
VOIMAA IKÄMIESTEN ARKEEN

Miina Sillanpään Säätiö sr & Socom Oy



HANKKEEN TAUSTAA

- **Työpaja 12/2020**
 - Eläkkeelle jääminen → syrjäytymisriski
 - Ikämiehet vaikeasti tavoitettava ryhmä
 - Erityisesti eron jälkeen tai leskeksi jäädessä miesten tilanne heikkenee → heikko ravitsemus & päihteiden käytön lisääntyminen



TUTKIMUSTIETOA AIHEESTA

- Osallisuus sekä sosiaalinen aktiivisuus lisäävät ikääntyneiden henkilöiden terveyttä ja hyvinvointia (Betts Adams et al. 2011)
- Sosiaalinen eristäytyminen sen sijaan lisää kuolemanriskiä (Holt-Lunstad et al. 2010)
- Sosiaalisen eristämisen aiheuttaman kuolemanriskin on todettu olevan useiden yleisesti tunnettujen kliinisten riskitekijöiden (korkea verenpaine ja kolesteroli, tupakointi, ylipaino) kanssa samaa tasoa (Pantell et al. 2013)



TUTKIMUSTIETOA AIHEESTA

- Sosiaalisen eristämisen riski on kohonnut ikääntyneillä miehillä sekä yksinasuvilla ikäihmisillä (Ilfie et al. 2007)
- Miehet hakeutuvat naisia huonommin terveydenhuollon palveluiden sekä ennaltaehkäisevän toiminnan piiriin (Suominen-Taipale et al. 2006; White 2011)
- Ikääntyneiden ihmisten sosiaalista eristämistä voidaan parhaiten torjua ryhmätoiminnalla, jossa on ”opetuksellinen aspekti” ja joka on suunnattu tietyille ihmisryhmälle (esim. miesryhmät) (Cattan et al. 2005)
- Ikämiehiä on vaikea saada mukaan sellaisiin ryhmiin, joissa on mukana myös naisia (Milligan et al. 2015)



HANKKEEN TAVOITTEET

1. Edistää ikämiesten elämänhallintaa ja lievittää yksinäisyyden kokemuksia
 2. Lisätä ikämiesten osallisuutta ja parantaa sosiaalista toimintakykyä
 3. Juurruttaa toimintamalli pysyväksi vapaaehtoisvalmennuksen avulla
 4. Saavuttaa yhteiskunnallisia hyötyjä julkisen ja kolmannen sektorin mieserityisestä yhteistyöstä (SROI)
-



HANKKEEN KOHDERYHMÄ, TOIMINTA-ALUE, TOIMINTAMUODOT JA KESTO

- **Kohderyhmä**
 - 60–70 -vuotiaat ikämiehet
- **Toiminta-alue**
 - Etelä-Karjala (Imatra & Luumäki)
 - Kymenlaakso (Kotka & Hamina)
- **Toimintamuodot**
 - Suljettu ryhmätoiminta
 - Avoin ryhmätoiminta
 - Vapaaehtoisvalmennus
- **Kesto**
 - Toukokuu 2021 – huhtikuu 2024



SULJETTU RYHMÄTOIMINTA

- **Kohderyhmä**
 - Vaikeasti tavoitettavat ikämiehet
 - Yksinäisyyden ja elämänhallinnan puutteen kokemukset
 - **Ryhmätoiminnan sisältö**
 - Tarvelähtöistä, mutta strukturoitua
 - Painotus yksilön voimavarojen löytämisessä, elämänhallinnan lisäämisessä sekä yksinäisyyden kokemusten vähenemisessä
 - **Kuinka kohderyhmä tavoitetaan?**
 - Etsivä vanhustyö
 - Yhteistyö niiden tahojen kanssa, jotka kohtaavat em. ihmisryhmää päivittäisessä työssään
-



AVOIN RYHMÄTOIMINTA

- **Kohderyhmä**
 - Suljetuissa ryhmissä ”voimaantuneet” ikämiehet
 - Muut ikämiehet, jotka kaipaavat arkeensa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävää ryhmätoimintaa
 - **Ryhmätoiminnan sisältö**
 - Tarvelähtöistä, mutta vapaampaa
 - Painotus osallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn lisäämisessä (vrt. suljettujen ryhmien voimavarat ja elämäntoiminta)
 - Esimerkkinä ”Men’s Sheds” – toimintamalli (Kelly et al. 2019)
-



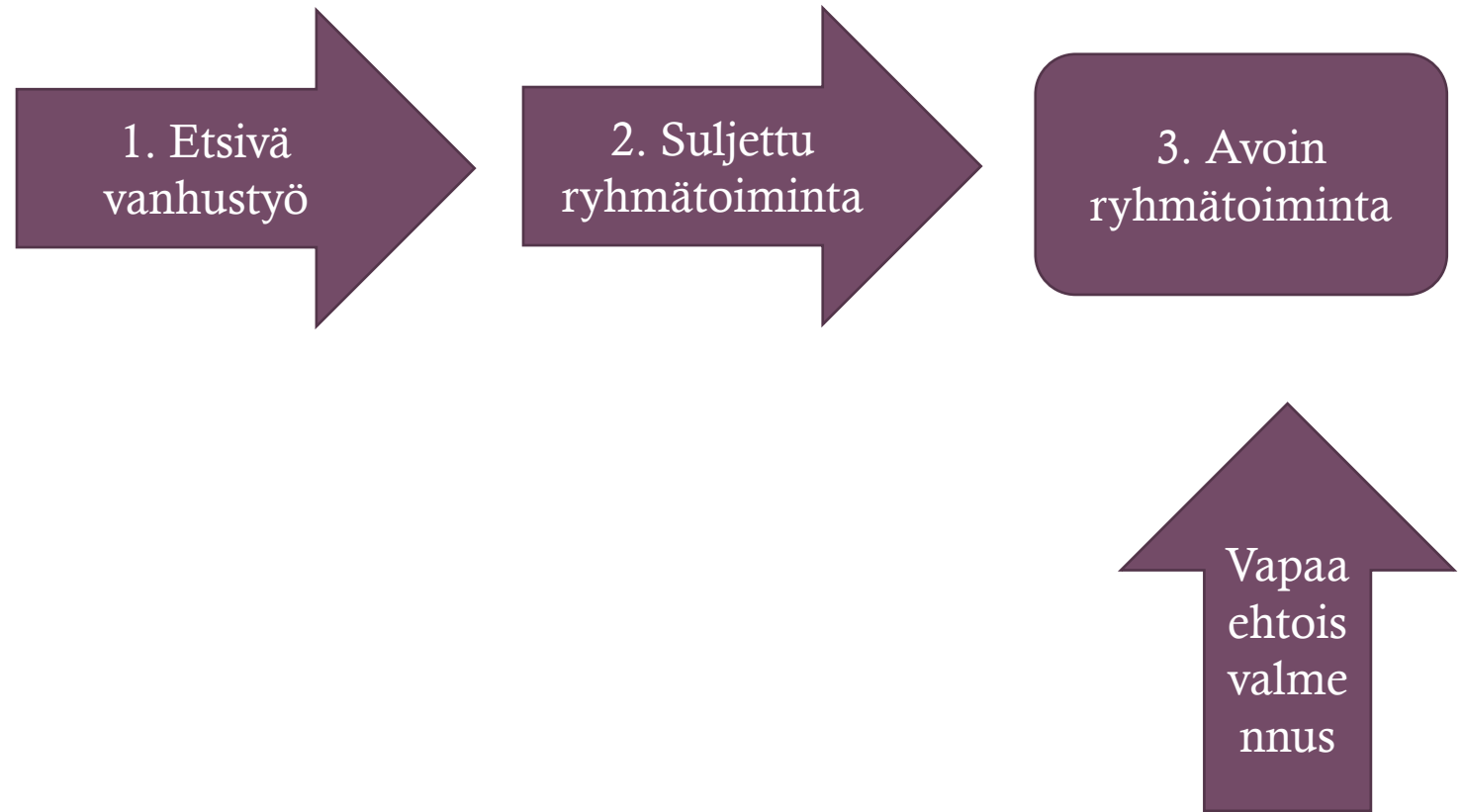
VAPAAEHTOISVALMENNUS

- **Kohderyhmä**
 - Ikämiehet, jotka ovat kiinnostuneita vertaisryhmänohjaajina toimimisesta
 - Hankkeen myötä toiminnan pariin tulleet miehet
 - **Vapaaehtoismuunnoksen tavoite**
 - Ryhmänohjaajina jatkaminen hankkeen jälkeen
→ Voimaa ikämiesten arkeen -toiminnan juurruttaminen
 - Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen on todettu lievittävän masennusta ja lisäävän elämäntyytyväisyyttä, sosiaalista tukea (Anderson et al. 2014) sekä merkityksellisyyden tunnetta elämässä (Greenfield et al. 2004)
-





"VOIMAA IKÄMIESTEN ARKEEN" - TOIMINTAMALLI



SOCIAL RETURN ON INVESTMENT -ANALYYSI (SROI)

- Hankkeen tuottamien sosiaalisten ja terveydellisten hyötyjen osoittaminen rahallistettujen korvikemuuttujien avulla
 - ”Pehmeiden hyötyjen” tuominen ”kovien hyötyjen” kanssa samalle viivalle
 - Sidosryhmien mukaan ottaminen analyysiin:
 - Sidosryhmien panosten ja odotusten selvittäminen hankkeen alkuvaiheessa
 - Mitkä sidosryhmät konkreettisesti hyötyvät hankkeen toiminnasta?
 - Mitkä sidosryhmät vaikuttavat hankkeen toimintaan?
 - SROI-analyysiin valitaan vain hankkeen kannalta oleellisimmat sidosryhmät
-





KIITOS!

Henri Uotila ja Nina Markkanen | henri.uotila@miinasillanpaa.fi | nina.markkanen@socom.fi |
www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/voimaa-ikamiesten-arkeen/

LÄHTEET

Anderson, N. et al. 2014. The benefits associated with volunteering among seniors: a critical review and recommendations for future research. *Psychological bulletin* 140(6).

Betts-Adams, K. et al. 2011. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & society* 31(4).

Cattan, M. et al. 2005. Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & society* 25(1).

Greenfield, E. et al. 2004. Formal volunteering as a protective factor for older adult's psychological well-being. *Journal of gerontology* 59(5).



LÄHTEET

Holt-Lunstad, J. et al. 2010. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *Plos medicine* 7(7).

Iliffe, S. et al. 2007. Health risk appraisal in older people 2: the implications for clinicians and commissioners of social isolation risk in older people. *British journal of general practice* 57(537).

Kelly, D. et al. 2019. Men's sheds: A conceptual exploration of the causal pathways for health and well-being. *Health & social care in the community* 27(5).

Milligan, C. et al. 2015. Place and wellbeing: shedding light on activity interventions for older men. *Ageing & society* 35(1).



LÄHTEET

Pantell, M. et al. 2013. Social isolation: a predictor of mortality comparable to traditional clinical risk factors. American journal of public health 103(11).

Suominen-Taipale, A. et al. 2006. Gender differences in health care use among the elderly population in areas of Norway and Finland. A cross-sectional analysis based on the HUNT study and the FINRISK senior survey. BMC health service research 6(110).

White, A. 2011. The state of men's health in Europe – extended report. Leeds metropolitan university. Centre for men's health.

