

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%**
- ”Uniryhtini on parantunut”.

Vertaisuus auttoi

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



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Hanketta tukee Sosiaali- ja terveysministeriö.