

Erätauko_kokemukset

Vastaaja:

-

Vastaus:

30.10.2018, 09:13 - 30.10.2018, 09:20

1. Järjestäjäorganisaatio/henkilö	Mielellään-yhteistyöverkosto Päivi Tiittula Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry, Etsivän vanhustyön verkostokeskus & Anu Kuikka Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry Elinvoimaa-toiminta
2. Keskustelun aihe	Erätauko-keskustelutilaisuus eläkkeelle siirtymisen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Näkökulmana aktiivisuus eläkkeellä.
3. Päivämäärä	6.9.2018 Hamina
4. Montako keskustelijaa osallistui?	11, joista miehiä oli 5 ja naisia 6
5. Oliko keskustelu julkinen vai suljettu?	Keskustelu oli julkinen.
6. Mikä oli keskeisin oppi tai oivallus keskustelusta?	<ul style="list-style-type: none">• Olemalla aktiivinen ja menemällä mahdollisuuksiensa mukaan ”porukoihin”. Ota yksi kaveri mukaan johonkin aktiviteettiin. Keskustelukin lähentää ja avartaa.• Tärkeää sen sisäistäminen, että on monta tapaa olla ja elää eläkeläisenä. Ole oma itsesi, oman itsesi paras ystävä. Huomioi kanssaihmiset, ole kumppani. Liikuntaryhmissäkin saa olla oma itsensä kunnan mukaan.• Ystävyys, luottamus, avoimuus, yhteisyys, suvaitsevaisuus, kannusta yksinäistä, raadollisuus, siedä arvostelua. Tarvitaan tilaa myös olemiselle.• Ryhmän koko oli hyvä, 11 osallistujaa. <p>Keskustelun yhteenvedona voidaan tuoda esiin, että eläkkeelle valmennusta tarvitaan kaikille eläkkeelle siirtyville, myös avioparit eläkkeellä aihetta tulee nostaa enemmän esiin. Avioparina eläkkeellä myös, kun on uutta lisääntyntä aikaa, kun ollaan koko päivä yhdessä. Siitä pitäisi puhua, samoin sinkut</p>

eläkkeellä aiheesta. Osallistuminen on mahdollistettava omana itsenään, keskustelu riittää, ei aina tarvitse olla aktiivinen.

7. Vinkit muille Erätaukoa järjestäville

a) Harkitse
tee kohderyhmäkohtaista/henkilökohtaista
näin kutsua. Tässä ryhmässä keskustelijat olivat jääneet eläkkeelle jo huomattavasti aiemmin ja olivat noin 70-75- vuotiaita yksi ehkä jopa 80 v. (kun jouduimme tavoittelemaan osallistujia puhelimitse). Seuraaviin keskustelutilaisuuksiin on hyvä miettiä henkilökohtaisten kutsujen lähettämistä tai lähetettävä osallistumisvahvistuksen yhteydessä kutsu vielä kertaalleen. Toisaalta tilaisuudet (10 kpl) ovat tässä verkostossa avoimia, joten paikalle olisi voinut tulla ilman ilmoittautumistakin. On hyvä olla nopeammat ”hoksottimet”, huomata ja kysyä oikeassa kohtaa tarkentavia, syventäviä ja kannustavia kysymyksiä. Luo rento hyvä ja luottamuksellinen tunnelma tilaisuuteen. Istuminen samalla tasolla lisää tätä, samoin katsekontakti jokaiseen osallistujaan ja selkeä kerronta siitä, mitä tässä tapahtuu ja mikä on tavoite. Pohdittava, miten fasilitointi kannattaa tehdä? Voidaan miettiä, voiko fasilitoinnin viedä yhden henkilön ohjaamana läpi. Muistiinpanojen kirjoittajasta siirtyminen aktiiviseksi fasilitaattoriksi voi tuottaa haasteita. Muistettava kertoa, että fasilitoija vaihtuu suunnilleen puolessa välissä, jos keskustelua viedään eteenpäin kahden henkilön voimin.

b) Keskusteluja ei kannata liittää muiden
älä tilaisuuksien yhteyteen - aiheutti painetta
tee -liikehdintää, kun mm. yhdellä osallistujalla oli
näin muita velvollisuuksia samassa rakennuksessa olleen kohtaamispaikan avajaisten toteuttamisessa. Kuvittelimme, että osallistujat menivät nopeasti syvälle aiheisiin, mutta syvällisen keskustelun näkökulman valinta jäi vaille selkeää focusta. Pysähdy siis kunnolla näkökulmien valintakohtaan. Ryhmän on se valittava ei fasilitoijan. Ryhmä saattaa helposti napata viimeiseksi ehdotetun aiheen, kuten tällä kertaa tapahtui ja senkin epäselvästi.

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

Rakentavan keskustelun toimintatavan ymmärsi hyvin noin puolet osallistujista, puolet eivät. Kysymysten tekeminen ”oikeassa kohdassa” ei näin

	<p>ensimmäisellä kerralla toiminut niin hyvin kuin luulimme. On hyvä lukea kortit useaan kertaan. Syventävän keskustelun vaiheessa on hyvä keskittyä kuuntelemaan ja hoksaamaan, missä kohtaa on hyvä tehdä tarkentavia kysymyksiä kuten kerro lisää, mitä tarkoitat? jne.</p>
9. Missä ja kenen pitäisi jatkaa keskustelua?	<p>Eläkkeelle jäämisestä on tiedotettava, järjestettävä tilaisuus, työterveys, ammattiyhdistys, useammasta paikasta ihmisiä kertomassa.</p> <p>Avioparina eläkkeellä, uutta lisääntyntä aikaa, kun ollaan koko päivä yhdessä. Siitä pitäisi puhua enemmän. Niin kun se toinen ei liiku mihinkään, ei jaksa katsoa.</p>
10. Lisätietoja antavan henkilön yhteystiedot	<p>Päivi Tiittula puh. 050 408 5088 tai Anu Kuikka puh. 050 911 3247.</p>
11. Kuva tapahtumasta	<p>Kumppanuustalo Hilma.jpg</p>