

Erätauko_kokemukset

Vastaaja:

-

Vastaus:

13.11.2018, 09:12 - 13.11.2018, 09:49

1. Järjestäjäorganisaatio/henkilö	Mielellään-verkosto (Tarja Levo, Eläkeliitto ry ja Päivi Tiittula, Valli ry)		
2. Keskustelun aihe ja päivämäärä	Eläkkeelle siirtymisen vaikutus mielen hyvinvointiin. 14.9.2018 Salo		
3. Päivämäärä	No answers		
4. Montako keskustelijaa osallistui?	11		
5. Oliko keskustelu avoin vai ainoastaan kutsulla?	Kutsulla		
6. Mikä oli keskeisin oppi tai oivallus keskustelusta?	No answers		
7. Keskeisimmät opit tai oivallukset	<table border="1"><tr><td>a) keskustelun sisällöstä</td><td>Aiheen näkökulma: Pariporina osiossa esille nousseita ajatuksia eläkkeelle siirtymisen nievelvaiheesta liittyen mielen hyvinvointiin olivat mm. aika ja vapautuneen ajan käyttö, raha ja talous ja sen mahdollisuudet/rajoitteet lisääntyvän vapaa-ajan hyödyntämisessä, sosiaaliset suhteen ja niiden merkitys osana työelämää vs. muuta elämää sekä sairaudet ja toimintakyky ja mahdollinen luopuminen erilaisista asioista. Syventävä keskustelun aihe oli Luopuminen. Käydyssä keskustelussa käsiteltiin kohtuullisen syvällisesti mm. työn merkitystä ihmiselle ja siitä sekä työhön liittyvään asemasta luopumisen sekä hyviin että huonoihin puoliin, yhteisön merkityksestä ja uuden yhteisön löytämisen haasteista työelämän jälkeen sekä parisuhteesta ja sen dynamiikan muuttumisesta työelämän jälkeen. Yleistä keskusteluun liittyvää oppia oli se, että ihmiset puhuvat (vaikeistakin asioista), kun heille antaa tilaisuuden.</td></tr></table>	a) keskustelun sisällöstä	Aiheen näkökulma: Pariporina osiossa esille nousseita ajatuksia eläkkeelle siirtymisen nievelvaiheesta liittyen mielen hyvinvointiin olivat mm. aika ja vapautuneen ajan käyttö, raha ja talous ja sen mahdollisuudet/rajoitteet lisääntyvän vapaa-ajan hyödyntämisessä, sosiaaliset suhteen ja niiden merkitys osana työelämää vs. muuta elämää sekä sairaudet ja toimintakyky ja mahdollinen luopuminen erilaisista asioista. Syventävä keskustelun aihe oli Luopuminen. Käydyssä keskustelussa käsiteltiin kohtuullisen syvällisesti mm. työn merkitystä ihmiselle ja siitä sekä työhön liittyvään asemasta luopumisen sekä hyviin että huonoihin puoliin, yhteisön merkityksestä ja uuden yhteisön löytämisen haasteista työelämän jälkeen sekä parisuhteesta ja sen dynamiikan muuttumisesta työelämän jälkeen. Yleistä keskusteluun liittyvää oppia oli se, että ihmiset puhuvat (vaikeistakin asioista), kun heille antaa tilaisuuden.
a) keskustelun sisällöstä	Aiheen näkökulma: Pariporina osiossa esille nousseita ajatuksia eläkkeelle siirtymisen nievelvaiheesta liittyen mielen hyvinvointiin olivat mm. aika ja vapautuneen ajan käyttö, raha ja talous ja sen mahdollisuudet/rajoitteet lisääntyvän vapaa-ajan hyödyntämisessä, sosiaaliset suhteen ja niiden merkitys osana työelämää vs. muuta elämää sekä sairaudet ja toimintakyky ja mahdollinen luopuminen erilaisista asioista. Syventävä keskustelun aihe oli Luopuminen. Käydyssä keskustelussa käsiteltiin kohtuullisen syvällisesti mm. työn merkitystä ihmiselle ja siitä sekä työhön liittyvään asemasta luopumisen sekä hyviin että huonoihin puoliin, yhteisön merkityksestä ja uuden yhteisön löytämisen haasteista työelämän jälkeen sekä parisuhteesta ja sen dynamiikan muuttumisesta työelämän jälkeen. Yleistä keskusteluun liittyvää oppia oli se, että ihmiset puhuvat (vaikeistakin asioista), kun heille antaa tilaisuuden.		

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="751 24 970 913">b) keskustelun järjestämisestä tai ohjaamisesta</td> <td data-bbox="970 24 1495 913">Tiedottamisen oleellisuus nousi esille. On tärkeää että ihmiset tietävät mihin ovat tulossa. Kutsut ovat myös motivoinnin kannalta tärkeämpiä kuin ehkä osasi ajatella. Malti kuunnella vastauksia, olla esittämättä liian nopeasti ohjaavia lisäkysymyksiä, jotta ihmisten välinen keskustelu voi oikeasti syventyä heitä koskettavalla tavalla. Valtaosa keskustelijoista tunsi toisensa (eivät kaikki). Se tuo mukanaan sekä haasteita että mahdollisuuksia. Tuttujen kanssa ryhmäytyminen on nopeaa ja keskustelu on jouhevaa ja siirtyy nopeasti astetta syvämmälle. Tuttujen kohdalla haaste kuitenkin on, että päästäänkö tarpeeksi syvälle itselle henkilökohtaisissa asioissa. Tämän myös ryhmä toi esille, vaikka kokikin onnistuneensa puhumaan yllättävänkin henkilökohtaisista asioista.</td> </tr> </table>	b) keskustelun järjestämisestä tai ohjaamisesta	Tiedottamisen oleellisuus nousi esille. On tärkeää että ihmiset tietävät mihin ovat tulossa. Kutsut ovat myös motivoinnin kannalta tärkeämpiä kuin ehkä osasi ajatella. Malti kuunnella vastauksia, olla esittämättä liian nopeasti ohjaavia lisäkysymyksiä, jotta ihmisten välinen keskustelu voi oikeasti syventyä heitä koskettavalla tavalla. Valtaosa keskustelijoista tunsi toisensa (eivät kaikki). Se tuo mukanaan sekä haasteita että mahdollisuuksia. Tuttujen kanssa ryhmäytyminen on nopeaa ja keskustelu on jouhevaa ja siirtyy nopeasti astetta syvämmälle. Tuttujen kohdalla haaste kuitenkin on, että päästäänkö tarpeeksi syvälle itselle henkilökohtaisissa asioissa. Tämän myös ryhmä toi esille, vaikka kokikin onnistuneensa puhumaan yllättävänkin henkilökohtaisista asioista.		
b) keskustelun järjestämisestä tai ohjaamisesta	Tiedottamisen oleellisuus nousi esille. On tärkeää että ihmiset tietävät mihin ovat tulossa. Kutsut ovat myös motivoinnin kannalta tärkeämpiä kuin ehkä osasi ajatella. Malti kuunnella vastauksia, olla esittämättä liian nopeasti ohjaavia lisäkysymyksiä, jotta ihmisten välinen keskustelu voi oikeasti syventyä heitä koskettavalla tavalla. Valtaosa keskustelijoista tunsi toisensa (eivät kaikki). Se tuo mukanaan sekä haasteita että mahdollisuuksia. Tuttujen kanssa ryhmäytyminen on nopeaa ja keskustelu on jouhevaa ja siirtyy nopeasti astetta syvämmälle. Tuttujen kohdalla haaste kuitenkin on, että päästäänkö tarpeeksi syvälle itselle henkilökohtaisissa asioissa. Tämän myös ryhmä toi esille, vaikka kokikin onnistuneensa puhumaan yllättävänkin henkilökohtaisista asioista.				
8. Vinkit muille Erätaukoa järjestäville	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="751 949 874 1088">a) tee näin</td> <td data-bbox="874 949 1495 1088">10-12 hengen ryhmä toimii vielä hyvin. Valitse riittävän kohdennettu syventävä aihe, jotta aiheesta saa kiinni.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="751 1088 874 1227">b) älä tee näin</td> <td data-bbox="874 1088 1495 1227">No answers</td> </tr> </table>	a) tee näin	10-12 hengen ryhmä toimii vielä hyvin. Valitse riittävän kohdennettu syventävä aihe, jotta aiheesta saa kiinni.	b) älä tee näin	No answers
a) tee näin	10-12 hengen ryhmä toimii vielä hyvin. Valitse riittävän kohdennettu syventävä aihe, jotta aiheesta saa kiinni.				
b) älä tee näin	No answers				
9. Mitkä Erätauon työkalut olivat erityisen hyödyllisiä?	Pariporina toimii; se avaa aihealuetta ja keskustelua hyvin. Pelisääntöjen käyminen lävitse alussa helpottaa keskustelun käymistä ja estää sen muuttumista monen ääneen päällepuhumiseksi.				
10. Missä ja kenen pitäisi jatkaa keskustelua?	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="751 1527 933 1590">No answers</td> </tr> </table>	No answers			
No answers					
11. Lisätietoja antavan henkilön yhteystiedot	tarja.levo@elakeliitto.fi ja paivi.tiittula@valli.fi				
12. Kuva tapahtumasta (jos on)					