

Erätauko_kokemukset

Vastaaja:

-

Vastaus:

24.10.2018, 09:03 - 24.10.2018, 09:07

1. Järjestäjäorganisaatio/henkilö	Mielellään-yhteistyöverkosto Anu Kuikka Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry Elinvoimaa-toiminta & Susanna Pietiläinen Suomen Mielen terveysseuran toimeksiannolla
2. Keskustelun aihe	Erätauko-keskustelutilaisuus eläkkeelle siirtymisen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Näkökulmana - Miten eläkkeelle jäädessä hoidetaan omaa terveyttä ja ollaan terveellä tapaa itsekkäitä?
3. Päivämäärä	16.10.2018 Vantaan Myyrmäki
4. Montako keskustelijaa osallistui?	9, joista miehiä oli 5 ja naisia 4
5. Oliko keskustelu julkinen vai suljettu?	Keskustelu oli julkinen.
6. Mikä oli keskeisin oppi tai oivallus keskustelusta?	Osallistujien oivallukset käydystä keskustelusta olivat seuraavia: -tärkein asia huolehtia omasta jaksamisesta, terveydestä, rajojen vetämisestä, ennakkoinnin tärkeydestä -täytyy vain toimia niin, että on hyvä omatunto, kun käy illalla nukkumaan -perheen odotukset – oma aika - osa-aikatyö; oivallus muutkin pohtivat samaa ja vertaistuki on tärkeää -miten yksilöllisiä ja erilaisia olemme tekemisissä ja ajatuksissa -odotukset ja toiveet kohtasivat; erilaiset näkemykset kuitenkin varsin samankaltaisia -miten käy minulle vanhana ja huonokuntoisena jos ei ole omaisia? -terveys ja elämä koko ajan muokkautuu, kyky sopeutua ja myös hyväksyä, uusien vaihtoehtojen etsiminen; ihminen pyrkii pitämään kiinni vanhasta; ei tiedä mitä

muutoksia tulee.

-eläke ei ole autuus; odotetaan eläkkeelle pääsyä; eläkkeelle päästyä voi tapahtua, vaikka halvaus; jotkut ei pääse eläkkeelle, vaikka haluaisi ja toiset joutuvat.

Opimme fasilitoinnista sen, että on hyvä olla valppaana koko keskustelun ajan, kysyttävä tarkennuksia, sillä ihmiset tahtovat kovasti keskustella vain yleisellä tasolla. Toisaalta saattaa olla, että osallistujat kokivat toisensa niin vieraksi, ettei kolmen tunnin yhdessäolo vielä luonut turvallisuutta tai luottamusta ryhmän jäsenille. Yksi on todella avoin ja kertoo kipeimmätkin kokemuksensa ja toinen ei taas ei kerro minkäänlaisia kokemuksia vaan vetää keskustelua yleiselle tasolle.

Pohdimme näkökulman valitsemistilannetta. Tämän ryhmän oli vaikea valita syvennettävää näkökulmaa. Lisäksi tuntui, että menetelmä ei avautunut niin hyvin heille kuin mitä alussa kerroimme. Ryhmä poukkoili aiheen yleisellä tasolla, eikä vastannut tarkennuskysymyksiin mitään. Keskustelun yhteenvetona voidaan tuoda esiin seuraavaa:

Ruoka on nautinto. Juominen (alkoholin) yksinäisyyteen. Liikunta tärkeää ja mieluummin yhdessä ryhmän kanssa. Eläkkeellä turvallisia ovat rutiinit ja niistä on hyvä pitää kiinni. Muiden odotusten täyttäminen väsyttää, eikä voi alkaa muiden orjiksi. Tärkeää muistaa tehdä joustoa muiden avunannossa, ja enemmänkin itseään huomioiden. Omat rajat ja oma elämä ovat osa hyvää omanarvontuntoa. Rajan vetämisellä voidaan osoittaa kunnioitusta niin muita kuin itseään kohtaan. Yksin elävän ikääntyminen ja hyvinvoinnin toteutumisen mahdollisuudet koettiin epävarmaksi, kun ei ole lapsia ja/tai on itse ainut lapsi.

7. Vinkit muille Erätaukoa järjestäville

- | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) tee näin | Yksi kutsu toimi tässä tilaisuudessa oikein hyvin. Kaksi osallistujaa osasi tulla paikalle, jopa ilman ilmoittautumista. Tärkeää saada osallistujat pohtimaan syventäväksi valittavaa näkökulmaa, vaikka ovat vieraita toisilleen. Ryhmän oli vaikea tehdä päätöstä, luottamusta olisi |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

hyvä ollut rakentaa etukäteen, esimerkiksi pelisääntöjen yhdessä muodostamisella. Ehkä kokeilemme seuraavalla kerralla kirjoittaa pariporinan aiheet fläpille. Tämä helpottaisi syventävän näkökulman valintaa. Toisaalta mietimme, että osallistujat voivat äänestää tukkimiehen kirjanpidolla fläpillä olevaa näkökulmaa, ennen taukoa. Jokainen sai äänensä, mielipiteensä ja kokemuksensa kuuluviin sekä kerrotuksi. Rauhallisuus on menetelmässä valttia. Kun ryhmän keskustelu poukkoili aiheen yleisellä tasolla, niin tee tarkentavien - mitä tarkoitat? kerro lisää - kysymysten sijaan miten tämä liittyy keskustelussa olevaan aiheeseen? kysymys, tai mielenkiintoista, pysähdytänpä tähän keskustelemaan enemmän.

b) Älä jaa puheenvuoroja vaan korosta alussa, että tarkoitus on keskustella kokemuksista rakentavaan tapaan eli toinen voi jatkaa keskustelua toisen puheen perään. Tämä ei ole kaikille ihmisille tuttua. Älä anna osallistujien valita näkökulmaa liian "lepsusti" esim. terveys, vaan tarkenna, mikä osa terveyttä?

8. Kerro palaute siitä, miten Erätauon työkalut toimivat. Mitä vinkkejä työkaluista antaisit muille?

- Keskustelun käynnistäminen pariporinalla onnistui hyvin. Ihmiset jäivät ehkä ihmettelemään esittelemättömyyttä (etteivät he itse esitelleet itseään toisilleen).
- Aika keskustelulle oli sopiva.
- Fasilitoijat olisivat voineet käyttää kysymyksiä enemmänkin. Erityisesti syventävässä vaiheessa.
- Osallistujat kokivat keskustelun tarpeelliseksi ja arvioivat tilaisuuden sisällön/toteutuksen palautteessaan hyväksi tai erinomaiseksi.

9. Missä ja kenen pitäisi jatkaa keskustelua?

- työelämän päättäjien kanssa
- julkisuudessa pitäisi keskustella enemmän "A-talkkia"
- Myyrmäessä voitaisiin järjestää debatti, alueella olisi keskustelijoita
- Esimerkiksi eläkevakuutusyhtiöissä kuten Kevassa.

	-ennakointia eläkkeelle jäämisestä pitäisi opettaa ennen kuin täytetään 60v
10. Lisätietoja antavan henkilön yhteystiedot	Anu Kuikka puh. 050 911 3247
11. Kuva tapahtumasta	Vantaan Erätaukokuva.jpg