

Erätauko_kokemukset

Vastaaja:

-

Vastaus:

26.10.2018, 12:41 - 26.10.2018, 12:55

1. Järjestäjäorganisaatio/henkilö	Mielellään -verkosto				
2. Keskustelun aihe	Eläkkeelle siirtymisen vaikutukset mielen hyvinvointiin				
3. Päivämäärä	18.9.2018				
4. Montako keskustelijaa osallistui?	4				
5. Oliko keskustelu julkinen vai suljettu?	No answers				
6. Mikä oli keskeisin oppi tai oivallus keskustelusta?	<p>Oivallus 1: olen jo ennen eläköitymistäni (ei tietoisesti) kulkenut kohti eläkevaiheeni. Ja hyväksynyt luovuttamisen ajatuksen. Ympäristö on tukenut tätä ajatusta.</p> <p>Oivallus 2.: Eläkkeellä ollessakin pitää olla oman arvon tunto, olemme arvokkaita vaikka olemmekin eläkkeellä. Eläkeläisilläkin on ihmisarvo. Emme me ole mihinkään pudonneet vaikka olemmekin eläkkeellä. Kaikesta ei tarvitse selvittää yksin ja muillakin on samoja ajatuksia kuin itsellä.</p> <p>Oivallus 3. Kiitollisuus ja terveys. Mitä minulle kuuluu aidosti? Osata luovuttaa ajoissa. Huumori vs. suorittaminen.</p> <p>Oivallus 4. Jokaisella meillä on omat kipukohtansa, jokaisella on myös omat keinonsa niistä selvittää. Ne pitää omassa tykönänsä ratkaista miten niistä ylipäästään. Ongelmat kuuluvat elämään. Huumori on asia, jolla voi kuitata monta asiaa, se on hyvä voimavara. Sitä pitää oikein vain osata käyttää.</p>				
7. Vinkit muille Erätaukoa järjestäville	<table border="1"><tr><td>a) tee näin</td><td>Auta keskustelijoita syventävän keskustelun aiheen valinnassa niin, että teema on sopivankokoinen käsiteltävä sille varatussa ajassa.</td></tr><tr><td>b) älä tee näin</td><td>No answers</td></tr></table>	a) tee näin	Auta keskustelijoita syventävän keskustelun aiheen valinnassa niin, että teema on sopivankokoinen käsiteltävä sille varatussa ajassa.	b) älä tee näin	No answers
a) tee näin	Auta keskustelijoita syventävän keskustelun aiheen valinnassa niin, että teema on sopivankokoinen käsiteltävä sille varatussa ajassa.				
b) älä tee näin	No answers				

8. Kerro palaute siitä, miten Erätauon työkalut toimivat. Mitä vinkkejä työkaluista antaisit muille?	Yksinkertaiset lisäkysymykset toimivat hyvin.
9. Missä ja kenen pitäisi jatkaa keskustelua?	Ryhmä mielestä sote-päätäjien sekä eläkeläisten itse. Olisivat itsekin halunneet jatkaa aiheesta keskustelua vielä pidempään ja ihmettelivät, miksi sali ei ole täysi vaikka aihe on niin tärkeä.
10. Lisätietoja antavan henkilön yhteystiedot	sonja.maununaho@mielenterveysseura.fi
11. Kuva tapahtumasta	