

Koronapandemian vaikutukset ikämiehiin ja miestyöhön -webinaarin 5.11.2021 kysymyskooste ja keskusteluosion pohdintoja

Mitä on opittu pandemiasta? Millä tavalla ensi kerralla voitaisiin olla paremmin varautuneita, kun seuraava pandemia tai kriisi iskee?

Erityisesti ikääntyvien omaishoitajien ryhmä pitää ottaa vahvempien tukitoimien piiriin. He ovat jääneet yksin ja uupuneet, eikä heidän hyvinvoinnistaan ole kyetty huolehtimaan. Ikämiesten fyysinen kunto ja myös esim. liikkuvuus on heikentynyt. Tämä on näkynyt esimerkiksi erilaisten päivittäisten toimien vaikeutumisenä (esim. sängystä/wc-istumelta nouseminen). On järjestettävä lihaskuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää harjoittelua, esimerkiksi voima- ja tasapainoharjoittelua. Kokemus järjestetystä 60+ senioreiden voimaharjoittelukurssista oli positiivinen ja tuotti ennätysmäärän osallistujia.

Vertaisuus ja vertaisryhmätoiminta koetaan tärkeäksi ja niitä toimintoja kannattaa pitää yllä verkossakin, myös ulkoilu virtuaalisesti oli onnistunut kokemus Miessakkien toiminnassa. Digitalisaatiosta pidetään kiinni, sillä sitä kautta tavoitetaan osin laajemmin ja isompia määriä ihmisiä, joilla on valmiudet verkkopalveluiden käyttämiseen. Huolissaan pitää olla niistä, joilla ei ole laitteita tai taitoja niiden käyttämiseen. Jatkossa olisi tärkeää tavoittaa juuri ne tietyt ryhmät, joissa on riski yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen tai päihteiden lisääntyneeseen käyttöön. Kaikista ei tarvitse olla huolissaan vaan nimenomaan resurssit tulee suunnata oikeisiin kohderyhmiin.

Miehet ovat puhuneet koronakokemuksistaan vähemmän tunnetasolla. Sen sijaan tilanteeseen on pyritty sopeutumaan keskittymällä käytännön arjen ratkaisuihin: ”Näin tämä nyt menee ja tällä pelataan.”

Pitkän tauon jälkeen, monella voi olla vaikeutta taas motivoitua mukaan vanhoihin harrasteisiin. Ollaanko jo liiaksi opittu yksinäisyyteen?

On huomattu, että aktiiviset aktivoituvat ja passiiviset entisestään passivoituvat. Koronapandemia ei ole päättynyt ja tilanne elää. Ihmiset ovat vielä varovaisia ja arkailevat ihmisjoukkoja. Toisaalta on löydetty vaihtoehtoisia tapoja kohdata, esim Teams-sukutapaamiset verkossa tai yksi hyvä ystävä, jota nähdään säännöllisesti ja molemmat rajoittavat muita kontakteja.

Keskusteltiin siitä, miten korona vaikuttaa järjestöjen palvelutarjontaan jatkossa tilanteen helpottaessa

Verkkopalvelut jäivät käyttöön, sillä kokemukset ovat olleet positiivisia, esimerkiksi Miessakkien tilastot osoittavat sen. Lisäksi tarvitaan myös puhelinpalveluita tavoittamaan niiden ulkopuolelle jääviä ihmisiä. Jos luodaan palveluita, niin pitäisi pyrkiä pidempiaikaisiin toimintamuotoihin. Miestyössä keskeistä on pitkäjännitteisyys, hyvän maineen luominen ja kavereiden suositukset osallistumiseen. Tämä saavutetaan parhaiten pysyvillä palveluilla.

Nyt kun verkossa on tehty paljon miestyötä, niin voisiko myös vapaaehtoistyötä viedä verkkoon yhtenä vaihtoehtona muiden työmuotojen lisäksi?

Tästä ei ole ollut niin positiivisia kokemuksia. Monilla vapaaehtoisilla ei ole riittäviä valmiuksia tai laitteita verkkoryhmän ohjaamiseen. Paljon vapaaehtoistoimintaa, erityisesti liikuntaan liittyviä, on

jäänyt tauolle. Helpompi on siirtää henkiseen hyvinvointiin liittyviä toimintoja verkkoon. Mutta yhdenvertaisuuden saavuttaminen on tässä haasteellista, sillä kaikilla osallistujillakaan ei ole laitteita, tai edes välttämättä sähköpostiosoitetta.

Onko Heikillä ja Joonaksella antaa hyviä vinkkejä siihen, miten tavoittaa passiivisia, yksinäisiä ja heikossa asemassa olevia ikämiehiä?

Etsivää vanhustyötä kannattaa kehittää edelleen. Soittoringit ovat toimineet hyvin ja osallistuneet ovat halukkaita jatkamaan toimintaa. Palvelut tulisi nimetä helposti ymmärrettävästi, kertoa selkeästi tavoitteet ja samalla nostaa esille, mitä miehet hyötyvät osallistumisesta.