



MEESTEGRUPP 55+ METOODIKA

Koostanud: Erkki Peetsalul, Kristjan Prii, Mai Timmi (2026)

Meestegrupp 55+ metoodika lühikirjeldus

Tegemist on kohtumiste sarjaga, mis mõeldud meestele vanuses 55+. Meestegrupi töö koosneb kümnest iganädalasest kokkusaamisest, mille põhiteema on "Vanus 55+ meeste elus - mida see tähendab?". Meestegrupi kohtumistel võetakse usalduslikus suhtlusruumis igal korral luubi alla üks teema, mis aitab mõtestada vananemisega seotud väljakutseid ja hirme, ootusi ja võimalusi. Metoodika üheks osaks on kokkuvõttev, lõpetav kohtumine, mis on vabamas vormis, seikluslikum ja mille osas grupp lepib omavahel kokku.

Kohtumised tuginevad grupiprotsessidele põhimõtetele, vastastikkuse usalduse tekkele ning sellest tulenevalt liiguvad teemad järjest sügavamatele tasanditele. Eristub kolm erinevat tasandit / faasi, mis toetavad osalejaid kuulamise, jagamise ja enesevaatluse oskuste arendamisel:

- I faas: grupidöö alguses fikseeritakse ühised kokkulepped ja hetkeseis - elu ja olukord praegu.
- II faas: grupidöö keskel suunatakse vaade minevikku - seniste eluvalikute mõtestamine.
- III faas: grupidöö lõpuosas pööratakse pilk tulevikku - uued viisid elus edasi liikumiseks.

Oodatavad tulemused

- Osalejate eneseusk ja positiivne vaade tulevikule on tugevnenud.
- Kuulamise, jagamise ja enesevaatluse oskused on arenenud.
- Läbi kaasosalejate peegelduste on saadud tuge oma isikupärase oleku väärtustamiseks.
- Leitud on uut indu jätkamiseks enesearenguga, et seista hea oma vaimse ja füüsilise tervise eest.
- On saadud uusi mõtteid edasisteks tegevusteks.
- Laienenud on sotsiaalne suhtlusvõrgustik.

Kohtumiste teemakäsitletlused:

Kord	Teema
I kohtumine / 14. oktoober, teisipäev	Sissejuhatus / Grupitöö tutvustus ja kokkulepped, tuttavaks saamine ("kus ma olen täna"): • Raami loomine ja teema ning grupitöö tutvustus. • Grupireeglite ühine sõnastamine ja kirjutamine tahvlile.

	• Jagamise ja kuulamise harjutamine, abiks jutupulk, liivakell jm. • Grupi kaardistamine, osalejatest esimese pildi saamine. • Ootused grupile, endale.
II kohtumine / 21. oktoober, teisipäev	Töökogemus / Kuidas mu tegevusvaldkond on ajas muutunud ja kuidas ma sellega kohandun? Millised on olnud mu suurimad väljakutsed ja mida ma nendest olen õppinud? Minu tööalane missioon? Tööelust väljumise praktilised küsimused ja kuidas nendega hakkama saada või on hakkama saadud? Mehe enesehinnangud tööalase elu tagamaadele. Mina ja eest ära tormav tehnoloogia areng.
III kohtumine / 28. oktoober, teisipäev	Juured ja päritolupere mustrid / Millised on olnud mu suguvõsa ja päritolupere mustrid? Kuidas on need mind mõjutanud, millised on olnud mu suurimad väljakutsed päritoluperes? Mida neist mustritest endas kannan ja mida soovin muuta? Kui palju on mul lapsi/lapselapsi ning milliseid mustreid ma edasi annan ja mida ei anna?
IV kohtumine/ 4. november, teisipäev	Suhted / Milline on mu suhtestaatus täna? Kui paljudes suhetes ma olen olnud? Milline on minu suh(e)te ajajoon? Mida on suhted ja elukaaslased mulle õpetanud? Millised on olnud mu suhetes kõige keerulisemad olukorrad ja kõige suuremad väljakutsed? Kas ma olen oma praeguse suhtega rahul? Mida ma selles kõige enam hindan?
V kohtumine / 12. november, kolmapäev	Tervis, eneseteostus, inspiratsioon / Milline on minu tervise seisund, kuidas ma ennast oma kehas tunnen? Mida soovin tervise juures muuta, milliseid samme olen selleks astunud. Dr Margus Punab, loeng meeste tervisest, reisimisest, vaimsusest, kunstist
VI kohtumine / 18. november, teisipäev	Kriis / Kriis kui võimalus ja väljakutse. Vananemise kriisi äratundmine ja sellega seotud väljakutsed. Kuidas kriisiga toime tulla? Kellelt saan abi ja tuge?
VII kohtumine/ 25. november, teisipäev	Lähedus ja seksuaalsus / Milline tähtsus on füüsilisel lähedusel minu elus? Kuidas hindan oma suhte intiimset poolt? Kui vabalt saan intiimsematel teemadel suhelda? Kas on mingeid tabusid või piire, mida ei ole võimalik käsitleda? Mida teeksin teisiti?
VIII kohtumine / 2. detsember, teisipäev	Vaimsus, spirituaalsus, seiklus, surm / Milline on minu vaimsuse vundament, spirituaalsuse kogemused? Kuidas suhtun teadvuse seisundit mõjutavatesse välistesse toimeainetesse (nt psühhedeelikumid jms)? Milliseid tehnikaid olen kasutanud vaimsete kogemuste otsingul? Milline on olnud mu elu suurim vaimne seiklus ja mida kogesin/õppisin? Milline kokkupuude on mul olnud surmaga ja kuidas selle teema olen enda jaoks lahti mõtestanud?
IX kohtumine / 9. detsember,	Inspiratsioon, looming, seiklus, vabatahtlik tegevus / Mis mind inspireerib ja intrigeerib elus, mis mind huvitab ja paneb tegutsema?

teisipäev	Millise loominguga tegelen (nt käsitöö, kaunid kunstid vm - kas olen valmis näitama oma loomingut)? <i>Milliseid tehnoloogiaid olen kasutanud loomise juures ja kuidas (nt AI)?</i> Mida soovin veel enda ellu tuua ja avastada, mida uut katsetada? Millisest seiklusest ma unistan? Kas ja kuidas olen panustanud vabatahtlikuna? Mida olen valmis jagama omalt poolt teistele?
X kohtumine / 16. detsember, teisipäev	Kokkuvõtted ja tähistamine / Mida kogesin selles grupitöös osaledes? Mida ma sain enda jaoks ja mida soovitan teistele? Mida plaanin sellest kaasa võtta ja kuidas oma elu muuta? Millised on mu suurimad tugevused ja mu soovitud edasised arengud? <i>Grupitöö rituaalne lõpetamine vastavalt ühisele otsusele (nt saun vm).</i>

Edutegurid, tähelepanekud soovitusel taoliste gruppide läbiviimiseks:

- Grupitöö õnnestumiseks on oluline kaasata **kogenud grupijuhid**, kes oskavad luua usaldusliku suhtlusruumi ning hoida avatud ja toetatud keskkonda mõttevahetuseks, samuti kasvatada osalejate pühendumust ja omavahelist suhtlust grupi tegevustesse panustamiseks.
- Metoodiliselt on igaks kohtumiseks **konkreetne teema**, millest lähtutakse ja mille osas saab igaüks sõna. Osalejate ühe tagasiside põhjal võiks juturingi läbiviimisel kaaluda lähenemist, et **ringi saaks igaüks alustada esimesena ja lõpetada viimasena**, st eelmise korra viimane alustaja on järgmise korra viimane lõpetaja.
- Metoodikas võiks olla **ruumi ühele "vabale" teemale**, mille üle grupp otsustab ja valib välja käsitlemiseks.
- **Grupitöö kokkulepped täienevad jooksvalt**, juba esimesel korral täienes loetelu mitu korda.
- **Teemad hakkavad kanduma ühest korrast teise** - näiteks avang tööga seotud teemasse oli esimesel korral, vahepeal sai teema igaühes küpseda ja järgmisel korral jätkus käsitus rohkem süvitsi. Nii võib proovida teha iga teemaga, st kahe kohtumise vahel saab **osaleja iseseisvalt tegeleda konkreetse teemaga**.
- Teemad ka põimuvad omavahel, nt tööga seoses tulevad jutuks ka suhted (töölalaselt) kui ka tulevik (töövaldkonnas) jne.
- **Lihtsus, kerge huumor** - kuidas seda veelgi rohkem esile tuua, et oleks kerge kokku tulla ja tahe koos olla, st grupp ei tee "rasket tööd", vaid enese sees toimuva jagamine ja rääkimine võib olla ka kerge (sest osadele meestele on see raske).
- **Mitte üle planeerida neid kohtumisi sisuliselt ega vormiliselt** - lubada meestel olla nagu nad on. Oluline on mitte hakata õpetama või "tarka panema", hindama kedagi ega midagi.
- **Vabama suhtluse võimaldamine**, st suhtluse varieerimine juhitud ja vaba mõttevahetuse vahel on oluline, ent peamine on suunata mehi mitte rääkima läbisegi, vaid õppima kuulma teineteist ja andma tagasisidet läbimõeldult.
- Arvestada tuleb, et kõik ei saa iga kord osaleda ja sealt võivad tekkida sisse väikesed sisulised lüngad ühises infoväljas, mis koguneb iga korra jagamiste põhjal ja läheb ajas järjest sügavamaks/avaramaks. Grupi **infovälja ühtlustamine** on vajalik.
- **Jätkutegevusena** tasub mõelda, kuidas täita ootust "klubilise kooskaimise" järgi.

Käesolev metoodika kirjeldus tugineb meestegrupp 55+ läbiviimise kogemusel oktoobrist kuni

detsembrini 2025 Navi Külaseltsi poolt algatatud projekti "Mees 55+" raames (rahastas Võrumaa Partnerluskogu, ESF sotsiaalmeetme raames)