

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

**To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Savolainen, J., Koskinen, K. & Kuusisto, S. Työelämän ulkopuolella olevien miesten näkemyksiä ja kokemuksia Tesoman miähet -hankkeesta. Teoksessa Outinen, H., Silván, A., Savolainen, J. & Kainulainen, J. (toim.) Työelämän ulkopuolella Tesoman miähet. Tampere: TAMK Tampereen ammattikorkeakoulu, 35-39

URL: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/102-Tyoelaman-ulkopuolella-Tesoman-mi-ahet.pdf>



# 4. TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIEN MIESTEN NÄKEMYKSIÄ JA KOKEMUKSIA

## TESOMAN MIÄHET -HANKKEESTA

JUSSI SAVOLAINEN, KONSTA KOSKINEN JA SANNI KUUSISTO

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11

Konsta Koskinen ja Sanni Kuusisto selvittivät opinnäytetyössään Tesoman miähet-hankeeseen osallistuneiden miesten kokemuksia toimintaan osallistumisen vaikutuksista sosiaaliseen osallisuuteen, työ- ja toimintakykyyn sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Opinnäytetyössä haastateltiin yhteensä viittä työelämän ulkopuolella olevaa miestä. Haastateltavien keski-ikä oli noin 55 vuotta ja kaikki haastateltavat olivat olleet työelämän ulkopuolella yli 12 kuukautta.

Yleisin syy työelämän ulkopuolella olemiseen oli haastateltavien mielestä se, ettei töitä ollut tarjolla. Miehet kokivat toimintaan osallistumisen tukeneen heidän työ- ja toimintakykyään sekä työelämätaitojaan. Hankkeen toiminnot toivat arkeen mielekästä sisältöä ja jotain odotettavaa. Toimintaan osallistuminen koettiin piristävänä ja mielenterveyttä tukevana. Miehet kokivat saavansa hankkeen tarjoamien liikuntamahdollisuuksien sekä ohjauksen ja neuvonnan avulla tukea fyysiseen toimintakykyynsä ja terveyteensä. Miehet saivat osallistuessaan vertaistukea ja hyväksyntää. Osallistuminen auttoi sekä ylläpitämään että muodostamaan uusia sosiaalisia verkostoja ja vähensi yksinäisyyden tunnetta.

## TAUSTAA

Suomalaisessa yhteiskunnassa työssä käyminen on edelleen korkeassa arvossa. Työstä maksettavan palkan, ja sitä kautta elintason ylläpitämisen lisäksi, työ tuo myös statusta, sosiaalisia verkostoja ja oman arvon tuntoa ihmisen elämään. Perinteinen sukupuoliroolitus asettaa etenkin miehen harteille perheenalättäjän viittaa. Vaikka tämä roolitus on pitkälti purkautunut tai purkautumassa nyky-yhteiskunnan ja työelämän kehittyessä, on monella miehellä itsellään vielä tämänkaltaisia ajatuksia. (Ollikainen 2006; Koskinen & Kuusisto 2017.)

Työelämän ulkopuolella olemiseen, mikäli se ei ole yksilön oma toive, on tutkimusten mukaan yhdistetty psyykkistä ja fyysistä terveyttä heikentävä vaikutus. Työttömyyden on todettu vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Tekemisen ja toiminnan puute laskevat fyysistä kuntoa ja vireystilaa pidemmällä ajanjaksolla merkittävästi. Työn puute poistaa arjesta rutiinia ja säännöllisyyttä, mikä vaikuttaa psyykkiseen terveyteen laskevasti. Lisäksi työn kautta tulevat onnistumisen tunteet ja sosiaalinen kanssakäyminen vähentyvät, mikä saattaa johtaa pahimmillaan yhteiskunnasta syrjäytymiseen ja masentumiseen. Kulttuurissamme vallitseva käsitys työnteosta ja työelämässä mukana olemisesta luovat sosiaalisia paineita työttömälle. Erilaisten yhteiskunnallisten palvelujen saaminen saattaa vaikeuttaa työttömyyden vuoksi. Työttömän leima vaikuttaa työttömään, vaikka hän olisikin työtön itsestään riippumattomista syistä. Taloudellisen tilanteen lasku vaikeuttaa hyvinvoinnin ylläpitoa olennaisesti. Vähävaraisella ei ole varaa mielekkääseen tekemiseen, joskus ei välttämättä edes perustarpeisiin. Työttömyyden ja hyvinvoinnin lasku muodostavat siis eräänlaisen oravanpyörän: mitä pidempään työttömyysjakso kestää, sitä enemmän hyvinvoinnin taso laskee, ja mitä matalammalle hyvinvoinnin taso laskee, sitä vaikeampi työelämään on enää palata. (Heponiemi 2008; Böckerman & Ilmakunnas 2009; Kauppinen ym. 2010; Vaarama ym. 2010..)

On myös havaittu, että työn lisäksi muu aktiivinen toiminta, on omiaan ylläpitämään terveyttä ja hyvinvointia. Keskeistä on ihmisen aktiivinen toiminta, ei toiminnan laatu tai kohde. Ihmisen aktiivinen toiminta tukee toimintakyvyn ylläpitämistä ja

*Keskeistä on ihmisen  
aktiivinen toiminta,  
ei toiminnan laatu tai  
kohde.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

sen edistymistä. Toimintakyky on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja sen arviointia. Hyvä toimintakyky edesauttaa työkykyä ja vaikuttaa siihen, kuinka ihminen kokee hyvinvointinsa suhteessa arkeen ja yhteiskuntaan. Ihminen, jolla on hyvä toimintakyky jaksaa paremmin työssä, vapaa-ajalla ja sosiaalisissa tilanteissa. (Heponiemi 2008; Autti-Rämö ym. 2016; Kari ym. 2016.)

## MIESTEN KOKEMUKSIA JA NÄKEMYKSIÄ HANKKEESEEN OSALLISTUMISESTA

Miehet olivat löytäneet Tesoman miähet -hankkeen ja sen toiminnot pääasiassa "puskaradion" kautta, kavereilta tai tutuilta. Toiminnasta kuuleminen oli rohkaissut osallistumaan hankkeen tapahtumiin. Miehet olivat lähteneet hankkeeseen mukaan yksinäisyyden ja tekemisen puutteen takia, tosin jotkut myös puhtaasta uteliaisuudesta.

*"Ei ollu mitään semmosta... aktiviteettia."*

Haastateltavat miehet kokivat yksimielisesti Tesoman miähet -hankkeen vaikuttaneen heidän elämäänsä positiivisesti. Miehet kuvailivat hanketta piristävänä, arkea ja jaksamistaan tukevana ja eräänlaisena "henkireikänä" työttömyyden aikana.

*"Antaa hyväksynnän tunnetta sellaisena kuin on."*

Hanke ylläpiti miesten työ- ja toimintakykyä tarjoamalla mahdollisuutta liikuntaan ja erilaiseen muuhun toimintaan. Hankkeen maksuttomat liikuntamahdollisuudet vahvistivat miesten fyysistä terveyttä. Esimerkiksi erilaiset retket, kuntosalikäynnit ja salibandyn pelaaminen koettiin sellaisiksi toiminnoiksi, joiden avulla voi ylläpitää ja kohentaa fyysistä terveyttään. Miehet kokivat, että heidän kuntonsa oli parantunut, tai ei ainakaan mennyt huonommaksi hankkeen aikana.

*"Kyllä mä osallistun ja tilanteen mukaan ja urheilen, ja tosin se on vähempää missään vakiporukassa, koska työttömänä ei oo rahaa niin kauheen moniin maksullisiin osallistua."*

Miesten mukaan säännölliset tapaamiset olivat sosiaalista hyvinvointia ylläpitäviä. Miehet kertoivat saaneensa hankkeen kautta uusia ystäviä sekä mielekästä sisältöä elämäänsä ja arkeensa. Hankkeen toiminnoissa voitiin olla vapaasti ja rennosti. Osallistuminen mahdollisti tasavertaisen kohtaamisen, antoi heille hyväksynnän tunnetta sekä uskoa omaan itseensä ja osaamiseensa tulevaisuutta ajatellen. Miehet kokivat hankkeen toimintoihin osallistumisen luovan mahdollisuuden vertaistukeen, jossa toiset ihmiset todella tietävät miltä työttömänä oleminen tuntuu ja miten se vaikuttaa ihmiseen. Hankkeessa muotoutuneeseen ryhmään miehet kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luottamuksellisuutta.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

*”Tässä on sellasta tiettyä yhteisöllisyyttä.”*

Hanke oli tukenut ja parantanut miesten työ- ja toimintakykyä esimerkiksi mahdollis-  
tamalla omaan ammattiin liittyvien taitojen harjoittamisen sekä pitämällä aktiivisena.  
Säännöllisesti toteutuvat tapahtumat toivat struktuureja arkeen. Miehet kokivat, että  
aamuisin oli helpompi herätä, kun oli jotakin tekemistä.

*”Säännöllisyys auttaa ja tuo tasapainoa sekä rytmiä.”*

Hankkeessa toimittiin selvin päin, joka koettiin raittiutta tukevana. Toimintaan osal-  
listuminen koettiin piristävänä ja mielenterveyttä tukevana. Lisäksi hankkeessa pääsi  
kokeilemaan uusia asioita, joka mahdollisti miehille onnistumisen tunnetta ja luotta-  
musta omaan osaamiseen.

Hankkeen koettiin vahvistaneen sosiaalista osallisuutta monin tavoin. Osallistuminen  
muodosti uusia ystävyysuhteita sekä loi sosiaalisia verkostoja ja tarjosi vertaistukea.  
Miehet kuuluivat toisiltaan vinkkejä ja neuvoja, sillä monilla oli samankaltaisia elämän-  
kokemuksia. He kokivat saaneensa apua omiin elämäntilanteisiinsa. Miehet tunsivat  
olevansa tasavertaisia keskenään sekä yhteisöllisyyttä ja ”me-henkeä”. Kokonaisuudes-  
saan miehet kokivat hankkeen ehkäisevän tehokkaasti yhteiskunnasta syrjäytymistä ja  
kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin laskua.

*”Ei ehdi syrjäytyä.”*

## POHDINTA

Työelämän ulkopuolelle joutuminen voi vaikuttaa mieheen monella tavalla. Pahimmil-  
laan se edesauttaa syrjäytymiskehitystä sekä hyvinvoinnin laskua ja ajaa miestä kohti  
tilannetta, jossa hän ei enää tiedä miten tai miksi nousta aamuisin ylös. Tällainen tilan-  
ne saattaa lisätä riskiä mielenterveys- ja päihdeongelmiin ja riuduttaa sosiaalisia suh-  
teita. Parhaimmillaan mies puolestaan löytää elämäänsä työn merkityksen korvaavaa  
aktiviteettia ja sen tuomaa mielekkyyttä, joka ylläpitää toimintakykyä ja saa elämän  
tuntumaan mielekkäältä.

Miesten haastatteluiden perusteella syntyi käsitys siitä, että hankkeeseen osallistuvat  
miehet ovat aktiivisia, työhön valmiita miehiä, jotka huonon työllisyystilanteen takia  
olivat jääneet työelämän ulkopuolelle. Miehet saivat hankkeen toiminnoista konkreet-  
tista tekemistä arkeen sekä yhteisön, johon liittyä. Matalan osallistumiskynnyksen  
toimintaa järjestämällä voidaan edesauttaa työelämän ulkopuolella olevien miesten  
sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja luoda paikkoja ammattilaisen ja asiakkaan tasa-  
vertaiseen kohtaamiseen.

Mielestämme matalan kynnyksen asiakaslähtöisillä palveluilla on selkeä rooli tulevai-  
suuden työllisyyspolitiikassa ja sen toteuttamisen käytännöissä. Matalan kynnyksen

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



palvelut ovat olennaisessa roolissa työelämän ulkopuolella olevien miesten fyysistä ja psyykkistä terveyttä, työ- ja toimintakykyä ja sosiaalista osallisuutta edistettäessä. Tesoman miähet -hankkeessa onnistuttiin tavoittamaan miehiä, saamaan heitä mukaan toimintaan, luomaan miehille yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mahdollistamaan verkostoitumista. Hanke vahvisti miesten kokemusta omasta osaamisestaan, yhteiskuntaan kuulumisesta ja ennen kaikkea piristi miehiä sekä toi heille mielihyvän tunnetta. Miesten mielestä oli mukavaa, kun oli paikka mihin mennä, ja mahdollisuus harrastaa ja viettää aikaa yhdessä. Tarve tällaisille "miesten kerhoille" on selkeästi olemassa.

Tulevaisuudessa pitkäaikaistyöttömät ovat todennäköisesti yhä haastavampi terveys- ja sosiaalipalvelujen asiakasryhmä. Työttömyystilastot ovat, etenkin vaikeasti työllistyvien miesten kohdalla edelleen noususuhdanteisia. Pitkään työelämän ulkopuolella olleet eivät kykene pysymään yhteiskunnan tahdissa samaan tapaan kuin työelämässä olevat. Eivät etenkään, mikäli työvoimaviranomaiset eivät lisää työelämän vaatimia konkreettista osaamista sertifioivia ja kuvaavia kouluttautumismahdollisuuksia työnhakukurssien rinnalle. Tesoman miähet -hankkeen kaltaista toimintaa ja muita asiakaslähtöisiä matalan kynnyksen toimintamahdollisuuksia olisi tulevaisuudessa lisättävä. Lisäksi on pyrittävä myös muilla keinoin estämään työttömyyden leviäminen ja siitä seuraavien yhteiskunnallisten haittojen kasvaminen. Ennaltaehkäisevä toiminta olisi parempi vaihtoehto kuin asioiden korjaaminen niiden jo tapahduttua. Tesoman miähet -hankkeen kaltaisella toiminnalla on mahdollista ehkäistä syrjäytymistä ja mahdollisia terveyshaittoja sekä auttaa selviämään myös silloin, kun avun tarve on akuutti ja suuri. ///

## LÄHTEET

Autti-Rämö I., Salminen A., Rajavaara M. & Ylinen A. 2016. Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Böckerman P. & Ilmakunnas P. 2009. Unemployment and self-assessed health: Evidence from panel data. Health Economics 18(2): 161-79.

Heponiemi T. 2008. Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriö. Numero 14/2008.

Kari O., Niskanen T., Lehtonen H. & Arslanoski V. 2016. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauppinen T., Saikku P. & Kokko R. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Vaarama M., Moisio P. & Karvonen S. toim. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Koskinen K. & Kuusisto S. 2017. Työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia ja näkemyksiä Tesoman miähet -hankkeesta. Opinnäytetyö. Sairaanhoidajakoulutus. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Ollikainen V. 2006. Sukupuolierot työttömyydessä Suomessa. Kansantaloudellinen aikakauskirja. Helsinki: VATT. Luettu 9.8.2017. <http://www.taloustieteellinenyhdistys.fi/images/stories/kak/kak32006/kak32006ollikainen.pdf>

Vaarama M., Moisio P. & Karvonen S. toim. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11