

Löydetyt miehet-ryhmäprosessi: Suunnittelusta toteutukseen

Löydetyt miehet-ryhmäprosessi on kestoltaan kolme kuukautta ja sisältää 14–16 tapaamista. Ryhmä alkaa kolmen viikon intensiivijaksolla, jonka aikana ryhmä kokoontuu viisi kertaa. Aloitusviikolla voi olla esimerkiksi kaksi tapaamista, toisella viikolla yksi ja kolmannella viikolla kaksi. Tämän jälkeen ryhmä tapaa kerran viikossa.

Ensimmäisellä tapaamisella ohjaaja esittelee toimintaa ja ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Ryhmäytyminen alkaa esimerkiksi humoristisella tehtävällä, missä ohjaaja antaa ryhmälle vessapaperirullan. Jokainen ryhmäläinen ottaa rullasta sen verran arkkeja, mitä hän arvioi tarvitsevansa 2,5 tunnin kokoontumisen aikana. Tämän jälkeen jokainen kertoo itsestään saman määrän asioita kuin hän otti arkkeja. Ryhmäläiset voivat kertoa esimerkiksi nimensä, ikänsä, harrastuksensa ja asuinalueensa.

Toinen kokoontuminen sisältää yhdessä suunnittelua teematarjotintyöskentelyn avulla. Ryhmäläiset ideoivat, kuinka ryhmätoiminnan teemoja (ravitseemus, liikunta, uni ja lepo, yksinäisyys, päihteet ja riippuvuudet) voisi käsitellä ryhmätapaamisilla. Teematarjotintyöskentely toteutetaan luonnossa, esimerkiksi laavulla tai kodalla. Luonto vapauttaa keskusteluun, antaa luovuutta ja tilaa ajatuksille. Ryhmäläiset ovat toivoneet esimerkiksi yhteistä ruoanvalmistamista, tutustumista liikuntalajeihin ja paikallisiin järjestöihin, kuten SPR:n toimintaan. Ryhmä laatii yhteiset pelisäännöt sekä tavoitteet toiminnalle. Säännöissä korostuvat luottamus, rehellisyys, vaitiolovelvollisuus ja toisten kunnioittaminen. Tavoitteita ovat esimerkiksi uuden kaverin löytäminen, uuden oppiminen ja terveydestä huolehtiminen.

Ryhmäprosessin alkutaipaleella käsiteltäviä teemoja ovat ravitseemus, liikunta, uni ja lepo. Haastavimmilta tuntuvat aiheet (yksinäisyys, päihteet ja riippuvuudet) ovat ohjelmassa prosessin loppuvaiheessa, jolloin ryhmäläiset ovat tuttuja toisilleen ja ohjaajalleen. Miehillä on järjestetty terveystulosryhmän alkua-, keski- ja loppuvaiheessa. Terveystulosryhmä sisältää painoindeksin, rasvaprosentin, viskeraalisen rasvan, vyötärönympäryksen ja verenpaineen mittaamisen. Miehet ovat leikkimielisesti kisailleet pienryhmissä terveystulosvisan merkeissä ja harjoitelleet tiedonhakua älylaitteiden avulla.

Tapaamiset ovat olleet vaihtelevia ja monipuolisia. Viikoittaiset kokoontumiset ovat sisältäneet myös avantouintia, ravitseemus-sananselityspeliä, nokkossämpylöiden leipomista, aktiivisuusrannekkeiden testaamista, kaveruustaidoista keskustelemista sekä kokemusasiantuntijuuden hyödyntämistä. Porukassa suunnitteleminen sitouttaa ja osallistaa koko ryhmää.

Yhdessä kohti arjen oivalluksia!