.”*
- *”Haluaisin saada vinkkejä muilta, miten surusta voi päästä eroon.”*
- *”En osaa sanoa, parantavaa?”*
- *”Vaihtelua elämään.”*
- *”Näkee muita ihmisiä ja kuulee erilaisia juttuja.”*
- *”Katkaisee joutenolon.”*
- *”Yksinäisyyden tunne jäi taka-alalle ryhmän ajaksi”*

*”Miesten oman kokemuksen perusteella erityisesti miehille tarkoitettu paikka helpottaa kontaktin ottamista.” (Leo Nyqvist 2006)*

*” Minun on helpompi avautua tunteistani toiselle miehelle”*

*” On asioita, jotka kuuluvat vain miehille”*

Luokittele 1-5 kuinka tärkeäksi koet seuraavat miesryhmien teemat? (5= Erittäin tärkeä, 4=Melko tärkeä, 3=Tärkeää, 2= Ei niin tärkeä, 1=Ei tärkeä)

	Keskiarvo
<b>Keskusteluryhmät</b>	<b>3,55</b>
<b>Liikunta tai urheiluryhmät</b>	<b>3,87</b>
<b>Aivokuntoon tai muistiin liittyvät ryhmät</b>	<b>3,71</b>
<b>Tekniikkaan liittyvät ryhmät</b>	<b>3,26</b>
<b>Luontoon liittyvät ryhmät</b>	<b>3,56</b>
<b>Kädentaitoryhmät</b>	<b>3,33</b>
<b>Kulttuuriryhmät</b>	<b>3,09</b>
<b>Lukupiirit</b>	<b>2,57</b>
<b>Musiikkiryhmät</b>	<b>3,11</b>
<b>Vapaaehtoistyö</b>	<b>3,34</b>
<b>Miesten kriiseihin liittyvät tukiryhmät</b>	<b>3,38</b>
<b>Tietotekniikkaryhmät</b>	<b>3,66</b>
<b>Terveysteen liittyvät ryhmät</b>	<b>3,86</b>
<b>Valokuvausryhmät</b>	<b>2,74</b>
<b>Yhteensä</b>	<b>3,36</b>



# Äijä-ryhmiä käynnissä

**Pälkäne, Vammala, Naantali, Suomussalmi, Heinävesi,  
Vähäkyrö, Mikkeli, Rauma, Kouvola, Pyhäranta,  
Kurikka, Punkalaidun, Jyväskylä.....**

*Mm: Vaappu-äijä, Liikunta-äijä, Äijäryhmä Naantalissa,  
Kokki-äijä, ATK-äijä, Sauna-äijä, Vähänkyrön Äijät,  
Boccia-äijä, Stadin äijä, Keila-äijä, Metall-äijä,  
Tapahtuma-äijä, Talkoo-äijä.....*

**Jyväskylä: Äijä Virtaa – jälkiviisaat!**

yhteyshenkilöt: Timo Kokko & Tauno Laukkanen