

Erätauko_kokemukset

Vastaaja:

-

Vastaus:

13.11.2018, 14:55 - 13.11.2018, 15:06

1. Järjestäjäorganisaatio/henkilö	Mielellään-yhteistyöverkosto Anu Kuikka Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry Elinvoimaa-toiminta & Päivi Tiittula Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry, Etsivän vanhustyön verkostokeskus		
2. Keskustelun aihe ja päivämäärä	Erätauko-keskustelutilaisuus eläkkeelle siirtymisen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. 5.10.2018 Kuopio		
3. Päivämäärä	No answers		
4. Montako keskustelijaa osallistui?	14, joista kaksi oli miehiä.		
5. Oliko keskustelu avoin vai ainoastaan kutsulla?	Keskustelu oli avoin tilaisuus.		
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><ul style="list-style-type: none">• Ihmiset, jotka haluavat tehdä niin varmasti löytyy tekemistä esim. vapaaehtoistoiminta.• Se on vapauttaa, kun ei tarvitse suoriutua, on vapaa sitoutumisesta. Toisaalta on hyvä verkostoitua.• Juju on se, että täytyy löytää ihmiset, jotka tarvitsevat elämäänsä tukea tai apua, mistä me löydetään oikea kohderyhmä.• Se ei ole pelkästään me vanhemmat, jotka tarvitsemme apua vaan nykyisin myös nuoret tarvitsevat.• Vanhukset ovat se ryhmä, joka jää yksin. Mennä vaikka päiväkahville niiden luokse, jotka ovat yksin. Me olemme tulevaisuuden vanhoja, joten nyt on tehtävä sitä pohjaa, ettei jää yksin. Yhä enemmän</td></tr></table>	a) keskustelun sisällöstä	<ul style="list-style-type: none">• Ihmiset, jotka haluavat tehdä niin varmasti löytyy tekemistä esim. vapaaehtoistoiminta.• Se on vapauttaa, kun ei tarvitse suoriutua, on vapaa sitoutumisesta. Toisaalta on hyvä verkostoitua.• Juju on se, että täytyy löytää ihmiset, jotka tarvitsevat elämäänsä tukea tai apua, mistä me löydetään oikea kohderyhmä.• Se ei ole pelkästään me vanhemmat, jotka tarvitsemme apua vaan nykyisin myös nuoret tarvitsevat.• Vanhukset ovat se ryhmä, joka jää yksin. Mennä vaikka päiväkahville niiden luokse, jotka ovat yksin. Me olemme tulevaisuuden vanhoja, joten nyt on tehtävä sitä pohjaa, ettei jää yksin. Yhä enemmän
a) keskustelun sisällöstä	<ul style="list-style-type: none">• Ihmiset, jotka haluavat tehdä niin varmasti löytyy tekemistä esim. vapaaehtoistoiminta.• Se on vapauttaa, kun ei tarvitse suoriutua, on vapaa sitoutumisesta. Toisaalta on hyvä verkostoitua.• Juju on se, että täytyy löytää ihmiset, jotka tarvitsevat elämäänsä tukea tai apua, mistä me löydetään oikea kohderyhmä.• Se ei ole pelkästään me vanhemmat, jotka tarvitsemme apua vaan nykyisin myös nuoret tarvitsevat.• Vanhukset ovat se ryhmä, joka jää yksin. Mennä vaikka päiväkahville niiden luokse, jotka ovat yksin. Me olemme tulevaisuuden vanhoja, joten nyt on tehtävä sitä pohjaa, ettei jää yksin. Yhä enemmän		

	<p>pitäisi siihen panostaa. • Miten saa olla sellainen ja on hyväksytyy sellaisena kuin on? ettei tarvitse koko ajan suorittaa. Helpompi lähteä eläkkeelle, kun sen saa tehdä rauhassa. • Ollaan hyväosaisia, että ollaan tässä keskustelemassa. Hienoa kuunnella samoja asioita, mitä on ajatellut. • Miten kukin määrittelee Mielen hyvinvoinnin ja sen vaikutukset itseensä? Miten käsitämme ne? ei yhden keskustelun perusteella ihan • Tietty kapeus, taloudellisuus on tärkeä pointti!</p> <p>b) keskustelun järjestämisestä tai ohjaamisesta</p> <p>Tällä kertaa keskustelu oli jo luontevampaa fasilitoinnin näkökulmasta kun takana oli muutama toteutuskerta. Kun kuuntelee tarkkaan, niin hoksaa paremmin ne kohdat, joissa tehdä tarkentavia kysymyksiä. Jos oma vire on matalalla, niin voi mennä hyviä ajatuksia tai kokemuksia ohitse.</p>
<p>8. Vinkit muille Erätaukoa järjestäville</p>	<p>a) tee näin</p> <p>Kannusta osallistujia puhumaan toinen toistensa perään. Kun käyt läpi pelisääntöjä tuo esiin, että rakentava keskustelu tarkoittaa sitä, että voi ja pitää jatkaa toisen puheen perään. Kun käytimme alussa enemmän aikaa Erätaukomallin kuvaamiseen, niin osallistujat ymmärsivät paremmin, mitä tarkoitamme ja mitä heiltä haluamme. Muista tehdä tarkentavia kysymyksiä tai pysäyttää keskustelijat, sellaiseen kohtaan, joka ei muuten avaudu.</p> <p>b) tee näin</p> <p>Älä jaa puheenvuoroja. Tässä ryhmässä oli kaksitoista osallistujaa ja he tahtoivat aika nopeasti nostaa kättään, saadakseen puheenvuoron, kun heillä oli kokemus kerrottavana.</p>
<p>9. Mitkä Erätauon työkalut olivat erityisen hyödyllisiä?</p>	<p>Käsikirjoitus ohjasi hienosti keskustelua. Suunniteltu aikataulu piti hyvin. Lue käsikirjoitus useaan kertaan, ennen keskustelua. Tämä auttaa pysymään keskustelun ytimessä.</p>
<p>10. Missä ja kenen pitäisi jatkaa keskustelua?</p>	<p>No answers</p>
<p>11. Lisätietoja antavan henkilön yhteystiedot</p>	<p>Päivi Tiittula puh. 050 408 5088 tai Anu Kuikka puh. 050 911 3247.</p>

12. Kuva tapahtumasta (jos on)

[A Kivi Kuopiossa.jpg](#)