

Mielellään

Erätauko-keskustelut raportti

Eläkkeelle siirtymisen muutosvaiheen kokemuksia ja vaikutuksia mielen hyvinvoinnille

Mielellään-yhteistyöverkosto



13.12.2018

Sisällys

Mielellään Erätauko-keskustelujen tavoite ja keskustelukerrat	3
Erätaukokeskustelun käsikirjoitus	4
Hamina.....	6
Salon.....	9
Vaasa	12
Kajaani	15
Kuopio.....	20
Vantaa.....	24
Pori	28
Lahti.....	30
Kemijärvi	33
Erätaukokeskustelujen tulokset	37
Mielellään Erätauko-keskustelutilaisuuksien tulokset viitekehys.....	38
Esimerkki Erätauko-keskustelun kutsusta	44
Keskustelutilaisuuksissa tarvittavaa materiaalia	45
Palautelomake	46

Mielellään Erätauko-keskustelujen tavoite ja keskustelukerrat

Mielellään yhteistyöverkoston muodostavat Eläkeliiton Tunne Mieli-toiminta, Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa-toiminta, Vallin Etsivän vanhustyön verkostokeskus ja Suomen Mielen terveysseuran kehittämissyksikön ikäihmisten palvelut.

Työntekijät, jotka Erätauko-keskusteluja toteuttivat, olivat:

Levo Tarja, EL TunneMieli
 Raitoharju Marja, EKL Elinvoimaa
 Kuikka Anu, EKL Elinvoimaa
 Toivonen Petra, EKL
 Tiittula Päivi, Valli ry
 Maununaho Sonja, SMS
 Pietiläinen Susanna, ent. SMS:läinen

Erätauko on Sitrassa kehitetty toimintatapa ja työkalupakki, jonka avulla suomalaiset voivat pysähtyä, kuunnella toisia ja antaa aikaa rauhalliselle harkinnalle sekä ymmärryksen lisääntymiselle. Mielellään-yhteistyöverkostossa työskentelevät eri liittojen työntekijät osallistuivat syksyn 2018 aikana Sitrassa järjestettyyn Erätauko-keskustelujen fasilitointikoulutukseen sekä koulutukseen liittyvään Erätauko-mentorointiin.

Mielellään-yhteistyöverkoston toteuttamien 10 keskustelutilaisuuden tavoitteena on ymmärtää paremmin eläköitymiseen liittyvän muutosvaiheen kokemuksista ja vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Toisena tärkeänä tavoitteena oli koota keskusteluaineistosta kehittämissideoita eteenpäin vietäväksi.

Keskustelutilaisuudet järjestettiin seuraavilla paikkakunnilla (keskustelun ohjaajat):

6.9.2018 Hamina (Päivi ja Anu)
 14.9.2018 Salo (Tarja ja Päivi)
 18.9.2018 Kajaani (Sonja ja Tarja)
 27.9.2018 Vaasa (Sonja ja Marja)
 5.10.2018 Kuopio (Anu ja Päivi)
 16.10.2018 Vantaa (Anu ja Susanna)
 30.10.2018 Pori (Sonja ja
 7.11.2018 Lahti (Päivi ja Anu)
 30.11.2018 Kemijärvi (Tarja ja Marja)

12.12.2018 Hyvinkää (Tarja ja Petra),
 tämän keskustelutilaisuuden tiedot lisätään raporttiin myöhemmin.

Keskustelutilaisuuksiin osallistui yhdeksällä paikkakunnalla yhteensä 84 kohderyhmien henkilöä. Hyvinkään keskusteluun osallistujamäärää ja keskustelun sisältöä ei ole mukana tässä raportissa, johtuen siitä, että se toteutettiin raportin kirjoittamisen jälkeen.

Erätaukokeskustelun käsikirjoitus

Kesto 3 h	Aihe/toteutus sen tapa	Sisältö	Apukysymyksiä/vinkkejä fasilitoijalle
klo 11:30- 12:00	Kahvit	LOUNAS <i>"Kirjoittakaa oma nimenne näihin lappuihin ja laittakaa rintaan".</i>	Ei jäädä ruoan äärelle viipyilemään.
klo 12:00- 12:15 <i>10 -15 min</i>	Tervetuloa: fasilitoijan alustus	Toivotamme teidät tervetulleiksi. Olen Anu Kuikka EKL:stä ja parinani täällä on mukana Päivi Tiittula Vallista. Edustamme sellaista yhteistyöverkostoa kuin Mielellään, johon kuuluvat EKL, EL, Valli ja SMS. ja mikä on Erätauko-menetelmä - Erätauko on uusi tapa käynnistää ja käydä rakentavaa keskustelua. Erätauko on toimintatapa ja työkalupakki, jonka avulla suomalaiset voivat pysähtyä, kuunnella toisia ja antaa aikaa rauhalliselle harkinnalle sekä ymmärryksen lisääntymiselle. Tavoite: <i>"Tämän tilaisuuden tavoitteena on ymmärtää paremmin eläköitymiseen liittyvän muutosvaiheen kokemuksista ja vaikutuksista mielen hyvinvointiin."</i> Todetaan, että me fasilitaattoreina ohjaamme keskustelua, voimme pyytää tiivistämään puhuttua jne. Varmistamme, että jokainen voi osallistua keskusteluun. Toinen meistä kirjoittaa käydyn keskustelun ylös. Keskustelun eteneminen toteutetaan pelisääntöjen mukaan, jotka ovat sekä tilaisuuden juoksutus, toteutus/tapa voidaan kertoa. <i>"Tarkoitus on puhua ensisijaisesti kokemusten kautta."</i> <i>Pyydetään osallistujia esittäytymään:</i> Kerro nimesi ja kuinka kauan olet ollut eläkkeellä tai milloin olet jäämässä eläkkeelle ja jos et kuulu kumpaankaan ryhmään, niin mikä sai sinut lähtemään tähän tilaisuuteen mukaan?	Luetaan tavoite, joka voidaan kirjoittaa myös seinälle erilliselle paperille. Luetaan pelisäännöt ja kysytään, sopiiko osallistujille, että näillä säännöillä edetään?
klo 12:15- 12:20 <i>5 -10 min</i>	Virittäytymine n; pariporina	<i>"Millaisia kokemuksia sinulla on päällimmäisenä, kun ajattelet eläkkeelle jäämistä?"</i>	Esimerkki jos tarvitaan: <i>"Minulla on eläkkeelle jäämisestä vielä kaukainen kuva. Ikävä kyllä eri keskusteluissa eläköityminen näyttää siltä, että ite pitää pärjätä tulevaisuudelta."</i>
klo 12:20- 13:00 <i>40 min</i>	Porinan purku Kirjuri kirjaa purun tarkasti (vältetään tulkintoja).	Puretaan parien ajatuksia. Keskustellaan niistä. <i>"Mitä ajatuksia tämä kokemus herättää teissä muissa?"</i> <i>"Millaisia kokemuksia teillä muilla tuli mieleen, kun kuuntelitte äskeistä?"</i> <i>"Nyt olemme kuulleet jo joitain teistä. Mitä on mielessä teillä, jotka ette ole vielä sanoneet mitään?"</i> <i>"Mitä ei vielä ole tullut esiin?"</i>	<i>"Kerro oma nimesi ja kokemuksesi."</i> Näkökulman valintaan liittyviä apukysymyksiä: <i>"Tämä (näkökulma)näyttäisi olevan teille merkityksellinen."</i>

		<p><i>"Nyt olemme keskustelleet aiheista 1. jne."</i> <i>"Kun ajattelette tätä ryhmään niin mikä tuntuisi olevan se aihe tai näkökulma, josta tällä ryhmällä saisimme esiin jotain kiinnostavaa, jonka haluaisimme ymmärtää paremmin?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jos keskustelussa nousee vahvasti esille yksi yhteinen näkökulma, valitaan se, jos tarve niin liitetään se mielen hyvinvointiin apukysymyksellä. • Jos useita näkökulmia, nostetaan esille ne ja esitetään apukysymyksen kanssa, jonka jälkeen valitaan yksi näkökulma keskustellun aiheeksi. <p>Toinen kirjoittaa keskustelun näkökulman seinällä olevalle fläpille.</p>	<p><i>"Miten olennainen se on mielen hyvinvoinnin näkökulmasta."</i> <i>"Kerro lisää"</i> <i>"Mielenkiintoista, jäädään tähän vähäksi aikaa"</i></p> <p>Dominoiva tyyppi mukana: <i>"En anna vielä sinulle puheenvuoroa, kuunnellaan, mitä muut tähän sanovat, sopiiko?"</i></p>
klo 13:00- 13:10 10 min	Tauko	Voivat ottaa kahvia/teetä	Vaihto fasilitoinnissa
klo 13:10- 14:10 60 min	Keskustelu valitusta näkökulmasta <i>Syventävä keskustelu.</i>	<p><i>"Millaisia ajatuksia tai kokemuksia teille tulee tästä näkökulmasta mieleen?"</i> <i>"Mitä havaintoja, ajatuksia, muistoja, tunteita tai kuvitelmia asiaan liittyy?"</i> <i>"Millaisia arvoja, riskejä, uhkia, mahdollisuuksia, tms. näette."</i> <i>"Mistä olemme samaa mieltä?"</i> <i>"Olette tuoneet erinomaisesti ajatuksianne esiin, pidetään tässä kohtaa pieni tauko, voitte ottaa kahvia tai teetä."</i></p>	<p>Jos keskustelu ei etene, voidaan tehdä ensin parikeskusteluna ja sitten laajentaa koko ryhmään. <i>"Kerro lisää, mitkä asiat johtivat tuohon, mitä siitä seurasi?"</i> <i>"Millaisia kokemuksia teille muille tulee mieleen, kun kuuntelitte äskeitä?"</i></p>
klo 14:10- 14:15 2-5 min	Oivalluksia	<p><i>"Keräämme/kirjoitamme oivallukset yhteenvedon pohjaksi."</i> <i>"Mikä oli keskeinen henkilökohtainen oivallus tai ajatus sinulle keskustelusta?"</i> <i>Jokainen kirjaa paperille keskeisen oivalluksen keskustelusta.</i></p>	<p>Jos näkökulmia oli mahd. 2 niin oivallukset kirjataan molemmista. <i>"Mitä uutta ymmärrämme nyt?"</i></p>
klo 14:15- 14:45 30 min	Kokonaiskuva keskustelusta. Kerrotaan keskustelijoille, että kyseessä on keskustelun julkinen osuus, joka kirjataan (nimettömänä) tarkasti ylös. Lopetus	<p><i>"Tarkoitus on seuraavaksi saada oivalluksien kautta kokonaiskuva keskustelusta. Pyritään liittämään oivalluksia toisiinsa ja jatkamaan toisten ajatuksia."</i> <i>"Millaisia ajatuksia muilla tuli mieleen, kun kuuntelitte äskeitä? Haluaako joku muu lisätä tähän jotain?"</i> <i>Missä ja kenen pitäisi jatkaa tästä keskustelua?</i> <i>"Olemmeko keskustelleet oikeista asioista? Olemmeko keskustelleet eri näkökulmista? Keskustelimmeko rakentavasti? Onko ymmärrys aiheesta lisääntynyt?"</i></p>	<p>Ja koska meillä on täällä kirjuri, voidaan tukeutua hänen muistiinpanoihin.</p>
14:45- 15:00 15 min	Kiitos ja palaute	<p><i>"Kiitos ja palautelomake."</i> <i>"Näin lopuksi pyydämme teitä vielä arvioimaan, miten tilaisuus teidän mielestään onnistui?"</i> Jaetaan lomake.</p>	Samat kysymykset kaikissa tilaisuuksissa. (Kysymykset sivulla 3.)

Erätauko-keskustelu Hamina 6.9.2018

Fasilitaattorit Anu ja Päivi, paikalla 11 osallistujaa, joista 5 miehiä ja 6 naisia.

Teemoja: Ympäristön muutos- Sosiaalinen elämä, tulojen pieneneminen ja toimeentulo, haastavat elämäntilanteet, toiminta eläkkeelle jäännin jälkeen, Aktiivisen eläkeläisen rooli/ normi, sairastaminen ja vertaisuus, yksinäisyys, selviytymiskeinot.

Millaisia kokemuksia sinulla on päällimmäisenä, kun ajattelet eläkkeelle jäämistä?

Muutto/ ympäristön muutos -sosiaalinen elämä

- muutto omakotitalosta kerrostaloon
- kerrostalosta omakotaloon
- pääkaupunkiseudulta tai toiselta paikkakunnalta Haminaan
- ei tuttuja- nyt paljon tuttuja
- Helsingistä muuttanut Haminaan ystävät entiset työkaverit
- Pitkään asunut täällä
- Helppo muuttaa, kun on muuttoja ollut aiemmin
- työpaikan ystävyys suhteet eivät ole "aitoja" jäävät kun työpaikka
- Kiva oli olla töissä, mies oli ollut osa-aikaisena tuntu, että nyt vois jäädä paljon harrastuksia
- paljon mukaan vetäjiä, mikä helpottaa eläkkeelle jäämistä

Tulojen pieneneminen ja toimeentulo

- riittääkö eläke, pienipalkkainen työntekijä
- omat ja lasten sairaudet on vieneet perikatoon
- palkkapieni – eläkkeen suuruus pienet menot
- myös toimeentulo heikkenee leskeksi jäädessä
- veroprosentti nousi

Eläkkeelle lähtö sinällään

- sairastelu ennen eläkkeelle jääntiä hyppy tuntemattomaan oli kamala järjestelyt /suunnitelmat etukäteen
- eläkeläisjuhlat
- Työnteon jatkaminen-kysymys voisitko tulla vielä töihin, josta kieltäydyin
- alle 50 työpaikka alta, oma firma, sairastuminen myynti oli ristiriitaista, vuosi meni, pieni eläke
- Helppo oli jäädä – Pohjola koulutti

Toiminta eläkkeelle jäännin jälkeen

- irti päästäminen, mutta sitten vapaaehtoiseksi
- helppo siirtyä, mutta vähän sen jälkeen, miksei kukaan kerro, varautumisesta- mitä eläkkeen pieneneminen, ettei kaikki tule kanta pään
- onneksi järjestöt olemassa
- infoa eläkkeelle jäämisestä
- vertaistoimijat tärkeitä
- kaupungin ja srk vapaaehtoistyöhön hakeutuminen

Aktiivisen eläkeläisen rooli/ normi

- tekemistä on välillä liikaakin, mutta sitähan voi vähentää
- halu olla oma itsensä
- Monimuotoisuus: erilaiset elämäntilanteet ja kohtalot
- Haluaisinko minä olla harmaa pantteri
- välillä tulee en viitsis, sitten vaan päättää lähteä
- harrastukset erityisesti liikunta elinehto, jos ei liikun niin alkaa nupissa tuntia
- koira ulkoilutukset saa lähtemään

- ei niin kiire saa olla, ettei päiväunille löydä aikaa
- Kiire, kun on niin paljon pyytäjiä ja avun tarvitsijoita

Sairastaminen ja vertaisuus

- Kivunhallinta, miten niitten kanssa tulee toimeen
- fyysisistä vaivoista usein puhutaan, mutta masennuksesta ja silleen ei paljon oteta puheeksi, kun ei meinaa jaksaa, sitten on vaan pakko
- masennus, siitä on vaikea puhua
- ystäväpiiri hupenee, katselen petipaikkaa itselle
- jos korvien väli toimii ja jalat olla ihmisten kanssa, ne ovat, minulle elämyksiä
- On itsestä riippumattomia asioita
- kipuja on välillä niin, ettei pääse liikkumaan, tehdä sairauksista mahdollisuus
- ryhmä, jossa voisi puhua sairauksista, helpottaa, kun saisi puhua eikä tarvitsisi piilottaa,
- helpottaisi jos olisi samalaisia sairauksia, joista käydä keskustelua.
- Kipuun- tuskaan ei saa jäädä murehtimaan
- "Ensin päivitetään reseptit"
- miten positiivisuutta voitaisiin jakaa, vaikka sairauden kautta, ettei aina myöskään märehmistä
- ja henkinen puoli, kun masentaa
- unohdettava sitten kun, vaan on elettävä nyt kun- sairastuminen lyhyt pysähdys rajalla käynti – aivoverenvuoto pysähdys -pakko elää tätä päivää
- "Sairauksien takia poissa työstä 10 vuotta, tyhjiötä on siellä. Tulopuoli, silloin oli vielä mies. Kotityöt, puutyöt, vapaaehtoistyö vaatii aikaa. Kirkosta uuden papin apu on tullut. Hän on ottanut minut ihmisenä. Ei vapaa-ajan ongelmia, enemmänkin, ettei sitä ole "

Yksinäisyys

- yksinäisyys voi johtua monesta syystä
- työskentelen niiden parissa, joilla tukiverkkoa ei ole, ikäihmisten, jotka on syrjässä, toimeentulo on heikkoa, vanhuus köyhyyden ilmentymä, jää osattomaksi kaikesta
- osattomuus ku ei ole edes tukiverkkoa, yksinäisyys on suurin haaste, menkää koputtamaan ja kysymään
- on ihmisiä, jotka haluavat olla yksin
- naapuriin menokin on tehty niin vaikeaksi, Enne oli ovat auki ja ihmisiä tuli ja meni
- Nyt jos menee väärään aikaan, kun Televisiosta jos tulee jotainii
- Kaipaan välillä yksinäisyyttä
- Käyn ihmisten luona, jotka ei pääse ja toiset ei lähde kirveelläkään
- Mulla on kokemusta, että maaseudulla on ihan yksin
- leskeydessä, kun joutuu toisesta puoliskosta, joutuu luopumaan
- kaipaa ystäviä ja taloudentilanne tulee uudestaan, eläkkeelle jääminen tulee uudestaan
- olo leskeytymisen - yksin joutuu selviytymään talous ja työt
- Joskus ei tarvitse puhua, kun hyvä kaveri on läsnä, pelko jos avautuu jollekin niin pelko, että luottamus menee, on ollut aiempia kokemuksia, jotka estävät avautumasta- Kenelle voi puhua, ettei tule hyväksytyksi omana itsenään, että saisi olla oma itsensä " vahingossa kerroin yksityisen asian facebookissa ja yllätyin että sain sieltä niin paljon tukea "
- Me miehet ei osaa puhuta syvällisiä, ollaan sitä ikäluokkaa, ei puhuta henkilökohtaisista asioista

Selviytymiskeinot

- Luontoon pitää päästä
- Olen toiselle hiljainen kuuntelija, saa purkaa iloa ja huumoria, itkun ajat tulee kyllä
- rehellinen itsensä kanssa
- puhua avoimesti asioista, on tärkeää päästä vaan puhumaan ei aina tekemistä
- ystävyys syvenee sielun kumppanin löytäminen
- flirttailu kuuluu myös ikään
- Kyky aistia toisen tunne ja kokemus

- Kannustaminen, en aina kykene siihen
- asioille, joille ei voi mitään – en ajattele niitä

Mistä, edellä käydystä keskustelusta olemme samaa mieltä?

Ystävät ja Harrastukset tärkeitä - Sauvasiskot, lauluharrastukset, jumppa, uiminen.

- Yksin ei tule lähdettyä, mutta kun tietää, että toiset odottavat siellä. Pakko mennä, kun hän tulee ja saa sitten purkaa omia ajatuksiaan.
- Liikkuminen yksin on minun juttu, mieluummin mettään, jos oikein joku asia ottaa päähän, niin lenkille meno auttaa.
- Yksin liikkussa omaa tahtia, laput korville ja antaa mennä. Kävelylenkille musat ja yksin, se rentouttaa.
- Omanlaista oltava. Minä en pysty kävelemään, mutta tykkään metsässä olla yksin. Kun oli oikein paha olla, niin oleskelin metsässä, halaamassa puita, kivellä istunut, kesällä ulkoliikuntaa, jota ohjataan.
- Poistuva henkilö oivallus; Pitää mennä vaan lähemmäs, jos joku pyytää kaveriksi. Oma aikaakin pitäisi olla, ettei aina tarvitse olla aktiivinen.

Keskustelu jatkuu

Miksei voi olla muutenkin yhdessä, eikä aina tehdä jotain, keskustella vaan ja kokoontua. Pitääkö olla aina niin aktiivista? Liittykö tämä siihen, mitä Mervi toi esiin, että pitääkö ihmisen olla jonkun muotin mukainen, kuka sen määrittelee? Pitääkö joka paikassa olla aktiivinen? Martoissa ei tarvitse olla aktiivinen.

Pitää olla sellaista, ettei tarvitse näyttää, olen tuossa ja tuossa mukana. Syrjäkylillä, jos kaksi ääripäätä tapaa toisensa ja ystävyysty, niin kyllä juorut alkavat yltymään.

Oivallukset

Ei saisi olla kiire. Oikeus olla oma itsesi, ole itsesi paras ystävä. Olemalla aktiivinen, ja menemällä porukoihin mukaan. Olla oma itsensä, vaikeaa, sillä paine tulee ympäristöstäsi. Ole oma itsesi, hyväksy toinen puutteineen, hyviä ja huonoja puolia, ei ole normia, ei esitä mitään muuta kuin on. Ota yksi kaveri mukaan, joka ei paljo liiku, hakisi sen mukaan. Eläkeläisten elämä on mukavaa. Tarvitaan, pystyy auttamaan. Odotuksia ja paineita tulee. Sen sisäistäminen, että on monta tapaa olla eläkeläinen. Haminassa on hyvä olla, löytyy aktiiviteetteja paljon. Srk- Tarvitaan tilaa olemiselle. On paikka, johon tulla. Olet tervetullut olemaan. Ystävyys, luottamus, erilaisuus, raadollisuus, ole oma itsesi, Keskustelu avartaa ja lähentää, mennään paljon syvällisemmin, sen aistii jos vastapuoli on mukana. Keventää mielialaa. Kun pitää avautua, niin tulee mieleen, että voinko minä luottaa? Kun on yksi sydänystävä, niin sekin riittää.

Mitä ajattelette tästä keskustelusta?

Kenen pitäisi jatkaa tätä keskustelua?

- Riittää kun ... Aika pitkälle on päästy, vaikka porukka on vierasta, yksi kerta ei riitä, kun puhutaan todella avoimuudesta, se on karmeeta kun petetään, kun on aktiivinen niin sillä ei ole ongelmia? Eri tilanne tai enemmän ongelmia?
- Eläkkeelle jäännistä on nyt käyty monipuolista keskustelua.
- Eläkkeelle jäämisestä on tiedotettava, järjestettävä tilaisuus, työterveys, ammattiyhdistys, useammasta paikasta ihmisiä kertomassa.
- Uutta ajatusta? Pitkä parisuhde auttaa olemaan rehellinen. Jos olisin tietänyt, millainen tilaisuus on, niin en olisi ehkä tullut. Ollaanko oltu rehellisiä? ollaan.
- Kaikkien ihmisten takana on raadollinen ihminen.
- Avioparina eläkkeellä, uutta lisääntynyttä aikaa, kun ollaan koko päivä yhdessä. Siitä pitäisi puhua enemmän, Niin kun se toinen ei liiku mihinkään, ei jaksa katsoo.

Yhteenveto

Eläkkeelle valmennusta tarvitaan kaikille eläkkeelle siirtyville, avioparit eläkkeellä, sinkut eläkkeellä, omana itsenään, vain keskustelua, ei aina tarvitse olla aktiivinen.

Oivallukset eiliseltä (Päivin kirjoitus)...

- Olemalla aktiivinen ja menemällä mahdollisuuksiensa mukaan "porukoihin"
- Olla oma itsensä!
- Keskustelu lähentää avartaa
- Ole oma itsesi ja huomioi kanssaihmiset
- S-sana
- kumppani (pienellä)
- Ystävyys, luottamus, avoimuus, yhteisyys, suvaitsevaisuus, kannusta yksinäistä, raadollisuus, siedä arvostelua.
- Sen sisäistäminen, että on monta tapaa olla ja elää eläkeläisenä. Sinä riität
- Tarvitaan tilaa myös olemiselle
- Ota yksi kaveri mukaan johonkin
- Omana itsenä oleminen, ole itse itsesi paras ystävä
- Liikuntaryhmissäkin saa olla oma itsensä kunnon mukaan
- Keskustelu ollut antoisaa ja hyvää, itsesi ja muut

Sosiaalinen elämä - Parisuhteessa yhteinen lisääntynyt aika- toisen tekemättömyys ja toisen "aktiivinen harrastaminen" - flirtti ja (seksuaalisuus) -leskeytyminen

Sopeutuminen- luopuminen – toimeentulo, sairaudet (omat – läheisten), lamaannus- masennus ja itsensä saaminen liikkeelle!

Ylipäättään tarve puhua syvällisistä ja vaikeista asioista – siihen liittyvä vaikeus ja mahdollisuus

Hyväksyntä, sellaisena kun on, että riittää. Uskaltautua olemaan aito ja avoin –luottamus

Erätauko-keskustelu Salo 14.9.2018

Fasilitaattorit Päivi & Tarja, osallistujia 11.

Teemoja: ajankäyttö (mitä ja kenen määriteltävissä) ja toiminta eläkkeellä, raha, sosiaaliset suhteet (myös parisuhde) ja niihin liittyvät muutokset (yksinäisyyden kokemus), sairaus ja toimintakyky, luopuminen (liittyen työhön, verkostoihin, parisuhteen muutoksiin) mutta luopuminen myös mahdollisuutena

Paikalla oli 11 keskustelijaa, kaikkiaan 16 kutsutusta, miehiä 5 (?) ja naisia 6 (?). Osallistujat olivat pääosin (kaikki?) toimihenkilöitä, ylempiä toimihenkilöitä, johtotasoa ja kuuluivat sosiaaliluokaltaan keskiluokkaan, ylempään keskiluokkaan. 6 osallistujaa oli edelleen työelämässä ja viisi ollut muutaman vuoden eläkkeellä. Yksi mieshenkilö oli saavuttamassa eläkeiän vasta 6 vuoden päästä, mutta hän oli ehdottomasti halunnut tulla paikalle. Osallistujista valtaosa tunsi toisensa tai ainakin jonkun paikalla olijan ennakoita (yhteinen agentti psykoterapeutti Elisa Lehtonen), mutta kaikki eivät tunteneet kaikkia.

Keskustelu lähti kohtuullisen hyvin liikkeelle. Alussa oli jonkin verran ehkä varovaisuutta keskustelun aloittamisessa, joka osin saattoi johtua myös toistensa tuntemisesta. Keskustelu kuitenkin eteni hyvin ja osallistujien oma arvio lopussa oli, että pääsivät yllättävänkin syvälle huomioiden se, että olivat osin jo ennestään tuttuja. Tutuus voi vaikeuttaa keskustelun syvenemistä ja henkilökohtaisten asioiden jakamista. Kokemuspuheeseenkin päästiin kohtuullisen hyvin, vaikka muutama keskustelija toi selkeästi toisia enemmän yleistyksiä/tilastoja ym. keskusteluun.

Ryhmän arvio keskustelutilaisuudesta oli positiivinen. Ainoa selkeän kritiikin sai tilaisuudesta tiedottaminen, johon tulee jatkossa kiinnittääkin enemmän huomiota. Osallistujat eivät, tullessaan paikalla, tienneet mihin olivat varsinaisesti tulleet. Ilmoittautumisen jälkeinen motivointikirjeen puuttuminen näkyikin epätietoisuutena tilaisuudesta ja sen luonteesta.

Haasteet:

- syventävät kysymykset oikeissa kohdissa
- fasilitaattorin osallistuminen vs. ryhmän oman keskustelun kuljettaminen ja siinä tasapainon löytäminen. Toimi kohtuullisen hyvin, mutta varmasti vielä kehitettävää.

Pariporina

Millaisia ajatuksia/kokemuksia sinulla on päällimmäisenä, kun ajattelet eläkkeelle jäämistä?

Pariporinassa esille nousseita ajatuksia/kokemuksia olivat mm.

- 1) Aika, toiminta
 - miten ja mihin ajan käyttää; merkityksellisyys ja tylsyytensä mietityttävät
 - onko ajan käyttö aina itsen määriteltävissä mm. lastenlasten tarpeet, vanhat vanhemmat
 - osalle työ oli elämäntapa ja pohdintaa aiheutti mistä keksii tekemistä työn jälkeen. Esille tuotiin, että ennen eläkkeelle jäämistä voi ennakoita, mitä haluaa tehdä ja mennä mukaan esim. vapaaehtoistoimintaan. Osa kuitenkin koki, ettei halua/jaksa lähteä etukäteen hankkimaan korvaavaa toimintaa.
 - osa pohti myös, miten järjestää työn, että voi jäädä eläkkeelle eli missä vaiheessa voi jäädä pois.
- 2) Raha, talous
 - vaikka aikaa olisikin, onko rahaa tehdä asioita mitä haluaa tehdä ja riittääkö raha siihen mitä nyt on tehty; mitä mahdollisuuksia rahan väheneminen vie mukanaan?
- 3) Parisuhde, sosiaaliset suhteet
 - mitä tilalle, kun työyhteisö jää pois? Osalla ihmissuhteet pitkälti työyhteisössä, mistä sosiaalinen yhteisö ja ystävät työn jälkeen etenkin, jos juuret muualla.
 - miten käy parisuhteen, riittääkö yhteistä tekemistä, puhumista, missä oma aika? "Vaimo on osittain samoissa yhdistyksissä, mutta voi olla, että ollaan päivä tai kaksi ettei ole mitään puhuttavaa" "Koen, että hyvä kun toinen lähtee jonnekin, ettei olla koko ajan napit vastakkain, ei sovi minun pirtaan."
- 4) Sairaudet, toimintakyky
 - oman terveyden ja toimintakyvyn säilyminen pohditutti osallistujia, myös elämän rajallisuus keskusteltiin. Kuolemantapaukset ja sairastumiset (omat/läheiset) saivat suunnitelmat menemään uusiksi, joihin piti sopeutua. Varasuunnitelmien olemassaolon tarpeellisuus tuotiin esille muuttuvissa tilanteissa.
 - yleensäkin rajoittuneisuuden kasvu ja luopuminen erilaista asioista. Luopuminen nähtiin toisaalta myös hyvänä; voi luopua niistä asioista, jotka ovat tylsiä.

Ryhmä valitsi syventäväksi keskustelun aiheeksi LUOPUMISEN.

Luopuminen yhteenveto: Työ

Luopuminen koski monia elämän osa-alueita; työstä ja statuksesta luopumista, ihmissuhteita, fyysistä terveyttä. Vaikka talous nousi parikeskustelussa esille, taloutta ei kovin paljon käsitelty luopumiskeskustelussa. Yleisesti todettiin, että työn rasituksesta, vastuusta ja niiden mukana tulevista valvotuista oista luopuminen on helppoa. Vaikeammaksi koettiin työyhteisöstä luopuminen ja osin myös merkityksellisyyden kokemuksesta sekä statuksesta luopuminen; "Mitä on, kun ei ole enää mitään?", "Kun luopuu siitä työstä, niin tulee mieleen, että osaanko mä mitään muuta, kelpaanko johonkin muuhun?" Todettiin myös, että osaaminen/ammattitaito säilyy ja sitä voidaan käyttää eläkkeelle jäämisen jälkeen siihen, mikä itseä kiinnostaa. Toisaalta todettiin, että aika ajaa myös osaamisen ohi, ellei päivitä tietojaan ja se ei ole yhtä helppoa kuin työelämän aikoina.

Luopumiskeskustelussa nousi esille myös luopumisen positiivinen puoli. Aina ei ajatella, että luopuminen koskee myös "ei niin kivoja asioita"; valvotut yöt, työmatkat jne. Naisten ja miesten ajattelussa ja toiminnassa nähtiin myös eroja. "Naiset ehkä miettii enempi sitä muutosta ja niitä asioita mitä siinä tulee. Miehet eivät kauheasti mieti, mitä työn tilalle, vuosien myötä ne ovat muotoutuneet."

Yhteisö, verkostot

Työstä luopumiseen liittyi myös yhteisöistä luopuminen, ajatus yksinäisyydestä. Mistä löytää verkoston, johon kiinnittyä työelämän jälkeen. Sen koettiin vaativan omaa aktiivisuutta etenkin silloin, jos on muuttanut työelämän tms. perässä paikkakunnalle tai verkostot ovat olleet vain työelämässä. Yksinäisyyden kokemusta oli osin vaikea ennakoita: "On vaikea sanoa, että koenko yksinäisyyttä. Kun nyt saan olla yksin, nautin siitä, kun on normaalisti sosiaalisessa ympäristössä; mutta mitä se on sitten, kun ei ole työssä sosiaalisessa ympäristössä, niin en tiedä?" Pohdittiin myös, helpottaako eläköityvän sukupolven yksinäisyyden kokemukseen some maailma, jossa on helpompi kuulua johonkin ryhmään. Verkostojen rakentamisessa nähtiin moni-ikäisyys merkityksellisenä tekijänä, verkosto ei ollut niin haavoittuva esim. kuolemien sattuessa. Verkostoja etsittäessä myös torjutuksi tuleminen pelotti. Naisten ja miesten tavoissa toimia nähtiin jonkin verran eroja: Naiset alkavat harrastaa mm. kulttuurilla, miehillä on enemmän tapana kokoontua mm. baareihin. Äijäporukat koettiin tärkeiksi, myös mielen hyvinvoinnin kannalta.

Parisuhde + muu perhe

Parisuhteen dynamiikka muuttuu. Pohdittiin omaa tilaa ja tilan antamista myös toiselle. Ehkä yllätyttiin myös siitä, että oman itsen lisäksi toisetkin kokivat eläkkeelle siirtymisen mahdollisena haasteena parisuhteelle. Lisääntyneeseen yhteiseen aikaan liittyy itsemääräämisoikeuden lisäksi myös valtakysymys "...alkaa pitää tarkasti kiinni vaan omista asioista, kun ajattelee, että nyt on mun aika, kun on pitkään elänyt vain perheelle. Kyllä se kaksin eläminenkin vaatii sopeutumista". "Kun saa olla enemmän puolison kanssa yhdessä huomaa, että tommosen kanssako mä oon?"

Eläkkeellä muutkin kuin itse määrittivät ajankäyttöä. "Muut määrittää meidän vapaa-aikaa aika paljon, puhelin soi ja ilmoitetaan, että joku lapsi tarvitsee apua." Toisaalta lapsenlapsille ajan antamista ei koettu niin haastavana tai raskaana kuin omien vanhempien "hoiva". "...Lapsenlapsista voi ottaa ilon ja laittaa parin tunnin päästä kotiin. Moni on ahdistunut, jos on sairaat vanhemmat ja se vie paljon aikaa viikosta ja energiasta." "Luopuminen omasta eläkeläisajasta (esim. vanhempien luona) tuo huonon omantunnon siitä ja kokemus syyllisyydestä, vaikka kukaan ei syyllistäisikään".

Kokonaiskuva keskustelusta: (suorat lainaukset)

- Verkostot on luotava vielä eri-ikäisten porukoiden kanssa. Ja nyt kun työvuosia on vielä jäljellä, pikkuhiljaa työssä luopumista pitäisi harjoitella, en hallinnoi kaikkea itse mitä voisin ja luovutan muille.
- Ei ole aina pakko suorittaa ja tehdä hyödyllistä ja olla vaan. Ystävyysuhteita pitää yllä ja lisätäkin. Että on ihmisiä, joiden kanssa voi viettää aikaa. Ei kai sitä rahaakaan tarvitse niin murehtia, ei kaikkeen tarvitse paljon rahaa ja silti on kivaa.
- Kavereita on aina ollut paljon, mutta ystäviä on aika rajoitettu määrä.
- Ehkä sitä on aina toisista vähän vääristynyt kuva; ihannekuva, ajattelee, että eläkeläiset eivät riitele, heräävät yhtä aikaa, tekevät asioita yhdessä, ja nyt huomannut, että nukutaan eri aikaan ja riidelläänkin.
- Pidä huolta parisuhteesta. Ongelmia tulee aina joskus 😊
- En ole paljon uhrannut aikaa eläköitymisellä, enkä nyt on tullut se mieleen, että ehkä vähän pitäisi kuitenkin miettiä sitä. Ja käydä asioita läpi puolisonkin kanssa.
- En ajatellut mitään, kun jäin, enkä nytkään ole ajatellut. Kyllä se eläkkeelle jääminen tulee, vaikka ei valmistautukaan.
- Vähän näköalattomuus meistä paistaa, onhan paljon tekemistä ympärillä mihin voi mennä.
- Eläkeläisille pitäisi järjestää yhteisiä tapahtumia (järjestö tekee EL),
- Vahvistunut ajatus, että muutos on positiivinen. Mutta omaa aktiivisuutta tarvitaan kukaan ei tule kotoa hakemaan. Itsestä se täytyy lähteä. Kotiin saa jäädä rauhassa, jos sinne haluaa jäädä.
- Vieraallakin paikkakunnalla voi rakentaa oman verkoston.
- Positiivinen tilanne, täysin vieraita ihmisiä ja hyvin henkilökohtaisia asioita ihmiset ovat jakaneet.
- Eläkeläisjärjestöt ovat vanhoille ihmisille suunnattuja. Pitäisi olla nuoremmille suunnattuja.
- Pitää osata luopua kaikista asioista mitkä eivät ole iloisia. Mitä mä niillä teen.
- Miesten kahviporukatkin keskustelevat näistä (eläköitymiseen) asioista.

Paperille kirjoitetut oivallukset:

- Eläkkeelle jääminen on luonnollinen vaihe ihmisen elämässä ja se tulee ajallaan ja se on vain hyväksyttävä.
- Ei uutena ajatuksena mutta vahvistui entisestään, että muutos on pääosin positiivinen, joskin negatiivisin maustein. Odotan aikaa hyvillä mielin tiedostaen muutoksen elämänsä ja itse on oltava aktiivinen
- Jos jotain niin oudoksuttua ikäryhmämme näköalattomuus. Ilmeisen tärkeänä pitäisin jonkinasteista "järjestöjen" ohjailua harrastuksiin -siis äksöniä
- Yllättää kuinka samankaltaisia ajatuksia ja tunteita eläkkeelle jääminen herättää- aikaisemmin ajattelin että on erikoista, kun tulee riitaa vaimon kanssa eläkkeelle jäämisen jälkeen. Tuntuu olevankin hyvin yleistä nämä ristiriidat aviopareille, kun jäädään pois työelämästä
- Siirtymän vastuuta ei voi siirtää muille eli verkostoidu kohtalotovereiden kanssa ja pidä huolta parisuhteesta
- Ehkä kuitenkin kannattaa hieman valmistautua eläköitymiseen – yhdessä puolison kanssa ja erikseen.
- Ei sinällään mitään uutta, mutta tähän asti "aamukahviryhmät" ovat huvittaneet minua. Nyt ajattelen, että ehkäpä olisi somaa tällaisia "vertaiskahvila" ryhmä löytää! – perusta!- pitäisikö "eläkeläis" sijaan jotenkin tyyliin "elämänkaari" liitto tai ryhmä tms.

- Luota itseesi elämä kantaa eläkkeelläkin! Asioilla on taipumus järjestyä
- Omasta ajasta pitää pitää entistä tiukemmin kiinni- aika kun on rajallista- luopua niistä asioista, jotka eivät tuota iloa
- Kannattaa liittyä/luoda ystävyysseuroja ja ryhmiä, missä voi viettää aikaa. Ei kannata murehtia turhaan rahasta. Voi tehdä halvallakin asioita, ei ole pakko suorittaa niin hirveästi. Voi vaan nauttiakin
- Verkostoja luotava vielä viimeisinä työvuosina- eri ikäisiä- pikkuhiljaa töissä luopumista- älä hallinnoi kaikkea, vähennä työn määrää/aikaa- opettele käyttämään vapaa-aikaa.

Erätauko-keskustelu Vaasa 27.9.2018

Fasilitaattorit Sonja ja Marja, osallistujia 8 henkilöä: 3 miestä ja 5 naista. 7 osallistujaa on EKL:n toimijoita, 1 ei. Tämä vaikuttaa keskusteluun.

Teemoja:

- ajankäyttö, suorittaminen, kiireettömyys, rutiinit
- yksinäisyys, persoonallisuuserot, osallistumisen esteet, sosiaalisuus, liian kapinallinen ryhmätoimintaan?
- työelämän loppusuora tärkeää

Eläkkeelle jääminen ja ajankäyttö: suorittaminen ja kiireettömyys. Miten ajankäyttö muuttui?

- ensin oli outoa. ei osannut ajatella, että ei tarvitse tehdä kaikkea saman tien, voi tehdä myöhemmin
- siitä piti pois oppia ja ei ole vieläkään sitä kokonaan tehnyt, vaikka on opetellutkin jo paljon
- Toinen puhuja: olen niin laiska ihminen, ettei tarvitse
- Suorittamisesta olisi hyvä päästä pois rutiinit olisi tärkeää säilyttää
- pari muutakin suorittajaa (yhteensä kolme), ei pysty makaamaan sohvilla, ei pysty nukkumaan pitkään ja on haalittu harrastuksia
- ei pysty nukkumaan pitkään henkisistä eikä fyysisistä syistä – sisäinen kello herättää kymmenien vuosien työrupeaman jälkeen.
- eläkkeellä ei ole sillä tavalla aikataulua, ettei haittaa, vaikka herää kello neljältä aamulla.
- "mitä ne naapuritkin ajattelee, kun on verhot vielä kiinni"
- Ihmisen perusluonne on mitä on, ei sitä mihinkään voi muuttaa. Puhujalla itsellä "mikäs kiire valmiissa maailmassa."
- aina ollut jotain hoidettavia yhdellä puhujalla, nyt oli poiminut haitilaisen perheen kadulta. Jos se ei holhoaminen ole ongelma itselle niin olkoon.

Minkälaisista olisi, jos jäisi tyhjän päälle eläkkeelle? Minkälaisia riskejä on mielen hyvinvoinnin näkökulmasta siinä, kun vapaa-aika muuttuu ja on enemmän aikaa?

- alkoholi ja mielenterveysongelmat voivat tulla silloin
- yksinäisyyden riski
- Yksi puhuja jutellut paljon vanhusten kanssa asiasta ja tullut siihen tulokseen, että niillä, joilla on yksinäisyyttä niin monella on ollut juuri vaan työ ja sitten kun se loppuu, niin se menee ja kokee että mulla ei ole merkitystä, "kukaan ei tarvitse mua"
- jos ihmisen elämässä kaikki kiinnittyy työhön ja se lähtee, niin tulee hyvinvoinnin ongelmia, mutta jos painopiste on harrastuksissa niin eri asia.
- Elämän merkitys pitää olla jotain muuta kuin työ
- "Ei olisi jäädä mökkihöperöksi, ei uskalla liikkua, kynnys nousee, jää neljän seinän sisälle" – ryhmän jäsenet kommentoivat tutuilla ilmaisuilla
- "Itsestä kiinni" että lähtee – pitää ottaa vastuu omasta elämästä.
- some-maailma syö kasvokkaisia kokemuksia ja kohtaamisia.

Mikä on syy mikä saa osan toimimaan ja toiset ei? Pohdintaa:

- pitäisikö olla yhteiskunta, joka sanoo, että nyt lähdetään?
- pitäisikö olla pakote tai systeemi?
- on myöhäistä siinä vaiheessa, kun on jäänyt eläkkeelle, pallo pitäisi heittää työelämään. Jos silloin jo lannistetaan ja ollaan vasten tahtoa siirtämässä eläkkeelle niin ei hyvä.
- liikunta pitää oppia lapsesta.
- toinen sanoo: ei pidä paikkansa, on opetellut liikunnan vanhetessa, kun on huomannut että muuten toimintakyky nousee

- on olemassa ihmisiä vaikea saada lähtemään mihinkään – eivät ota vastuuta omasta tekemisestä ja asioista.
- ihmisille pitää löytää oikeanlainen porkkana – ei sanoa, että lähdetään lenkille vaan pitää sanoa että lähdeppä katsomaan naapurin uutta venettä
- Edelliseen keskustelunaiheeseen irrottautumisesta: puhujalla ollut työelämässä jo kirjoittamaton sääntö, että et vie työasioita kotiin, tosin puhuja oli kuitenkin tehnyt niin, mutta ollut kertomatta asiasta työkavereille. Pitäisi osata on/off pelata työ/koti
- mutta jos ei ole ketään jolle puhua vapaa-ajalla, jos työssä ei saa?
- olisi surkeaa jos ei ole ketään jolle puhua
- miten saada ne hiljaiset mukaan, on paljon luonnekysymys

Olisiko ollut jotain mitä haluaisi töissä ollessa vielä, että oltais tehty tai sanottu tueksi

- ei ainakaan uudestaan ja uudestaan kysyä, että koska sä jäät eläkkeelle
- ikääntyvät työntekijät mukaan työpaikkojen harrastusporukkaan – ei enää kutsuta jos tiedetään että kohta se jää pois
- pohjalaisen hyvä ikä liite naisista joku juttu keskusteluttaa – ryhmäläiset seuraavat julkista keskustelua oman ikäisistään
- jos on pelkästään töitä tehnyt ja käynyt nukkumassa vaan kotona niin vaikeaa tempaista jotain, pitäis jotkut valmiudet olla jo valmiina
- niin tylsää kun rautojen repiminen on, niin hyviä juttukavereita löytyy kuntosalilta – seura motivoi kuntoilemaan
- Yhdellä puhujalla liikunnan kannalta ei ole koskaan ollut ongelmaa, aina harrastanut ja valmentanut ja omakotitalo vielä pitää fyysisesti aktiivisena
- "Voi ei jos tuo on tulevaisuus on että odottaa puoli tuntia Marevan-jonossa laboratorion aukeamista että saisi sosiaalista kanssakäymistä"
- eri maailma olla omakotitalossa kuin kerrostalossa
- pitäis siirtyä henkiselle puolelle ja lukea kirjoja
- omakotitalosta luopuminen ikääntyessä on vaikea asia ja kesämökistä, puhuja miettinyt sitä ja päättää yhteen suuntaan ja toiseen suuntaa jo useampaan otteeseen

Vapaus – mitä ajatuksia herättää

- ei ole helppoa, tulee oivalluksina väliillä mutta siltikin pitää työstää pois suorittamisesta.
- aviolliset velvollisuudet jatkuu, vaikka lapset pois kotoa. ei kannata ottaa lastenlapsia pois päivähoidosta kuitenkaan. vastuu lastenlapsista tuntuu isommalta kuin omista lapsista kun on toisten lapset.
- skype-puhelut pystyy ottamaan lastenlapsillekin

Marja: onko kukaan heittänyt ihan lekeriksi? yksi vaan, pitää huolta että elää vapaana eikä suorita

- parilla ei ole määrättyjä aikatauluja joiden mukaan tekee
- eläkeläiselle pitäis riittää vain aurinkokello
- ei välttämättä pysty, esim. jos on omaishoitaja. tai jos on sitova harrastus (= "pakko")

Eläkkeelle jäätyä ajan käyttöön kuuluu kiinteästi sosiaalisuus

- iso osa on heistä on tosissaan aktiiveja
- Työstössä vielä identiteetti että minäkin olen eläkeläinen. Naisia 70-75 on valtava määrä, suuret ikäluokat
- onko niin että suuret ikäluokat ovat syntyneet sosiaalisuuteen ja sitten tulee perässä tulevien sukupolvi, joka taas on näkymätön ja introvertimpi? Ainoa ryhmäläinen, joka ei ole EKL:n aktiivi yrittää herättää keskustelua aiheesta.

Osallistumisen esteet

- Yhtä houkutelut vapaaehtoisuuteen aikanaan se, että Tradeka tuki aiemmin hotelliyöpymisiä. Tuki loppui mutta vapaaehtoisuuden vastuut jatkuivat
- porukka pitäisi ottaa hyvin vastaan
- pitäisi olla joku kaveri, jonka kanssa lähetä
- ihmiset on nykyään enemmän ittekseen
- mitä ryhmätoiminnalla on tarjottavaa kapinallisille? Niille, joita valmis ryhmätoiminta ei vedä puoleen?

Julkinen osuus keskustelusta

- harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeää eläkkeelle jäämisessä.
- rutiinit ovat tärkeitä, mutta sekä hyviä että mahdollisesti haitallisia yhtä aikaa
- työelämän loppusuoran tärkeys kohti eläkettä on tärkeää mielenterveydelle: ei panna eläkkeelle, ennen kun itse on valmis, ei latisteta.
- pitää pitää huolta henkisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista, pitää lähteä ulos omasta kodista
- pitää olla omana itsenään eläkkeellä eikä lähteä mitään roolia vetämään.
- on tosi tärkeä asia jaksamisen kannalta, että voi olla oma itsensä, tietenkin yhteiskunnan asettamissa rajoissa.
- meillä on rooleja, mutta ne ei saa häiritä tai rajoittaa liikaa meidän olemista
- pitää pystyä elämään niin kuin itse haluaa ja olla niin kuin olla, tehdä mitä itse haluaa ja mistä tykkää eikä välittää mitä toiset ajattelevat
- ei tarvitse elää kenenkään toisen takia, pystyy sanomaan, että mä tahdon tehdä nyt näin
- Kun puhuja aloitti toiminnan eläkeläisjärjestössä, tunnisti kyllä, että oli olemassa rooli, johon sitten joutui asettumaan, mutta lähti kuitenkin sopeutumaan siihen.
- ryhmässä on voimaa
- ottaa muut ihmiset huomioon
- ikääntymisen hyvä puoli on, että nuorempana puhuja oli ollut tosi ujo ja miettinyt, että mitä muut ajattelevat liikaa, mutta vanhemmiten ei enää välitä mitä muut ajattelee liikaa – kuitenkin toisia kunnioittaen.

Marja: niin sanotaan että ikääntymisen parhaita puolia on mahdollisuus kasvaa omaksi itsekseen

- antaa rohkeutta
- sydämellisyys eläkeläisporukoissa, ei koskaan tymeitä ihmisiä
- torstaikerhon tärkeys, kutsuivat ainoan EKL:ään kuulumattoman puhujan kylään tutustumaan
- iso juttu että kerran viikossa on joku paikka mihin mennä, vaikka ei olisi edes mukavaa. että lähtee liikkeelle kotoa, että on vaan ihmisiä ympärillä.
- Tärkeää kun joku kysyy, että mitä kuuluu
- Ajankäyttö: ei saa laittaa liian tiukaksi vaan että on kylliksi tilaa. Pitää opetella, ettei ole liian sidottu vaan voi käyttää vapaaksi.
- kun ikä karttuu, niin tunnin parin harrastuskeikka on enemmän kuin ennen. Ennen toimi työpäivän päälle mut nyt riittää itsekseen jo, on tainnut muuttua hitaammaksi ikääntyessä – puhuja havainnoi.
- Joskus on vielä "töissä" unissaan, näkee unia, että on ihan sekaisin siellä töissä kaikki – muillakin ryhmästä samanlaisia unia. Helpotuksen tunne, kun herää ja tajuaa ettei tarvi enää mennä
- on tärkeää, että on eläkeläisissä ukkokööri, joka pystyy tekemään työaikana asioita, että sitten osallistujat pääsee asiaan saman tien (=vapaaehtoistoiminnan ammatillinen tuki tärkeää)
- eläkeläisten kiire on itse luotu illuusio: koitetaan tahdittaa arkea tai tuoda itseään tykö. Että pärjää sitä vähemmällä.
- jos ihannoidaan kiirettä jo työelämässä niin miksei sitten eläkkeelläkin
- Yhdellä puhujalla rokkivaarikerho (3 kaveria) – tänä vuonna 2 kertaa tapaamiset huvilalla, "vähän puutöitä, vähän lääkettä ja saunomista", lady gagaa ja lauletaan kolme cowboya. vanhat huru-ukot joraa ja kuuntelee lady Gagaa
- eläkkeellä voi nauttia esimerkiksi arki-aamujen kiireettömyydestä ja siitä että kahvit voi juoda hitaasti sitten kun herää.
- eikä illalla tarvitse mennä nukkumaan kymmeneltä tai täytyy vaikka kahdelta
- ja eläkkeellä saa ottaa päivänokoset jos haluaa
- neljännet päiväunet ovat yönestä pois.
- Ainoa EKL:ään kuulumaton: tosi kivaa jutella, kivaa että voi provosoida. ei halua mahtua ikäluokkansa muottiin ja huomaa kapinoivansa ikäihmisten muottia vastaa
- nuorten ihannointi ärsyttää että "pitää saada nuoria joka paikkaan mukaan" – miksi?

Oivalluksia

1. Tärkeätä pitää yllä psyykkistä hyvinvointia. Vielä tärkeämpää pitää huoli hankitusta psyykkisestä hyvinvoinnista. Ei saisi jättää kodin ulkopuolisia suhteita ja tekemisiä. Mieli tulee suunnata itsestä ulos. Tällaista (Erätauko) keskustelua saisi olla enemmän 60-65-vuotiaille!
2. Eläkkeelle siirtyminen oli osalle vaikeaa. Suurimmalle osalle helppoa.
3. Eläkeläisen kiire = henkilön itsensä luoma mielikuva. Kyllä ihminen pärjää, vaikka maailma ei ole opettanut kuin hiljaa kävelemään. Jättää ympäristön paineet huomioimatta.
4. Ryhmässä on voimaa. Ottaa muut ihmiset ja heidän ajatuksensa huomioon.
5. Ajan käyttö, ei kiirettä eikä ajoita tekemistä /tekemisiä, muistaa ettei ajoittaa aikaa, tekee asiat ilman aikatauluja
6. Sen, että on hyvä kuulua johonkin porukkaan. Oppia pois työelämän kiireistä. Aloittaa ajoissa jokin harrastus.
7. Harrastusten tärkeys, ylipäättään sosiaalinen kanssakäyminen. Rutiinien tärkeys, mutta myös haitta. Työelämän "loppusuoran" tärkeys kohti eläkettä.
8. yksi tyhjä lappu

Erätauko-keskustelu Kajaani 18.9. 2018

Fasilitaattorit Tarja ja Sonja, osallistujina neljä naista.

Teemat:

- tunteet, muistot, prosessi, vapaus
- parisuhde, omaishoitajuus
- turvaverkko, aktiivisuus
- työelämän käytännöt, jatkuvuus, osa-aikaeläke, työyhteisö, työnantaja, sopivasti kiinni pitämistä
- jaksaminen, vastuu itsestä, vaaliminen, oman arvon tunne

Paikalla neljä naista, kaksi heistä Seniori Hyvinvointitreenien ohjaajia eli pohjatietoa aiheesta on. Tilaisuus alkaa kahvitellulla kello kolmen aikaan, keskustelu tuntuu alkavan jo ennen virallista aloitusta. Vaikutelmani mukaan osallistujat olivat pohtineet tilaisuuden teemaa jo ennen paikalle tulemistä. Kunnan toiminta ja sote-uudistus puhututtavat.

Pariporinan toteutus toimi näinkin pienellä porukalla, vaikka sen aloittaminen tuntuikin hieman oudolta. Kirjurina sivusta kuunnellen parit keskustelivat jo hyvinkin henkilökohtaisista asioista saman tien. Fasilitaattorista tuntui hetkittäin, ettei aiheessa oikein pysytä. Yhdellä osallistujalla oli haastava perhetilanne ja tarve kertoa siitä oli suurta. Toisaalta hankala perhetilanne väritti hänen eläkkeelle jäämisen prosessia kautta linjan eli siitä puhuminen kuului aiheeseen. Yhden osallistujan vaikea tilanne kuitenkin ehkä rajoittivat keskustelun syventämistä.

Jälkikäteen ajateltuna keskustelussa käytiin läpi todella mielenkiintoisia ja tärkeitä teemoja, vaikeivat ne olleet niitä mitä olisi odottanut – ehkä siitä tunne aiheen vierestä puhumisesta. Ryhmän omat painotukset olivat kiinnostavia ehkä juuri siksi, ettei niitä osannut odottaa. Molemmat fasilitoijat olivat toistensa mielestä hyviä ja rauhallisia kuuntelijoita ja esittivät sopivan määrän oikeanlaisia lisäkysymyksiä ja yhteenvetoja.

Palaute oli myönteistä. Keskustelu olisi jatkunut hyvin vielä pidempään ja vastaaville tilaisuuksille puhua tärkeistä teemoista nähtiin tarvetta. Tarvetta nähtiin myös yhteiskunnalliseen keskusteluun ja sotevaikuttamiseen aiheesta ja se ilmaistiin oma-aloitteisesti. Tämän ryhmän palautteen perusteella olemme vähintäänkin valinneet aiheen hyvin.

Parannettavaa:

- dialogin lisääminen yhdistämällä puheenvuoroja toisiinsa enemmän fasilitaattorin toimesta olisi voinut olla tarpeen.
- Syventävää teemaa kannattaisi rajata suppeammaksi, fasilitaattori voisi kannustaa tähän.
- Pariporina
- Millaisia kokemuksia tai ajatuksia sinulla on päällimmäisenä, kun ajattelet eläkkeelle jäämistä?

Eläkkeelle jääminen tunteita herättävä prosessina

- Eläkkeelle jääminen aiheutti aikamatkan menneisyyteen työuran alkuaikoihin ja työelämän merkittäviin käännekohtiin.
- Eläkkeelle jääminen aiheuttaa suuria tunteita, vaikka siihen olisi hyvin varautunut.
- Työyhteisöstä luopuminen aiheuttaa eniten tunteita. Työyhteisö voi tukea ja kannatella luopumisessa tarjoamalla mahdollisuuden osa-aikatoihin, sijaisuuksiin ja vapaaehtoistoimintaan.
- Esim. kertoja oli valmistautunut hyvin, koonnut tarvittavan turvaverkoston, siirtynyt ensin osa-aikaeläkkeelle. Silti asia konkretisoitui ja ymmärrys merkityksestä tuli vasta eläkejuhliissa. Viikon päästä juhlista luopumisen tunne vaihtui ylpeyteen loppuun viedystä urakasta ja eläkeläinen nosti peilin edessä näkymättömän hatun itselleen ja kiitti itseään hyvästä työstä.
- Toista osallistujaa pelotti sosiaalisen elämän oheneminen kotona sairaseläkkeellä odottavan vaativan puolison takia. Puolison ajatus eläkkeelle jäämisestä oli puhujan oletuksen mukaan, että tästä lähtien aika menee hänen hoivaamiseensa. Uhkakuvina simputtaminen ja rajoittaminen. Puhuja oli kyllä aktiivinen, mutta muu toiminta ei ole työn tavoin ”pakollista” ja ei siten anna samanlaista oikeutusta omaan elämään kodin & hoivan ulkopuolella.

Varautuminen eläkkeelle jäämiseen

- turvaverkosto
- kannattaa miettiä etukäteen millä harrastuksilla ja aktiviteeteillä täyttää arjen
- osallistujista 3 oli jäänyt varhaiseläkkeelle, yksi halusi jäädä mutta ei ollut vielä saanut päätöstä.

Eläkkeelle jäämisen myönteisiä puolia

- Fyysinen kunto on ollut kaikilla syy mikä motivoi eläkkeelle jäämiseen ja synnyttää halun.
- omasta ajasta määräämisen vapaus
- Verkostoja voi luoda jo ennen eläkettä, jos työ ei ole täysipäiväistä. Esim. työttömyysjaksot, vuorottelueläke, osa-aikaeläke mahdollistavat tämän. Silloin voi panostaa muihin aktiviteetteihin vaihtelevasti enemmän tai vähemmän aikataulun ja jaksamisen mukaan. Myös säätilan mukaan voin miettiä menemisiä eläkkeellä.
- Kannattaa miettiä mitä haluaa tehdä itse ja mitä voi antaa muille, ettei jokaiseen vapaaehtoishommaan mene mukaan.

Työyhteisön ja työnantajan rooli eläkkeelle jäämisessä

työyhteisöstä luopuminen aiheuttaa eniten tunteita. Eläkkeelle jäävä ei kaipaa niinkään työtään vaan sitä porukkaa, johon on kuulunut

- Muita verkostoja oli kyllä luotu jo, mutta tunteet nousevat pintaan luopuessa yhdestä mahtavasta porukasta
- 3 vuotta miehen omaishoitajana heti eläkkeelle jäämisen jälkeen. Mies ei ole helppo potilas ja omaisen mielenterveys kovasti koetuksilla. Usein tekee mieli mennä nurkkaan istumaan ja luovuttaa. Omaishoitajuus on vienyt voimat aikaisemmin aktiiviselta naiselta, ja tuntuu ettei ole mitään annettavaa myöskään vapaaehtoistoimintaan, missä on aikaisemmin ollut mukana. Työelämässä oli tahtoihminen mutta miehen kanssa ei osaa laittaa hallintapyrkimyksiä vastaan. Yhteistä historiaa takana 15-vuotiaasta asti ja mies joutunut pois työelämästä jo 40 vuotta sitten tapaturman takia, kivutovat.
- Asiat eivät aina mene miten on ajatellut ja ei ole itsestä kiinni mitä tekee, vaikka niin usein eläkeläisille sanotaan. Terveys asettaa reunaehdot.

Vapaus, vapauden puute ja niiden vaikutukset mielenterveyteen

- Minuus on jossain kaukana muualla, jos on johonkin toiseen asiaan täysin sidottu. Valo on olemassa mutta se tuntuu näkyvän pitkällä putken päässä.
- Voimavarat menne valo kohti voi olla vaikea löytää, voima päättää lähteä, toimia ja harrastaa kun omainen ei lähde minnekään.
- Täytyy olla voimaa päättää, voima helpompi löytää työelämässä kuin eläkkeellä.

Miten eläkkeelle jääminen vaikuttaa parisuhteeseen?

- huomaa uusia piirteitä, sekä hyviä että huonoja
- Jokaisessa kodissa varmaan käydään keskusteluja, ristiriitoja syntyy niin monista eri syistä, että löytyy jokaiselle mietittävää

- Yhdessä perheessä mies jäänyt puolta vuotta aiemmin ja huolehtinut toisen prosessista, ennen kun oli itse ehtinyt ajatella asiaa.
- Puolisosta voi tehdä kumppanin esim. autonkuljettajana eri tilaisuuksiin. Ei tarvitse osallistua yhdessä mutta mies mahdollistaa toisen osallistumisen ja siten pariskunta on tiimi.
- Omaishoitotilanteessa mennään vaan kivun myötä kahdestaan, vaikka aiemmin aktiivista.
- Enempi aika ja vapaus ajankäytöstä voi hyvällä tavalla yhdistää tai huonolla tavalla viedä oman tilan pois.
- Eläkeläispariskunnan elämä itsenäistä. Aiempaa enemmän voi tulla kähinää, jos paljon aikaa kotona yhdessä mutta aktiviteetit pitävät kähinät poissa. Hyvä olla omia ja yhteisiä menoja.
- Mies käy joka päivä jossain tekemässä jotain, vaimo ei kestäisi, jos mies ei kävisi.
- Eläkkeellä yksi pari alkanut pitää huolta terveydestä yhteisillä kävelyretkillä, työelämässä ollessa ei jaksanut.
- Miehen invaliditeetti estää vaimonkin liikkumista. Mies oli saanut invamopon, mutta sen käyttö estyi, kun säädösten takia ei ole sopivaa säilytystilaa. Tämmöiseen voi tyssätä eläkeikäisen osallisuus ja liikkuminen!

Mitä muuta?

- kiitollinen saa olla jos pysyy terveenä
- pyyteetöntä rakkautta täytyy olla, jos jaksaa tehdä omaishoitajan työtä, sanoo omaishoitajan kertomusta kuunnelleet osallistujat
- Huumori
- Oli tullut pyyntö avustamisesta, tulee paineita ulkopuolelta omaa ajankäyttöä kohtaan vapaaehtoistoiminnasta
- Talous kyllä mietityttää
- Putoaminen pois työterveydestä, sitten pitäisi itse pystyä pitää huolta itsestään ja soteasioistaan.

Syventävä keskustelu: oma hyvinvointi ja jaksaminen

- Eläkkeelle jäädessä ihminen on entistä enemmän vastuussa itse itsestään. Osa verkostoista häviää. voi olla parisuhteessa tai yksin. Työterveydenhoito loppuu, tulot putoaa noin 60 prosenttia entisestä.
- Oman hyvinvoinnin vaaliminen ja siitä kartalla pysyminen korostuvat
- pitää osata kuunnella omaa kehoa ja mieltä entistä paremmin
- Pitää miettiä, että miten saa pidettyä mielen virkeänä
- Huonotkin päivät kuuluvat elämään ja niistäkin pitää päästä yli eikä jäädä niihin kiinni
- Terveys herättää miettimään näitä asioista jo ennen eläkkeelle jäämistä. Jo alle kuusikymppisenä terveyden tila voi olla sellainen, että osa-aikainen työ riittäisi hyvin.
- Elämä olisi mielekkäämpää, jos olisi sopivasti työtä ja omaa aikaa silloin kun aletaan lähestyä eläkeikää.
- Tässä oma aika on kaikille osallistujille tärkeämpää kuin paremmat tulot!
- Eläkkeelle jäämisen prosessiin pitää virittäytyä pikkuhiljaa.

Osa-aikaeläke ja mielenterveys

- pehmeä ja joustava laskeutuminen plussaa
- henkisesti siirtyä pois vähän kerrallaan, kun ei kerrota ihan kaikkea
- Jos ei oteta ketään tekemään myös osaa töistä, työt kasaantuvat ja ne joutuu hoitamaan lyhyemmässä ajassa.

Eläkkeelle jääminen otettiin puheeksi ulkopuolelta

- Puhuja oli ollut leikkauksessa ja kuntoutuksessa kysyttiin, onko hän ajatellut jäämistä osa-aikaeläkkeelle. Ei ollut, oli tullut vain kuntouttamaan itseään. Toisessa kuntoutusjaksossa kaksi henkilöä olivat alkaneet ”tykittää” asian suhteen, puhujalle oli tullut tunne patistamisesta. Seuraavan lääkärissä käynnin aikoihin puhujalle syntyi tunne, että hoitohenkilökunta olisivat jo päättäneet asiasta. Eläkepaperit tulivat 3 viikossa ja ilma puhujan omaa aloitetta. Syntyi tunne, että puhujaa ei enää huolitaisi työelämään. Toisaalta syntyi tunne, että jos asia tapahtuu niin helposti, niin antaa mennä vaan – kyllä minä jotain keksin tilalle. Puhuja oli osa-aikaeläkkeellä useamman vuoden, odotti että lopullinen eläkkeelle jäämisen ajoitus on oikea oman arjen näkökulmasta. Kokemus lopulta enemmän myönteinen kuin kielteinen, terveyden puolesta toivottava eikä vaikuttanut tulevan eläkkeen suuruuteen.

- Toisella puhujalla vastaava kokemus työelämän kartoituksesta (Aslak). Aloitteen osa-aikaeläkkeestä teki fysioterapeutti, ohjasi lääkärin luo keskustelemaan asiasta lisää, vaikka puhuja kertoi, ettei ole asiaa harkinnut. Lääkärin mukaan fyysinen jaksaminen rajallista, mitä puhuja ei ollut toimistotyössä ollut tullut huomanneeksi (puhujaa lyhytkasvuinen) – istuessa oli samalla tasolla muiden kanssa. Puoliso tuki puhujaa asiassa, ja pari kuukauden päästä työterveydestä tuli myönteinen päätös. Kokemus kokonaisuudessaan myönteinen, vaikkakin yllättävä.
- Päätöstä tehdessä ei laskenut euroja ollenkaan
- Kolmannella sama homma 60 vuotta täyttämisen ja ison selkäleikkauksen jälkeen. Oli myönteistä, antoi itselle vapautta, kun oli ay-aktiivi, reissasi ja matkusteli. Mies tykkäsi, kun oli vähemmän töissä ja enemmän aikaa, miehen uusien sairauksien myötä vasta menneet vaikeaksi.
- Neljäs osallistuja, 57-vuotias oli saanut lääkäriltä lausunnon osa-työkyvyttömyyseläkkeestä, mutta tiukka kieltä eläkelaitokselta. Nyt kuntoutuksessa ja odottaa että täyttää 60.
- Neljännessä tuntuu, että työt ovat tulleet valmiiksi vaikkei ole vielä eläkeiässä, teininä kun on jo aloittanut. Mielenkiinto lopahtanut, kun on tehnyt samaa kauan. Kun samanaikaisesti terveysongelmia niin olisi ihan valmis jo pistämään pakettiin.

“Mitä työnantajan pitää tehdä, että (osa)eläköityminen tukee mielenhyvinvointia eikä tunnu siltä, että teidät määrätään pois?”

- jaksamisen tukea
- sopivasti kiinnipitämistä: kaksi kertaa puhui esimies ympäri, että elä jää vielä kokonaan pois, lähti vasta kun fyysinen terveys vaati.
- eläköitymiskokous, johon osallistui talousjohtaja ja esimies. Ei ollut mahdollisuutta palkata puolikasta tekemään toista puolta mutta työnantaja tuki: “jos järjestämme työajan niin että puhuja jaksaa niin puhujan saamme pitää pidempään.” Räätelöitiin sopiva kokonaisuus, osa toimista muualle. Tuli olo siitä, että on arvokas työntekijä, kun näin toimittiin.
- Esimiehellä pitää olla hyvät sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot ja sopivasti empatiaa.
- Esimiehen asenne vaikuttaa työhyvinvointiin erityisesti, kun alkaa tulla rajoitteita
- mielen hyvinvointiin vaikuttaa paljon, miten arvokkaasti jää eläkkeelle. Ei se ole kiva, että patistetaan kovasti eläkkeelle, ei se ole mitenkään arvokasta.
- On merkitystä mielenterveydelle, jos on päässyt toteuttamaan itseään, kouluttautunut, saanut koulutusta vastaavia tehtäviä jne. Nämä palkitsevat silloin kun terveys rasittaa – tunne merkityksellisestä matkasta. Oman arvon tunne ja ylpeys elämästä mielen hyvinvoinnin lähteenä.
- kun omalle työlle tuli jatkaja niin tuli tunne, ettei ollut tarpeetonta mitä oli tehnyt.
- Lähtöprosessi vaikuttaa ihmisarvon kokemukseen ja esimies avainasemassa.

“Mitä itse voi tehdä eläköitymisprosessissa, että mielenhyvinvointi säilyy?”:

- itsensä hoitaminen.
- Hyvä jos pystyy ajattelemaan, että on päässyt eikä joutunut eläkkeelle
- pitää oppia luopumaan, elämästä joutuu niin monesta asiasta luopumaan, pitää hakea itselleen sellainen taso, että pystyy luopumaan asioista. Jos on koko elämän ajan joutunut luopumaan, niin on eläkeikäisenä helpompaa.
- Luopuminen ja luovuttaminen eivät ole sama asia. Eläkkeelle jääminen ei ole luovuttamista
- kuntoilu ja liikkuminen tuottavat mielen hyvinvointia.
- Ja siinäkin se tasapaino kuitenkin, helposti aika, elämä läikkyy yli, ei aina tarvitse lähteä. kaikkea pitää olla sopivasti, toisten seuraa, lukemista, itsensä kuuntelemista jne. Helposti meissä on suorittajia, meillä on helposti opittu suorittamaan ja siitä pois oppiminen ja siinä sitten se tasapaino, että siellä on mieli ja keho tasapainossa.
- aina pitäisi itselle löytää se mistä kaikesta eniten nauttii.

Oivallukset

Oivallus 1: olen jo ennen eläköitymistäni (ei tietoisesti) kulkenut kohti eläkevaiheita. Ja hyväksynyt luovuttamisen ajatuksen. Ympäristö on tukenut tätä ajatusta

- pehmentää tulevaa tapahtumaan, kun pikkuhiljaa tietoisesti (tai alitajuisesti) osaa ajatustasolla valmistautua
- tietyllä tavalla päämäärätietoista, näkee pidemmälle kuin vain tilanteeseen missä on. Kaikki eivät kykene tähän. Toiset elää niin tässä hetkessä, etteivät näe kaarta kauemmaksi.

- Yksi ei näe kaarta, kun pohja pudonnut jo 40 vuotta sitten. Pakko mennä päivä kerrallaan eikä voi suunnitelma, kun on omaishoitajana ja omaisen tilanne paheneva. Kokemus miehen tapaturmasta muistuttaa, että kaikki aoi muuttua
- Tietyt kokemukset opettavat meitä tässä hetkessä elämistä
- Kenen pitäisi jatkaa keskustelua ja millä areenalla:
- vaikea sanoa, keskustelu liittyy oman elämän sisältöön ja kaikilla eri elämänpolku. Toisilla ei ole tasaista, toiset yksinäisiä, toisille uhka voi olla mahdollisuus
- monet asiat vaikuttavat: asuinpaikka, terveys, perhe. Jos ajatellaan ihmisen kokonaisvaltaisen hoidon ja mielenterveyden kannalta tätä keskustelua olisi kunkin hyvä käydä keskustelemalla. Kun puhuu asioista niin itsekkin oivaltaa eikä möröt asu korvien välissä ja yöllä kasva. Keskustelufoorumi vaikeista asioista olisi hyvä.
- foorumi voisi olla vaikka lähiaikoina eläkkeelle jäävien ryhmiä. Kevalta oli käynyt joku puhumassa aiheesta työpaikalla, mutta se ei ollut syvällistä keskustelulle. Pienryhmät tämän tyyppisille keskusteluille nähdään erittäin tarpeellisina, mukana vertaisia ja ammattilainen ohjaamassa.
- vertaisesta tuli mieleen kriisipuhelin, jossa myös tulee näitä asioita puheeksi (puhujana on kriisikeskuksen vapaaehtoinen)
- joillekin tyhjiö voi olla niin suuri, että sitä täytetään alkoholilla tai muulla haitallisella.

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.

- Sosiaali- ja terveyspalvelut voivat omilla toimillaan vaikuttaa siihen miten arvokkaaksi eläkeläinen kokee itsensä (ajanvaraus jne.) (Sonja tiivistys)
- sotepuolella eläkeläisen pitää vaatia tutkimuksia, mitä ennen tuli helpommin
- syntyy tunne, että pitää todistaa olevansa arvokas, eikä sen niin pitäisi olla. Siitähän ne lääkärit palkkansa saa, että ne meitä hoitaisi.
- turhauttaa jos vanhoja simputetaan.
- Kenen ja missä areenalla keskustelua pitäisi jatkaa
- Päätäjät, sote-päätäjät
- kasvatus: arvoihin pitäisi vaikuttaa ihan pienestä lapsesta lähtien
- Ei kyse pelkästään palveluista vaan myös kulttuurista (sonja yhteenveto)
- elämme monikulttuurista aikaa, hyväksyntä lisääntyy, nuoret ovat tässä parempia
- jokainen meistä on erilainen, osa ei halua ollakaan samanlaisia vaan oman tien kulkijoita

Oivallus 3. Kiitollisuus ja terveys. Mitä minulle kuuluu aidosti? Osata luovuttaa ajoissa. Huumori vs. suorittaminen

- Joskus kiitollisuutta ja terveyttä pitää liian selvinä asioina.
- Mitä minulle kuuluu aidosti – sen kuuntelemiseen matkataan muttei osata vielä niin hyvin kuin pitäisi.
- Osata luovuttaa asioista – opetella taito luovuttaa. Olisi kauniimpaa, jos sen osaisi tehdä sopuisasti.
- Suorittamisen kanssa on ainakin itse vielä tekemistä, ei ole valmis, on vielä paljon tekemistä.
- vanhemmalla ihmisellä avun pyytäminen on vaikeaa, ei viitsi vaivata. Pitäisi olla tosi hätä ennen kuin vaivaa, pitää itsenäisesti pysytää ”kun olen kerran pystynyt, sitä on vieläkin pystyttävä”
- avun vastaanottaminen voin haastaa myös mutta sekin pitäisi oppia
- johtuuko avuttomuuden ja heikkouden tunteista, että on vaikeaa pyytää?

Kenen ja millä areenalla tästä on hyvä jatkaa keskustelua?

- Kuuluu kaikille
- kotoa ja päiväkodista se lähtee
- koko tämä yhteiskunnan pitäisi puhua
- Arvokeskustelu.

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.

Erätauko- keskustelu Kuopio 5.10.2018

Fasilitaattorina Anu ja Päivi

Osallistujia 13, joista 5,5 eläkkeellä, kolme vuotta eläkkeellä, 5 kk eläkkeellä, jäämässä ehkä 2019, kolmatta vuotta el. kaksi kk el. 7 vuotta el., ensi kuussa eläkkeelle, kesäkuussa 2 v. el., jäämässä lähivuosina eläkkeelle.

Virittäytyminen -pariporina

Miten koette eläkkeelle jäämisen muutosvaiheet eläkkeelle siirryttäessä? millaisia kokemuksia teillä on?

Pariporinan purku

- Mentori, eläkkeelle siirtyvä on kateissa ja tarvitsisi mentoria, Kun lähtee opiskelemaan ja tähtäys hukassa sama juttu eläkkeellä jäädessä. Ei ole uskallusta lähteä hakemaan, mitä tekisi. Mentori/Opastaja olisi hyvä. Minulla oli mentori/opastaja, jonkun ajan kuluttua, kun olin jäänyt eläkkeelle, niin löysin eläkeyhdistyksen, joka tekee matkoja ja pysyvät myös aktiiviseksi.
- Meille molemmille nousi esiin avainsanoina lähtötilanne, kun on työ ja harrastukset niin eläkkeelle jääminen on helpompaa. Jos ei ole harrastuksia niin on paljon harrastuksia. Oma henkilökohtainen kokemus on, että jää silloin kun on oikea ikä, ja tee töitä sen verran, kun haluat. Se on samalla valmistautumista eläkkeelle jäämiseen. Suosittelen kaikille.
- Samaa olen miettinyt, että työelämä on tosi hektistä, ja jos ei ole mitään esim. harrastuksia niin putoo tyhjän päälle. En halua puhua sitku, vaan nyt, ei ole kaikelle aikaa. Minulla on kokemusta lähipiirissä (2 miestä) jäi eläkkeelle ja masentuivat kun ei ole. Naisilla on varmaan helpompi
- Se on varmaan sidoksissa siihen, mitä työtä on tehnyt. Ei ole jätävä eläkkeelle. Jos on luovassa työssä, se antaa mahdollisuuden tehdä vapaallakin luovaa. Työelämää on kovaa ja todella raakaa. Olin kolme tuntia eläkkeelle, mutta se tuntemus (68v), että mietin kaikkea jatkoa ja en minä osaa muutakaan tehdä. Olen kiitollinen, mutta tajuan sen, että ei se ikuisuutta kestä, toimintakyky, luovuus alkaa saada muuta merkitystä. itse huomaa, ettei tuohon pysty. Olla systeemissä mukana. Sairaus hidastaa.
- Eläkeläismuotoja on monenlaisia, joudutko vai pääsetkö eläkkeelle, sairaus voi viedä nopeasti eläkkeelle. Suunnittelin että olen 63 v. eläkkeellä ja se oli suuri järkytys, kun sairauden vuoksi joutuu eläkkeelle. Sinut riisuttiin totaalisesti. Mitä se huomina tuo? unelmia? pelkoja? eletään yhdessä työyhteisön kanssa? romutuivat. Mielen hyvinvointi oli tiukilla. Mistä löysit? perhe, ystävät, olivat tärkeitä. Todella tärkeää, kirjoittaminen auttoi saamaan voimia. Eläköidytään eri lailla.
- Kolmivuorotyöstä työkyvyttömyyseläkkeelle, ei kertakaikkiaan jaksanut, ei voinut keskittyä työhön. Kun olin sitten jäänyt osa-aikaeläkkeelle, niin puolta vuotta aikaisemmin aloin miettiä
- Veroilmoitus (ensimmäinen) oli järkytys kun siinä luki invalidi (invalidivähennys), nuoremmat alkoivat potkia eläkkeelle, en itse ollut huomannut, että en pysty.
- Millä täytät päiväsi, kun ei ole enää rytmiä, on aikaa. Miten täytän oman ajan? Vapautta tulee lisää, mutta miten täytät ajan. Harrastuksia, kulttuurista liikuntaa on mahdollisuus tehdä. Enää ei opi uusia asioita niin hyvin.
- Uupumus: Jäin hyvin mielelläni eläkkeelle, olin lähellä burnoutia tai melkein, vaikka tykkäsin työstäni (opettaja). Panin paljon likoon työssäni ja se kaikki vietiin. Omassa elämässä tapahtui myös aika rankkoja asioita. Kun eläkkeellesiirtymisen ajankohta lähenei, niin päätin lopettaa työt. Olen vapautunut eläkkeellä, pidän pyjamapäiviä yms. En muun muassa ole käynyt entisellä työpaikalla. Lievä identiteettikriisi, mikä minun pitäisi olla? olen käynyt aika myöhään matkaa itseäni ja annan jonkun uuden tulla elämäni.
- Identiteetti : Työssä Mikä minusta vielä tulee? Hoidan sen, minkä tunnen tärkeäksi. Pistettiin eläkkeelle, konkurssin myötä. Työ otettu pois. Mitä mä voisin tehdä jos mä haluaisin. Paikkakunnanvaihdos, puolison kuolema.
- Tyhjiys – Ahdistus -Järkytys-Pakkohan se on keksiäkin, jos on vielä parikymmentävuotta vielä aikaa. Jotainhan tälle elämälle pitää tehdä. Työelämässä oli selkeät tavoitteet, strategiat ja niitä kohti menttiin. Ratkaisuja ja tekemistä löytyy.
- Ihmiset, jotka haluavat tehdä niin varmasti löytyy tekemistä esim. vapaaehtoistoiminta.
- Työ antaa identiteetin, kun se otetaan pois niin mitä sen tilalle annetaan? Osallistujat alkoivatkin ratkomaan asioita, ehdottavat toiselle "tyhjän päälle" pudonnutta menemään Kuka-ryhmään.
- Tuntuu törkeältä, että muut ovat työntämässä eläkkeelle, kun olet osatyökykyinen. Ihmistä painetaan termeillä alas, et ole kykenevä tekemään. Toinen koki helpotukseksi. Täysipainoinen tekemään? Miellä käytetään osatyökyvyttömän työstä soveltuva työ.

Miltä se tuntuu, kun asiat eivät ole suunniteltuja?

- Ajankäyttö pitäisi olla omassa hallussa ja haaveilin tästä. En ole aamuvirkku, ensisijaisesti omat asiat ovat tärkeitä, kun pyydettiin
- Elämässä pitäisi kokea niitäkin asioita, jotka ovat itselle tärkeitä.
- Eläkkeelle laskeutuminen, tarkoitti minun kohdallani sitä, että aloin siivoamaan työhuonetta ja tarkistan kaikki kansioni. Aloitin vuosi ennen lähtöä. Onkohan minulle jo tällainen vaihe jo tulossa.
- Tunnistin itseni sinussa vuosien takaa, minulle on myöskin ollut työ tärkeää. Ja sen huomasi siitä, kun jäin työttömäksi. Eläkkeelle ajaminen tuntuu ikävältä. Onko Liisa saanut sano mitään.
- Valmistautuminen eläkkeelle – Jäin eläkkeelle 2 kk sitten. Valmistauduin viime vuoden ajan. Ikikukoistaja -kurssi eläkkeelle jääville. Jos pitkäänkin työura niin, miten sen jaksaa. Oli aivan upeata kun käytiin läpi koko elämänkaari, tähtihetkiä, nostettiin työura. Valmistauduttiin eläkkeelle, työ loppuu, mitä sitten, mitä teet? mikä laittaa sinut tikittämään? Mikä tekee aktiiviseksi? Ystävät liikuntaharrastukset, perhe, lasten lapset, olen tyytyväinen, lupasin sijaiseksi työhön, mutta nyt olen muuttanut ajatuksia.
- Me ollaan jääty eläkkeelle (laskeutuminen) eri lailla, toinen lähtenyt kesken toinen on riisuttu eläkkeelle (esim. teknologian kehittyminen, kun et päässyt enää siihen mukaan). Rakastin työtä yötä päivää, silti naapurit ihmettelevät, miksi se on jäänyt pois työstä.
- Helpompi eläköityä, kun sen saa tehdä rauhassa. Itse se päätös on tehtävä.
- Kova työelämä, mitä mieltä? ja jos ei ole motivaatiota. Into asioita kohtaan ja tekemistä kohtaan. Hyvin harva voi valita tehtäviään, on sidottu asioihin. Vaikuttamisen mahdollisuus ja motivaatio.
- Mistä se tulee? Hyvinvoinnin kokemus ja sisäinen henkinen tila, minä voin hyvin ja jaksaa sekä on avoin niille tilaisuuksille ja kokemus, mistä se hyvinvointi tulee.
- Työelämässä motivaattori on yhteisöllisyys, tarvitaan moottori, uusia haasteita. Jää työhön joku oma jalanjälki, jotain minua. Luontainen uteliaisuus, mistä se tulee? olet utelias, kaikkea kohtaan. Voimavara on sisäinen olotila, tekemistä ei ole semmoinen suorittaja, teen asioita, joista minä oikeasti tykkään. Kuulostelen, mitä haluan tehdä. Voimauttavaa tekemistä, josta tykkään.
- Tuleville sukupolville tieto ja kokemus.

Syventävä keskustelu valitusta näkökulmasta

Näkökulma – Itsenä ja tilanteiden hyväksyminen eläkkeelle siirtyessä.

- Pirun vaikea hyväksyä, että olen niin vanha.
- Niin minustakin, kuudenkymppin ja kuoleman välillä
- 60 oli vaikea, mutta onneksi on hyvävointi, sekin herätti minussa ajatuksia.
- Tertun ajatus herätti minussa, että olen onnekas. Minäkin olen nyt onnekas, mutta millaisia tuntemuksia herätti, kun sängynpohjalla olin, että olen hylkiö enkä ole voinut vanhusten kanssa olemaan (vanhustyössä), työ oli niin tärkeä. Hylkiö kun jättää kaiken jälkeensä, tekemättömät työt, pettänyt itsensä ja olen itkenyt.
- Minun on oltava kelpoinen, mutta on fyysiset ja henkiset arvet. Olen selvinnyt vapaaehtoistyön kautta, täyttä elämää valmentaja.
- Olen pitkään miettinyt itseisarvona ollaan tärkeitä, vaikkei meillä ole mitään virka, että sisäinen kokemus että minulla on sisäinen rauha, koska tilanteet muuttuu, pystytäänkö kävelemään, kristillinen elämän katsomus ja perhe, palaute ja rohkaisu, mihin peilataan omaa itseä.
- Kun tulin Kuopioon, nyt pistetään hyvään kuntoon, kun fyysinen puoli meinasi mennä henkisen puolen yli.
- Mikä se minun verkko kurssi? Omien tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen? Mitä se pikku Ritva haluaa? Minulle meni välit taivaskanaviin tukkoon, kun puoliso meni rinnalta.
- vanhentuminen, mikä on vaihtoehto, jos ei täytä vuosia, on kukkapuska päällä. Sitkeästi roikkua elämässä ja tehdä mielenkiintoisia asioita elämässä.
- Taloudellinen tilanne
- Olen sairastanut syövän ja katkennut jalka, pitää saada itsensä hyvää kuntoon, teen kuntosalia ja teen kaikki, että olen toimintakykyinen, kaksi rankkaa juttua olen tehnyt, Kun syöpä tuli ajattelin, että tässäkö tämä oli, en ole antanut periksi, haluan. Ystäviä, perhe, seurakunta oli apuna.
- Olen vireä aktiivinen ihminen ja minun kokemuksesta tarvitaan. Itse on vain lähde, kukaan ei tule hakemaan, saatetaan itse päättää pitää pyjama -päiviä, itse hyväksyttävä ikänsä.
- En tunnista mitään muutosta vaihetta. Yksi tekijä oli, että asuin Kuopiossa ja Lappeenrannassa työ. En asunut työpaikan nurkalla. Ihmettelen, kun ihmiset puhuivat, kuinka vaikeaa. Aloitin se eläkkeelle valmistautumisen jo paljon aiemmin, jolloin en kokenut muutosta

- Oma elämä on. Olen kokenut tilanteita elämässä ja siksi uskon johdatukseen. Silloin ajattelee hyvin lapsenomaisesti, kaikella on tarkoituksensa ja olen kiitollinen siitä.
- Taivaskanava on mennyt tukkoon. Kun alkaa pistämään oman mielialansa kuntoon, kun miettii, mistä on kiitollinen.
- Puolison poismenosta meni 2 vuotta. Olen tarvinnut terapeuttia, että selviän itkusta. Unelmana siitä, josta olen löytänyt kiittolisuuden palikoita. Katson asioita uudesta näkökulmasta, tultava ylös niistä montun pohjilta, kun mieli jarruttaa ja vie pois ajatuksista, joista tykkää. Miten viihtyisi omassa itsessään.
- Verkostoituminen on voimakasta työelämässä, mutta siinä on rooli. Ne ei ole ystäviä vaan se on rooli. Jos oma verkosto ystävä ja sukulaiset pitää lähteä tyhjältä. Kun muutin paikkakuntaa, verkostoituminen lähti hitaasti. Ajateltiin, että mennään tansseihin ja siellä oppisi tuntemaan., mutta ei oppinut. Silloin kun liittyi yhdistykseen niin siellä tapahtui verkostoituminen, ja verkosto kasvaa hurjasti. Verkostoon, jossa on tehtäviä
- Jääkö neljän seinän sisälle surkuttelemaan vai suuntautuuko ulos päin. Täällä on melko helppo, kun menee torille, niin siellä tulee kysymyksiä, Savolaiset on uteliaita.
- Olosuhteet vaikuttavat hyvin paljon, lähdetkö vai et, pitää olla armollinen ja se vaikuttaa, miten sinä suhtaudut.
- Kun jäät pois, kun työ on hektinen ja siihen toipumiseen liittyy,
- Hienoa kun olet lähtenyt matkalle tutkimaan itseäsi, se tulee jokaiselle omalle kohdalle. Minusta on kiehtovaa, miten sinä teet. Kun lähtisi sipulia kuoremaan, ja mitä tulee vastaan. Kun pääset sen äärelle ja teet sen mikä tuottaa sinulle hyvää mielitä ja se minun pitää löytää.
- Kolmekymmentä vuotta sitten tiedostin, että pitää kasvaa omaksi itseksi. Se on elämää ja missä kohdassa elämää se tulee. Joutuu tilanteeseen, jossa on pakko miettiä. Luin Fondan kirjan, jossa sanoi, että minulla on kolmas elämä.
- Pitää miettiä, minun mielestä tulisi olla matalan kynnyksen paikka. Tosi mukava olla täällä ja keskustella. Neuvola kaiken ikäisille. Ihmiset olisivat tukiverkostossa, ettei unohtuisi minnekään. Kirjasto, ollaan vaan selkä toisiin päin, että oltasiin kasvokkain ja kirjastoon voisit tulla juttelemaan ja kohtaamaan. Uusi asiakastupa Minna ja kirja kahvila. On mahdollisuuksia.
- Mietin mikä saa eläkkeelle siirtyvän ihmisen muuttamaan paikkakunnalle, ja suhteet jäivät muualla.
- Kun pitäisi olla hirveän aktiivinen, tuhansia ihmisiä, jotka eivät ole aktiivisia tai työ on ollut yksinäistä puurtamista ja jäät yksin, jos ei ole kaveripiiriä. Ollaan hyväosaisia, että ollaan tässä keskustelemassa. Hienoa kuunnella samoja asioita, mitä on ajatellut.
- Tässä toinen näkökulma, on paljon ihmisiä, jotka tykkäävät jäädä kotiin, kaikki ei ole niin sosiaalisia, yksinäisyys on sisäinen juttu.
- Hitto kun rupesi ahdistamaan, kun pitäisi olla niin aktiivinen, pitäisi koko ajan suorittaa.
- Neuvon sain ystävältä, että anna elämän soljua puoli vuotta, ja mikä alkaa kiinnostaa ja on vapaa sitoumuksesta.
- Mietin omaa isää. Oli aluksi aktiivinen, mutta sitten hän jäi jostakin syystä kotiin ja valitti koko ajan yksinäisyyttä.
- Nyt mä kuulen, että siellä on riski ja uhkia, kun on eläkkeelle jäännissä, onko mahdollista muuttaa suuntaa mielenhyvinvoinnin näkökulmasta.
- Tarjonta ja tarpeet ei kohtaa, on tekemistä toimintaa, mutta ne ei kohtaa tarpeisiin.
- Masentuneisuus ja masentuneisuus voi olla asia, jonka takia, että tykkää olla kotona ja tarjontaa on mutta ei saa itseään liikkeelle. Läheistenkö tulis auttaa, kuka voi auttaa? Joskus on useampi
- Mielenhyvinvointi on eri asia kuin mielensairaus. Toivoo, että joku tulisi käymään ja menee tykö.
- Riittämätön itsetunto, ei osata mitään, en minä osaa, en usko. Kun laitettiin laulamaan. Kokemuksia miten joutui hyppimään koulun ympäri, kun ei osannut. Miten saa olla sellainen, ja on hyväksytty sellaisena kuin on. Johtuuko suorittamisen tarve, kuinka paljon se on kompensatiota.
- Huono itsetunto liittyy omaan kasvatuserinteeseen. On niin syvällä traditio, ettei saa kehua omaa lasta. Koulussakin, kun pysty antamaan aiheesta kehuja, näkee, miten nuori ihminen kasvoi, ja vaikutus koulumotivaatioon. Ei ole myöhäistä sano omaille lapsilleen. Ei olla lapsena saatu kaikkea, mitä olisi pitänyt saada. Hyväksyttävä se, millaiset jäljet se jätti.
- Totuus on, ettei oteta kehuja vastaanottamassa kehua.
- Eläkkeelle jäämiseen ja vanhuuteen. Vanhuuseläkkeelle on kauhea termi. Vanhuus pitää hyväksyä, Vanhukset on se ryhmä, joka jää yksin. Mennä vaikka päiväkahville niiden luokse, jotka ovat yksin. Me ollaan tässä vielä aktiivisia. Yhä enemmän pitäisi siihen panostaa.

- Enemmän olette vertaisia, olen mielenkiinnolla kuunnellut.
- Ehkä se, kun mennään vanhuuden puolella. Nyt toimin kahden ihmisen läheishuoltajana. Se varmaan herättää meissä, millainen maailma sitten on ja mitä sitten tapahtuu.
- Olen työssäni oppinut työssäni, että ihmisen täytyisi, jos sitä kiinnostaa jokin asia. Se on järjestelykysymys, että tehdä ne asiat. Me ollaan sellaisia teen sitten kun... tai vähä myöhemmin. Mutta voi olla, että sairastuu ja jää makaamaan sänkyyn, ja olen tavannut ihmisiä, jotka ovat tosi katkeria eikä ne uskalla kuolla kun ne ei ole uskaltanut elää. Toteuttaa haaveita. Olen pyrkinyt tarttumaan asioihin ja minulla ei ole penniäkään säästöissä. Voin olla vaikka huomenna kuolema.
- huomioitava taloudellinen tilanne vaikuttaa myös mielenhyvinvointiin ja se vaikuttaa. Mitä kaikkea siihen liittyy.
- Minulla nyt on saldo punaisella, ikävän punaista. Kenelläkään ei pitäisi olla pätkeä.
- Luuletko sinä, että minulla on jotain asumistukea.
- Tuotte esille, kun ollaan siirtymässä eläkkeelle
- Osallistuminen vapaa aikaa enemmän, motivoida itseään
- Tulee kokoavia ajatuksia matalakynnyksiä.

2. Jokainen käy elämänkaaren kautta keskustelua itsensä kanssa ja koota itsestään mikä on ollut tärkeää omassa elämässä.

On vapaa sitoutumisesta. Toisaalta on hyvä verkostoitua.

Oivallukset

Juju löytää ihmiset, jotka ovat tarpeessa saada jotain, mistä me löydetään oikea kohderyhmä

Se ei ole pelkästään me vanhemmat vaan nuoret

Kuolema tulee joka tapauksessa.

Paketointi – Kokonaiskuva keskustelusta

Lopetus

Olemmeko keskustelleet oikeista asioista?

- Tietty kapeus, taloudellisuus on tärkeä pointti!
- Siitä on eniten tietoa,
- Ei kauhea puute
- Keskusteltiin meidän omista kokemuksista.

Erätauko-keskustelu Vantaa 16.10.2018

Fasilitaattorina Anu ja Susanna. Osallistujia 11, joista 5 miestä ja 6 naisia.

Virittäytyminen Millaisia kokemuksia sinulla on päällimmäisenä, kun ajattelet eläkkeelle jäämistä?
Pariporina

Pariporinan purku: Työ ja arvostus

- Miltä tuntuu se, kun jää pois työstä ja tunteeeko itsensä arvokkaaksi vai arvottomaksi jos jää sinne kotiin olemaan. Vai lähtee ulkopuolelle. Pitää mennä ihmisten pariin. Pitää jo ennen kuin jää sinne eläkkeelle, niin pitää ystäviin yhteyttä ja ystäviin. Itseäni mietitytti se, kun on kuuden vuoden päästä jäämässä se tuo vapauden, vastuu jää pois. Olenko sitten helpottunut, kun nyt olen työorientoitunut.
- Jäin vajaa 2 vuotta eläkkeelle, mutta käyn silloin tällöin työssä, kun tarvitaan. Mieli pysynyt virkeänä työn avulla. Ei tarvitse perehdyttää uusia henkilöitä. Eläkeläisiä kutsutaan työhön. Minulla on vielä parikymmentä vuotta eläkkeelle, hoitoalalla. Ihana nähdä eläkkeellä olevien työntekijöiden into ja nuorentuminen. Ovat reippaampia kuin vielä työssä olevat työntekijät. Joku mielekäs tekeminen pitää olla. On laitettava myös rajat sille, mitä sitten tekee.
- Sisältöä oltava, sinusta tulee helposti kerrostalon pihassa oleva pihapuu, joka riippuu elämäntilanteesta, perheen tilanteesta tms.
- Minusta on hyvä, kun käydään vielä työssä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Oli ihanaa käydä työssä ja saada palkkaa. Työpaikkojen pitäisi hyödyntää eläkkeellä olevia, kun vielä tarvitsee.
- Vamma estää tekemästä enää töitä. On aktiivisia, jotka haluavat tehdä työtä, mutta rajoittuneita ei oteta. Olet toisen luokan kansalainen, olet jäänyt vanhaksi (mentiin yli), et sinä enää osaa mitään.
- Eläkkeellä pitäisi käydä töissä, mutta odotan sitä vapautta, että suhde on toisenlainen. Arvostus mietityttää, onko minulla enää oikeuksia?
- Minulla tuli arvottomuuden kokemus, kun yks kaks, en pystykään tekemään, ja uutta etsitään ja oma arvottomuus nousi esiin. Olen sitten etsinyt muuta tekemistä.
- Eläkeläisellä on kompetenssia ja kokemuksella pestään nuoremmat menen tullen, Osaaminen ei yhdessä vuodessa häviä.
- Olin kahdeksan vuotta osa-aikaeläkkeellä. Nyt se on muuttunut.
- Eläkkeet ovat pieniä – Kummallista, ettei mitään osa-aikatyötä ole, kun pudotus Kun elää spartalaisesti, ja muuttaa tapojaan, niin pärjää.
- Kokemus – Korvaleikkauksen jälkeen työhön ja osoittautui vaikeaksi. Ei mitään osapäiväistä vaan suoraan töistä pois. Osa-aikaiset ovat painajainen muille. Riippuen paikasta ja tehtävistä.

Terveys, omaisten hoito

- Sellainen, että onko terveyttä. Vai omien vanhempien terveydentila. Onko se minun tulevaisuus, hoitaa heitä. Jos äiti saa hoitoa julkiselta taholta, niin minun odotetaan enemmän hoitavan, kun on aikaa ja eläkkeellä.
- Mielekäs tekeminen – Työllistää vanhempien hoitoon, kun sinulla nyt on aikaa.
- Vaikka se tulisi muualta se omaisten hoidon toive, niin voi tulla myös itseltä.
- Omien vanhempien hoidosta on kokemuksia jo ennen eläkkeelle siirtymistä. Aina löytyy tekemistä, jossa pitää olla avuksi. Jos on ainut lapsi niin kyllä se hoiva vastuu kaatuu päälle.
- Omat vanhemmat ovat kuolleet. Jos on eläkkeellä olevia eläkeläisiä, jotka käyvät sinun luonasi, niin se on hyvä.
- Äiti asuu Keiteleellä 87 vuotta, ja häntä hoidetaan hyvin. Mistä se tulee, että vanhuksia hoidetaan huonosti. Minusta ulkopuolisen silmin katsottuna niin löytyy paljon korjaamista. Muistisairas, joka asuu kotona, niin sen ihmisen annetaan mennä tosi huonoksi ja vasta todella myöhään hoksataan järjestää apua. Liian kauan on kotona hoidettavana.
- Ei seurata tilaa, omaishoitajakaan ei jaksa hoitaa, joutuu harhailemaan ulkona.
- Ainakin pääkaupunkiseudulla laatua vaaditaan ja seurataan. Ollaan kuitenkin liian vähän aikaa tekemisissä, jotta ymmärrettäisiin tila.

Auttaminen-Vapaaehtoisuus

- Vantaan kaupungilla on mm. menokaveri, jos tarvitsee.
- Niin kauan kuin jaksaa, mutta ei saa antaa sen viedä kaikkia voimia. Valinnanvapaus myös vapaaehtoisuudessa ja jaksamisessa. Vapaaehtoisuuden ei saa antaa korvata ammattilaisten tekemää työtä.
- Roolit vapaaehtoistoiminnan suuntaan on kovat ja rajat hämärät. Liikuntaa on toivottu vapaaehtoisilta, että liikuttaisivat vanhuksia laitoksissa entistä enemmän.
- Pitää osata vetää raja siihen mitä tekee.
- Hyvät ystävät olivat työyhteisössä ja kun he eivät asu tässä lähellä niin se yhteydenpito ja törmääminen ei ihan niin vaan onnistu. Työpaikalle meno ei ihan noin vaan onnistu. Esim. moikkaamaan meno ei onnistu, vaikka kutsuvatkin ruokatunnille. Mutta tähänkin sopeutuu ja nyt on muuta toimintaa, en koe, että olen jäänyt yksin.
- Yksinäisyys ja hyväksikäyttö, esim. taloudellinen hyväksikäyttö. Ei ole rohkeutta sanoa hyväksikäyttäjälle ei, kun usein se on oma lapsi.
- Hammashoitolasta ei saa aikaa, lääkärijuttu sama. Sanotaan, että muutaman viikon päästä on aika. Joten menin yksityiselle. Jonottaminen terveysasemalla on ainut sairaanhoidossa tarjottava vaihtoehto.
- Hoida terveyttä, omaa hyvinvointia, itsekkyyttä lisää/terveellä tavalla itsekäs.
- On ravinto kunnossa, fyysinen kunto, pitää harrastaa jotain liikuntaa, lepoa. Olen lukenut ja perehtynyt asioihin sekä kiinnostunut. Elintavat muutetaan ja opetellaan uudestaan. Kukaan muuhan ei tee sitä meidän puolesta.

Yhteenveto näkökulmista:

- Pitää olla aktiivinen
- Ennakoi eläkkeelle jääminen ajoissa
- Taloustilanne, mitä eläkkeen jatkoksi
- Hoivan järjestyminen, omaishoito, vapaaehtoistoiminta
- Oman arvon tunne- arvostus
- Mitä nyt kun on aikaa?

Syvempään keskusteluun -> Miten eläkkeelle jäädessä hoidetaan omaa terveyttä ja ollaan terveellä tapaa itsekkäitä?

Ravitsemus

- laihdutus, 2-tyyppin diabetes terveellisemmät elämäntavat,
- opetellut ruuanvalmistusta -> käy opettamassa toisiakin (vaikka itsekin huono itsellä)
- huomio siihen, että liikunta lisää ruokahalua -> kiinnitettävä huomiota ruuan laatuun
- pieniä muutoksia "makkara ja leipä pois", ei yletöntä askeesia kannateta, maito + d-vitamiini tarpeellisia
- jos laihtuu, liikkuminen helpottaisi,
- hyvin syöminen ei tarkoita askeesia, ei koko elämää dieetillä, ongelma on korvien välissä
- lyönyt vetoa toisen kanssa kumpi ensin saavuttaa tavoitepainon, läheiset vegaanit vaikuttanut ruokavalioon monipuolistamalla, nälässä helppo sortua hampurilaisiin ja se ei kohenna mielialaa
- kamppailu painon kanssa, ei määrä vaan laatu
- vaatii paneutumista, tauot ruokailujen välissä,
- "solut muistaa" solut pyrkii palauttamaan painon takaisin laihdutuksen jälkeen, puhuja oli näin lukenut, samoin liian vähän aikaa, kun on tultu metsästä pois
- aineenvaihdunta hidastuu ikääntymisen/ sairauksien kautta
- aineenvaihdunta-dieetti netissä kaikille
- tunnesyöminen, pahan mielen saa korjattua syömisellä
- ahmiminen, esim. risteilyllä, kun ruokaa kerran on ja sitä riittää
- juominen vasta kauheaa on, colaa yms.
- ruokailu on yksi suurimpia nautintoja, tekee sellaista ruokaa, josta nauttii
- liittyy paljon elämäntilanteeseen myös, tunnesyömiset ja -juomiset; haetaan sisältöä elämään tai elämänlaatuun, kokemukseen elämästä

Alkoholi

- ikääntyneet käyttää alkoholia, minkä verran yksinäisyyteen otetaan olutta?
- jossain vaiheessa masennukseen kuului kännien otto, lääkäri kieltänyt alkoholin käytön, nyt kun on lääkityksiä

Liikunta

- liikuntaa usein
- personal trainer mainittu, elixian tyypit sai työpaikan kulmalta kiinni ja kaksi v sama pt loppujen lopuksi; pt auttoi kerran viikossa
- pitää olla ryhmä tai kaveri tai pt (kovempi kuri kuin armeijassa)
- arkiliikunta, rappuset yms. mielellään kaverin kanssa
- vesijumppa siitä hyvä, sympaattinen vetäjä ja seurana oma veli
- lääkäri käskenyt vaimoa ulkoiluttamaan ja se toimii

Perheen odotukset – Oma aika

- lasten tai lastenlasten toiveet/tarpeet
- osa-aikatyö tukisi jaksamista ja mielenterveyttä
- helppo sanoa että laita rajat – helposti syöllistymistä
- ”miksi en auta, vaikka se ei ole minulle hyväksi”, ”ei riitäkään mitä jo tekee”
- luulee että vapaa-aikaa on enemmän kuin on, toisten odotukset voi erota
- itse asettaa vaatimuksia, oma onnellisuus kärsii, väsy
- asiat viedään kalenteriin mitä pitää tehdä, ja loput on omaa aikaa
- omat rajat ja oma elämä
- ei kukaan voi elää toisen elämää, toisten helppo sanoa
- valita mikä on tärkeämpää oma meno vai toisen auttaminen
- tunteet häviää eläkkeellä; saavat ruikuttaa jos minulle ei sovi enkä repeä
- isovanhemmat joustaa, kuka kerkiää ensi hätään apuun
- oman lapsen aikana ei ollut päivähoitoa, oli pakko oppia luottamaan, maailma muuttunut ja on nyt erilainen-
- jos perheiden toiminta lepää isovanhempien varassa niin käy huonosti
- avioerolapsena esikuva vanhemmuudesta ei kovin hyvä -> miten itse hoitaa oman roolin vanhemmuudessa ja isovanhemmuudessa

Työ - Vapaaehtoistyö

- hoitoalalla lomat jaksotetaan, kinastellaan saako nuori vai vanha työntekijä saman lomajakson; toinen oman perheen takia ja toinen lapsenlapsen hoitoon; helppo sanoa toiselle, että vedä rajoja
- vapaaehtoistyössä ohjaajalla suuri vastuu, ettei kuormiteta liikaa
- jos ei esimiestä tai ohjaajaa, silloin itseohjautuvuus voi olla vahingollista
- pyytämisen tehtävään voi hivellä ja vastataan kyllä, tyydyttää jonkin tarpeen, kunnioittaa omaa osaamista, että tarvitaan ja pyydetään
- voi sopia lukukausi kerrallaan vapaaehtoisena toimimisesta
- monesti aktiiviset ihmiset menevät virran mukana, aktiivisia aina viedään
- itseohjautuvassa tehtävässä rajan vetäminen todella vaikeaa, töitä otetaan kotiin, työt ei jää töihin
- miten voidaan yhdessä auttaa toinen toista?
- suomi on yhdistysten luvattu maa, pieni piiri pyörittää useita yhdistyksiä,
- jos sitoutuu jonkin henkilön auttamiseen, on vaikea katkaista velvollisuudeksi kääntynyttä auttamista
- ikäihmisen etujen katsojana ei voi rajata auttamista, joutuu auttamisen kierteeseen (pankkitili tyhjä – vierailijat loppuivat ja holhous alkoi) vapaaehtoisuus loppui palveluasumiseen pääsemiseen
- henkilökohtainen vapaaehtoistyö kaikkein vaikeinta, esim. asiakas luulee seurustelusuhteeksi
- yksinäisyys/hyväksikäyttö; ulkopuolisena vaikeaa mennä väliin
- 10v sitten kukaan ei ajatellut, että mies voi olla hoitaja
- pitääkö ennakoita jotenkin, kun ole verkostoja, kuka huomaa, ettei ole kunnossa ja oikeustoimintakelpoinen

- ennalta tutustuminen paikkoihin esim. senioriasumiseen
- palveluja eriarvoisesti eri alueilla, ruotsinkielinen palvelu ei itsestään selvää

Oma aika ja oma minä

- ristiriitoja oman minän kokemuksessa
- kiirevuodet eivät ole vielääkään päättyneet
- lapsenlapsen seuraaminen tuo jaksamista ja iloa; lapsenlapset pieniä myös lyhyen aikaa
- jos rajoittaa ja kieltäytyy, onko pelkoa, ettei kukaan kysy enää vapaaehtoiseksi; voiko sanoa ei?
- yksi syy, ettei uskalleta sanoa ei, pelätään että ei enää kysytäkään
- itsestä huolehtiminen hiuskarvan varassa, kun omainen kuoli ennen kuin kh alkoi toimimaan 2v päästä

Oivalluksia

- tärkein asia huolehtia omasta jaksamisesta, terveydestä, rajojen vetämisestä, ennakoinnin 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 (raskasta jos ei hyväksy esim. kuulon menetys, ei tule katkeruutta eikä kulu voimia)
- eläke ei ole autuus; odotetaan eläkkeelle pääsyä; sitku; eläkkeelle päästyä voi tapahtua, vaikka halvaus; jotkut ei pääse eläkkeelle, vaikka haluaisi ja toiset joutuu (jää työpaikan päivittäisestä keskustelusta ja kuvioista pois)
- (ihminen muuttuu kestävyysvajeeksi niin ei ole kivaa)

Mistä ei ole vielä puhuttu? -400 oli aiemmin henkilöä ja alkoi yt:t, aika moni joutui lähtemään ennen eläkkeelle pääsemistä; ikärasismia koettu töitä hakiessa

Kokonaiskuva keskustelusta

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. Ein sanominen kaikelle aktiviteeteille ja vapaaehtoisuudelle on suotavaa. Rajan vetämisellä voidaan osoittaa kunnioitusta niin muita kuin itseään kohtaan. Yksin elävän ikääntyminen ja hyvinvoinnin toteutumisen mahdollisuudet koettiin epävarmaksi, kun ei ole lapsia ja on itse ainut lapsi.

Olemmeko keskustelleet oikeista asioista?

- elämäntilanteesta ja elämäntavoista on käyty läpi; sosioekonominen asema saattaa painottua ryhmässä ja näkyä siten ryhmän valitsemassa aiheessa,

Missä ja kenen pitäisi jatkaa tästä keskustelua?

- työelän päättäjien kanssa
- seurannut lehdistöstä, että tänne pitää saada lisää työntekijöitä, mutta työnantajat ottavat vähän maahanmuuttajia töihin; vaikka poliitikoissakin on entisiä työnantajia, niin poliitikot puhuu toista ja työnantajat tekee toista. Ajatukset ei kohtaa. Mihin töihin halutaan ulkomailta työvoimaa. Millä aloilla on tällä hetkellä työttömiä?
- julkisuudessa pitäisi keskustella enemmän "a-talkkia"
- Myyrmäessä debatti, alueella olisi keskustelijoita
- Keva eläkevakuutusyhtiönä; millä tavoin ajoitetaan eläkkeelle siirtyminen? luukulle meno ei auttanut, kurssi peruutettu,

- kommentti työttömyydestä ja maahanmuutosta, Suomessa niin hyvät sosiaaliset edut, ettei kannata mennä töihin; enemmän lapsia tarkoittaa enemmän tukia
- ennakointia eläkkeelle jäämisestä pitäisi opettaa ennen 60v
- kun eläkejärjestelmät muuttuivat, niin oli joku kurssi Nurmijärvellä kunnan työntekijöillä
- tarkistaa työeläkeote säännöllisesti
- miten saada omat työttömät töihin? nuorille korostettava, että ilman kuolee nälkään

Erätauko-keskustelu Pori 30.10. 2018

Fasilitaattorina Marja ja Sonja, osallistujia 8, joista 2 miestä ja 6 naista. Miehet ovat EKL:n piirijärjestön "käskystä", naiset SMS:n aktiivisen vapaaehtoisten verkostoista - soittanut 30 henkilölle ja nämä olivat suostuneet.

Teemoja

- Yhteisöön kuuluminen, irtautuminen ja liittyminen uuteen
- osa-aikatyöt, palautuminen
- vapaaehtoistyöura, oman arvon tunto, tekemisen pakko, opetteleminen joutenoloon
- vastuusta eroon pääseminen, helpotus
- vuodenaika, päivärytmi
- oma tahto, terve itsekkyyks
- armollisuus, kiitollisuus

Pariporina

1. Yksi ei ole koskaan ollut palkallisissa töissä vaan kotiäitinä, kansaneläke. Ainoa keino päästä eläkkeelle vapaaehtoistyöstä olisi muuttaa muualle.
2. jäämässä eläkkeelle vasta eikä ole hirveästi vielä miettinyt, mutta 1. mieleen tuleva asia on se, että työyhteisö on yhteisö ja mihin yhteisöön sen jälkeen kuuluu. haluaisi että aika ei vaan valu vaan olisi sellaista tekemistä, joka toisi tyydytystä.
3. vasta jäämässä eläkkeelle mutta on työstänyt asiaa jo todella paljon. Onneksi on kollegoita, jotka ovat jo jääneet, jolloin tietää vähän mitä on tulossa. Olettaa että tulee masennusvaihe, kun ei enää mene sinne yhteisöön. Tietenkin haaveita vapaa-ajasta mutta pelottaa että toteutuvatko ne. Eli erittäin ristiriitaiset tunteet. Odottaa mitä neljäs elämä tuo mukanaan mutta pelottaa ettei saa mitään aikaan
4. työssä yt-vaiheita ja vaikeaa ollut, itse sai kuitenkin päättää ajankohdan ja valmistautua rauhassa. Jäi eläkkeelle 3 vuotta sitten ja mies jäänyt samaan aikaan niin odottivat yhdessä innolla sitä aikaa. Ei ollut vahvaa tunnesidosta tai tiivistä yhteistyötä työyhteisössä ja ystäväpiiri oli jossain ihan muualla niin ei yhteisön takia tarvinnut tehdä luopumistyötä. Päivääkään ei ole kaivannut töihin sen jälkeen, kun on jäänyt.
5. ollut vuoden eläkkeellä mutta ei ole vielä huomannut, että on eläkkeellä. 6 vuotta oli osa-aikaeläkkeellä ja olosuhteet olivat muuttuneet aiemmin. On työelämässäkin tottunut siihen, että siirtyy työpaikasta toiseen ja työyhteisöstä toiseen niin nyt vaan uusi muutos.
6. puolivartalokipsissä olevia työntekijöitä ensin ja sitten myöhemmin kokovartalokipsissä olevia. Itse työhullu edelleen vaikka 6 vuotta eläkkeellä eikä ole päivääkään pitänyt lomaa (kuskaa ihmisiä). Elämä on koko ajan menoa ja se on ollut jo 50-luvulta isän opeista lähtien, että nyt mennään. häntä järkyttää ihmiset, joilla ei ole mitään tekemistä, järkyttää ihmiset, jotka käyvät vaan baareissa jorisemassa eivätkä tee mitään. Jatkaa luetteleamista eri tekemisistä.
7. olisi voinut jäädä jo aiemmin mutta jäi vasta kuukausi sitten. On lapsenlapsia ja omia harrastuksia ja saa olla niin, kun tykätään ja mennä niin kuin tykätään ja kokata ja syödä omia asioita eli nauttii. mutta asiakkaita ikävä.
8. Yksineläjiä, jäi vapaaehtoisesti ja oli miehen kanssa paljon suunnitelmia ja odotti eläkettä kovasti. Ei ollut kuin muutama kuukausi eläkkeellä, kun miehellä todettiin nopeasti etenevä sairaus ja jäi leskeksi. Järjesti oman elämänsä pohjamutien kautta uudestaan. Olen elämäntilanteessa, jossa ainoa missä täytyy pitää huoli kuin oma itsensä. Alkoi matkustamaan ja yritti löytää merkitystä siitä, että hänellä on ollut 40 vuotta kestänyt liitto sen sijaan että keskittyisi menetykseen. Hän on myös mysteerishoppaaja. Siitä pitää lähteä, että ei ole pakonomaista tarvetta löytää yhteisö vaan se, että on ihmisten kanssa, joiden kanssa on jotain yhteistä. Pyrkimys hyvinvointiin ja onnellisuuteen on parasta koko elämässä – ei ihmistä olekaan tarkoitettu olemaan onnellista koko aikaa. Kun löydät vaan sen tilan, että on hyvä olla.

Marjan yhteenvedon jälkeiset kommentit:

- ihanaa oli päästä eroon siitä vastuusta mitä työyhteisössä oli. Oli paljon sellaisia asioita, joihin ei voinut vaan vaikuttaa. Silloin Vastuusta eroon pääseminen on ollut iso helpotus.
- mikä siinä on, että on herättänyt niin paljon tunteita toisilla ja toisilla ei
- vois kuvitella, että olisi paha tilanne, jos ei olisi ollut luottamustoimia oman eläköitymisen ympärillä.
- Muutos se on joka tapauksessa, meni hyvin vai ei.
- sellaista on huomannut miehistä, että hän on se ura ja työ ja se on hänen identiteetti ja arvostus. Entä jos onkin.

Syventävä keskustelu - Aihe: Oma hyvinvointi

- Miksi toisille on helpompaa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan kuin toisille (Sonja)
- Joillekin voi olla mahdollista ensimmäistä kertaa keskittyä omaan hyvinvointiin, eikä kantaa taakkaa toisten hyvinvoinnista
- Roolin muutos ja itsearvostuksen puute
- Mies jäi jouluna eläkkeelle vastassa kylmä ja pakkanen, alkua oli vaikeaa tammi-helmikuu. Yritti lähteä kaupungille, tuli huono omatunto, kun muut oli töissä. Keväällä olo helpottui. Kannattaa jäädä kesällä eläkkeelle.
- Osa-aikaeläke ennen eläkkeelle jäämistä helpottaa ja antaa loivemman laskun. On virtaa opetella uusia asioita joita tehdä eläkkeellä. Joustavuus. Tärkeää oli, että oli hyvinvointia tuovia asioita jo ennen eläkkeelle jäämistä.
- On saanut itse valita eläkkeelle jäämisen ajankohdan. Jäi keväällä: valo on tärkeää ja virtaa riittää.
- Vaikeaa on niillä, joilla ei ole ollut harrastuksia ennen eläkkeelle jäämistä. Nuoruudesta asti tullut intohimo johonkin asiaan kantaa eläkkeelläkin.
- Työelämäaika on intensivistä ja tiukkaa, henkistä palautumisaikaa ei jää itselle. Pitäisikö eläkkeelle jäädessä antaa palautumisaikaa henkisesti ja fyysisesti, että on valmis uuteen. Ettei odota uuden rumban alkamista heti töiden loppuessa.
- Aina kysytään, mitä rupeat tekemään, kun jäät eläkkeelle. Ei tarvitse olla valmiita vastauksia.
- Ikäluokka on kasvatettu siihen, ettei voi vaan olla. Aina on tehtävä jotain. Kansalaisopistoissa löytyy aina jotain uutta opittavaa. Pienistä asioista ja onnistumisista nauttiminen, palkitseminen (esim rullaverhon asentaminen) Erilleen kasvaminen työtovereista, kun ollaan eri aaltopituudella muissa kuin työasioissa. Uudet ihmissuhteet virkistävät. Omat ratkaisut oman hyvinvoinnin kannalta, ei ystävien toiveiden mukaan
- Ottakaa mukaan joku, joka ei ole vielä missään.
- Ikinä ei saa tapahtua sitä, että sanotaan paikan olevan varattu, kun joku tulee ekan kerran johonkin.
- Olisi opettelemista, että saisin jouten olla. On väärin potea huonoa omaa tuntoa, jos ei tee aina jotain työtä. Vapauden tunne voi tulla siitä, että voi tehdä valinnan mitä työtä tehdä.
- Voisiko eläkkeelle jäädessä opetella uudenlaisen ajattelutavan. Ajatella hyvää toisesta ihmisestä. Laittaa hyvä kiertämään. Tehdä hyvä mieli toiselle.
- Pienistä iloista syntyy hyvinvointia! Sonjan esimerkki tähän väliin, kanelipulla.
- Vapaudentunteesta nauttiminen niin, ettei siitä tule rasite
- Toisten arvostamisesta ja kehuista, myönteisestä palautteesta saa hyvää mieltä.
- Esim. suojatiekäyttäytyminen, tien antaminen. Erityisesti koululaisilta saa hyvää palautetta siitä, joka kerta kun kiität, autoilija ilahtuu.
- Oma luonne, että päivällä on myös rakenne. Päivärytmi ei saisi kadota, rutiinit rytmittävät päivän
- Aamulla lehteä hakiessa naapurit lähti töihin. Haluan pitää kiinni päivärytmeistä. Kun vaimo lähtee aamulla töihin, nousee ylös. Tänne eivät ole varmaan tulleet ne, jotka eivät muutenkaan ole aktiivisia. Ongelmia on vanhustentaloissa tässä suhteessa. Eivät lähde sieltä liikkumaan tai muualle. Mikä poppakonsti voisi olla tähän? Jos talossa järjestetään jotain monesta kymmenestä, osallistuu kahdeksan.
- Porin kaupunki järjesti 10 kerran jumpan leikkipuistoissa. Omalla alueellaan puhunut ihmisiä mukaan, kolme osallistui. Vaikka oli monta kertaa ilmoitettu. Näistäkin kolmesta lopettivat ja lopulta loppui koko touhu.
- Mistä saada motivaatiota osallistumiseen? Tarviiko oma hyvinvointi rutiineja?
- Tarvitsee, mutta nauttii myös siitä, että voi joskus rikkoa rutiineja
- Voi olla persoonakysymys. Itse nauttii siitä, että tietää mitä viikko tuo tullessaan eri päivinä. Ei tarvitse joka päivä miettiä, mitä tänään tehtäisiin. Voisi auttaa elämän- ja ajankäytön hallintaan esim. se, että yksinäinen ihminen laittaa itselleen sen ruuan.

- Olisi hyvä olla edes yksi kulttuurirutiini.
- Arvostus – Rutiinit - Vapaa tekemään omat päätökset - Löytyisikö näistä motiivia?
- Jos jokainen ottaisi kjonkin ihmisen, jonka vetää mukanaan toimintoihin
- Pitää pitää huoli, ettei siitä ihmisestä tule riesaa, joka on koko ajan seuran ja huolenpidon tarpeessa.

Tärkeimmät oivallukset keskustelusta:

- Ole positiivisen itsekäs tekemään asioita omista lähtökohdistasi
- Ole terveellä tavalla itsekäs
- Oma tahto, antaa ja ottaa. Sopivasti itsekäs.
- Itsestä huolehtiminen sekä fyysisesti että henkisesti aiheuttaa positiivisen
- Älä sido itseäsi liikaa mihinkään
- Koko elämä on valmistautumista. Joka päivä oppii uutta. Kerää itselleen hyviä asioita.
- Itsekkyys onko tahdonalaista vai ei... vai esimerkiksi muistisairaudesta aikaansaamaa.

Arkielämän kokemuksia ja vinkkejä toisille jaettavaksi... Millä tavalla pystyy olemaan myönteisesti itsekäs...

- Kirja auttaa pääsemään itsekkäästi pois
- Kun joku menee huonosti, voisi mennä vieläkin huonommin
- Arvosta kuitenkin myös toista ja toisen työtä
- Valitettavasti löytyy myös katkeria vanhuksia. Kaikkia tunteita saa tuntea, muttei saisi katkeroitua.
- Ystävät ovat rikkaus, kauemman aikaa säilynyt ystävyys on aina suurempi rikkaus. Voit puhua ne pahimmatkin asiat ja tunteet, eikä hän pidä hulluna. Ihminen saa nauraa niin, että hampaat näkyy.
- Satakunnassa on harmittanut: tuuli ja "määkminen", kyl määki tuon osaisin tehdä. Mutta minä tein
- Tämä on riittävästi, tämä riittää.
- Armollisuus itseä kohtaan
- Opettele kävelemään hiljaa, jotta näkisi asioita.

Loppuyhteenveto, pienistä asioista ja onnistumisista nauttiminen, keskittyminen positiiviseen. Kiitollisuus ja sen ymmärtäminen, että mikä on riittävästi, riittävän hyvä.

Erätauko- keskustelu Lahti 7.11. 2018

Fasilitaattorina Anu ja Päivi. Osallistujia 14, joista 9 eläkkeellä, 6 ei eläkkeellä (2 ei eläkeiässä, 4 suunnittelee jäävänsä parin vuoden sisällä, yksi ei haluaisi), Ilmoittautuneista poissa: 2

Teemat: Yrittäjänä eläkkeelle siirtyminen. Varautuminen eläkkeelle siirtymiseen. Yllättävät haastavat elämäntilanteet. Yksinäisyys, yksin asuminen ja seura.

Mikä merkitys eläkkeelle jäämisellä?

- Mielellään jääminen, harrastuksia, tuttuja, mahdollisuus liikkua.
- Itsestä kiinni "Alkuun olin, mitä teen. Itsestä kiinni, mitä löytää."
- voimaantumisen työelämän jälkeen ensimmäinen vuosi voimien palauttamista "Ajassa kerkee enemmän kuin viimevuonna, jaksaa enemmän."
- eläkkeelle jäännin ajoittaminen
- eläkkeelle siirtymiseen varautuminen
- elämän yllätyksellisyys ja siihen varautuminen
- Mitä työelämän tilalle?

Talous

- Yrittäjän eläkkeelle jäänti
- "Lykättävä eläkkeelle jäämistä taloudellisen tilanteen vuoksi.
- Ei muutosta, en ole koskaan ollut erityisen hyvissä varoissa. Itse maksoin työeläkettä, mitä enemmän teen sitä enemmän maksan ja sen tein. Rahallisesti ei ole suuri muutos.
- Yrittäjän eläkemaksut ovat niin isot.
- Pienempiin tuloihin varautuminen
- Laskelmat miten pärjätä, tulojen suhteuttaminen menoihin, vähemmälläkin pärjää
- "varaudun siihen ja mietin etukäteen. Varustautuu ja ennakoi, ja paljon säästää, kun katsoo, mitä tarvitse. Vähemmän tavaraa enemmän elämää. Ettei tule ahdinko
- Luovuin ilomieliin autosta.

- Miten eläkeleikkurit vaikuttavat, ei voi jäädä katkeroitumaan.
- Pidetään kirjanpitoa menoista ja tuloista. Jo ammattikoulussa tuli opettajalta neuvo, että pitää kirjanpitoa kaikista menoista.

Paluu takaisin töihin

- Rospuutto aikana olen miettinyt myös työhön meno. Voisin tehdä, vaikka fyysistä työtä.

Henkinen muutos

- Isoin muutos oli henkinen, elin sellaisessa hyrskynmyrskyssä, kun poika oli mukana.
- Kovasta työn teosta luopuminen: Yrittäjän eläkkeelle jäänti, olin yrittäjä henkeen ja vereen.
- Kaveri sanoi, jos et lopeta työntekoa, niin saat haudassa nauttia.”
- Valmistautuminen eläkkeelle siirtymiseen
- Keskustelut eläkkeelle jääneiden kassa osa valmistautumista. On ollut kiva, kun tavannut ihmisiä ja olen saanut heiltä paljon kivaa evästystä, mitä he on saaneet. Oma eläke-aika, kun olin saattelemassa muita eläkkeelle, minussa käynnistyi se prosessi, ja oma eläkkeelle siirtyminen oli suunniteltu, myös miten taloudellisesti pärjää.
- ”Varautuminen, että on verkostot. On pitkälle työhön sitoutunut, että olisi muitakin asioita mihin sitoutuu.”

Elämän ikävät yllätykset ja haastavista elämän tilanteista selviytyminen

- ”Se on sitten toinen asia, kun on jäänyt yksin puolison kuoleman jälkeen. Nyt tietenkäin kuin joutuu yksin toimeen tulemaan. Verottaja kovasti kohtelee. On voinut ajatella asiaa etukäteen ja hartaasti tehnyt työtä, niin on mielellään antanut muille sen mahdollisuuden. Tilalle mielekästä tekemistä, kun on ollut paljon ihmisiä ympärillä ja elänyt sosiaalisesti. Nyt uudelleen rakentaminen. Toimin myös seitsemän vuotta omaishoitajana. Eläkeläisinä on aina kiire. Nautin seesteisistä ajoista, että jos katson, ettei ole pakko lähteä, nautin siitä. ”
- ”Ansiot putosi, kun vaimo joutui sairauden takia töistä pois. Yhtiökumppani teki miljoonan velat. Ei ollut mahdollista mennä velka saneerukseen. Maksoin ne miljoonavelat pois. Onneksi asunto ja autot oli rahallisesti, vaihdettavissa. Kaikki nollaantui. En halua mustata, mutta niistä selvitään. Tilateet saattavat muuttua. Eli normaali ihminen ei voi niitä suunnitella. Ollaan vahva pari. Määrätyllä rahalla eläminen.”
- Minulla tuli suunnitelma ja varautuminen, elämä ei ole niin. Omassa elämässä on, että uskaltaisin varautua. On niin paljon muuttuvia tekijöitä. Ollaan oman elämän yrittäjiä ja kaikki menee aivan uusiksi. Jos elän nuukasti tulen toimeen. Mutta se että elintaso lasku voi olla vaikeaa, olen nähnyt kuinka se voi olla vaikeaa
- Kotona on asuttava mahdollisimman pitkään. Olen seurannut lähellä asuvaa naapuria, jonka luona käy kotihoito kolme-viisi kertaa viikossa. Jos tulee sellaiseen vaiheeseen, että ei enää pääse mihinkään esim. tarvitsee hoitoa kotiin. Sitä mietin.
- Jos sosiaalinen verkosto on ollut siellä työssä. Monella se on vain se työ ja tilalle tulee tyhjiö. Moni henkilö asuu yhden henkilön talouksissa. Olen rakentanut oman näköisen elämän, joka on minulle sopiva. Yksin asuminen.

Tekeminen

- Tulee kyselyjä, tuutko jeesaamaan. Ennen oli paljon helpompi olla kukaan ei kysynyt, nyt kun on vapaalla niin paljon tulee kyselyjä.

Omaishoitajuus

- Vaikka oltaisiin suunniteltu, mutta ensimmäinen takapotku oli emännän sairastaminen.
- Haluaa olla yksin esim. Lapin reissu kerran vuodessa. Oma sisareni arvostelee minun lomani lapissa ja vaimo puolustaa minua, että minulle kuuluu se loma.

Yksinäisyys ja masennus

- Nainen jonka kodin ohi ajan, on aina ikkunassa. Hän on yksinäinen- on se, mitä pitää välttää kaikella tapaa.
- Masentumisesta – Kun vaimolle tuli sairaus, hän masentui. Ja on pikkuhiljaa siitä noussut. Kun hänelle tuli täyseläke niin tuli se masennus. Sairaus ja eläkkeelle jääminen voivat nivoutua, nivoutuu myös siihen yksinäisyys.

- Tarvitaan myös sitä yksinäisyyttä. Kaipaamme sitä ja vältämme hälinää. Sosiaalinen kontakti luontoon. Käyn Kainuussa joka syksy metsällä sekä kalalla. Hyvä ystävä on mukana. Naapurikin tällaista on seurannut ja todennut, että kuuli kun saitte kalaa "Rakas saimme kalaa" jonka sanoin kaverilleni.
- Olen yhdessä hankkeessa, jossa ikääntyneet, joilla on sosiaalisuuden pelko, niin tutkimme sellaista opiskelijoiden kanssa. Tietotekniikan hyödyntäminen tässä, joka on vaihtoehto. Kaikkia erilaisia vaihtoehtoja on otettava huomioon.
- Valitsin olla yksin, on hyvän oloista. Mistä niitä ihmissuhteita voi saada? onko rajat liian korkealla? haluaa valita sellaisia ihmissuhteita, jotka antavat jotain, kuin niitä, jotka vievät voimavaroja tai kuluttavat.
- Sosiaaliset suhteet harvemmin sieltä työpaikoilta säilyy. Ennemmin ne tulee omasta toiminnasta. Lahdessahan on lukemattomia ilmaisia tapahtumia (Menoinfo), joissa käydä. Ei sen tutustumisen välttämättä tarvitse olla suuria odotuksia tai vaatimuksia sisällään pitävä. Itse asun matalan tulotason kaupunginosassa. Rahaa kun on vähän, niin se taloudellinen pakko ajaa ilmaisiin "jonoihin" (hernesoppa), lääkekatto kun tuli, niin ihmiset ajattelevat, että on pakko lähteä liikkeelle, että pysyn kunnossa.
- Silloin kun haluaa teatteriin, konserttiin, ravintolaan niin eikö sen halua tehdä yhdessä jonkun kanssa. Ihminen kaipaa juttukumppania, kokemusten vaihtoa. Ärsyttävää se, kun joutuu hakemaan seuraa, kun ei viitsi yksin lähteä tai ei saa seuraa. Ruokaseuraa, matkustusseuraa saanut. Minä puhun yksin asumisesta.
- Erityisesti miesten elämässä, ja siihen liittyy alkoholin käyttö. Miehillä pitää olla mieskavereita, jotka kutsuvat mukaan esim. kalareissulle. Asennekysymys, miten olla ja tutustua. Kaikilla on erilaiset kokemukset. Porukat tuntevat toisensa paremmin Lapissa, kuin täällä.
- Sukulaiset voivat tuoda voimavaroja, mutta suhteet ovat löyhemmät ja välimatkaakin on. Sieltä voi löytyä voimavaroja.
- Sukulaiset voivat tuoda voimavaroja, mutta suhteet ovat löyhemmät ja välimatkaakin on. Sieltä voi löytyä voimavaroja.

Kohtaamisen areenat

- Tanssi on loistava yhdessäolon muoto. Ei jäisi yksin, kun mennään tansseihin. Uusiinkin ihmisiin on tutustunut tansseissa. Yksineläjänä ei tullut lähdeksi tansseihin, lavakulttuuri oli muuttunut. Nykylavoilla on oma kulttuurinsa, katsotaan nenänvartta, joten ei enää tule mentyä. Tanssi ei ole enää sosiaalinen tapahtuma. Nykypäivän tanssit ovat suorittamista, siitä on hävinnyt elämänilo. Meidän pitää lähteä mummu ja pappa tansseihin. Niissä on hyvä meno ja livemusiikki. Esim. Isoon pajaan Harjulaan.
- Olen järjestössä mukana. Vuosia sitten menin piiloon, että on ongelmien ja harmitusten tilalle muuta.
- Meillä oli töissä nimikkoeläkeläinen. Nimikko työntekijä. Työnantaja on alkanut pitämään yhteyttä ja kutsunut joukkoon mukaan.
- Tansseissa olen tavannut myös oikein mukavia naisia ja heidän kanssaan tulee monesti. Lavis on yksi muoto.
- Kisakallion ilmaisilla liikuntavuoroilla voi tutustua uusiin ihmisiin.
- Seurakunnilla on paljon toimintaa. Ihmiset liian arkana ajattelevat, että ei voi käydä seurakuntien tapahtumissa.
- Kun ihminen vanhenee, niin ihmissuhteiden luominen on hankalampaa.
- Pienikin keskusteluhetki voi riittää sosiaalisten suhteiden puutteessa.
- Matalan kynnyksen paikkojen toiminta on ihan hyvä, mutta yksinäisten, jotka ei pääse lähtemään kodistaan. Heitä pitää auttaa ja esim. seurakunnalla on ystäväpalvelu. Vapaaehtoistoimintaa ei kenellekään väkisin tarjota.
- Kesurin Shellillä istuttiin ennen kuin se purettiin.
- Ottaisi siitä vaarin, että toimisi silloin kun on mahdollisuus hankkia sosiaalinen verkosto.
- Oliko jossain vaiheessa täällä Lahdessakin, että järjestetään kerrostalojen kerhotiloihin tapaamisia. Niistä on luovuttu.
- Ei minua saa sukkaa kutomaan. Minulla on myös nuorempia ystäviä.
- Lasten kotoa lähdettyä jäi heidän porukat pois. Nyt on omaa aikaa esim. liikkua sellaisen kaverin kanssa.

Yhteenveto

Varauduttava, taloudellisesti eläkkeelle jäämiseen ja myös sosiaalisen verkoston vahvistamiseen ajoissa, jotta siihen voi turvautua ja saada voimavaroja sitten tarvittaessa.

Oivallukset:

- Lähde Lappiin, Pitäisi olla eri ikäiset kaverit (minulla on 35 vuotta nuorempi työkaveri, jonka kanssa soittellemme, joka toinen päivä). Kaverit voi olla myös nuorempia ja eri sukupolvea.
- Täytyy olla oma-aloitteinen, minä en tunnet ketään ja kadullakin on vaan mentävä kysymään, mitä sinulle kuuluu?
- Mitä tilalle? pitää olla paljon "juttuja" tilalle, joka täyttää työstä jäävän aukon. Nainen - Kätkeytyä muihin puuhiin. Osallistun kaikenlaiseen järjestötyöhön – Menen niiden taakse, sanoi aikaisemmin kahvitaulla.
- Millainen välimatka pitää olla, kuinka paljon pitää vaihtua rutiinista, jotta saa mielen hyvinvointia kavereita/vapautta/rentoutta? Ensin johonkin ja sitten kotia. Kavereiden kanssa, ei kovin kauas. Luontoon, rantaan ja maisemia ihailemaan, silmä lepää. Uusi kaupunki, jossa on paljon nähtävää ja mahdollisuuksia. Hyvän mittaiselle sauvakävelylenkille. Musta tuntuu, ettei tarvitse lähteä mihinkään ja tekee vaikka vain käsitöitä. Suomi on kaunis ja rikas maa. Kirkot ja kylpylät, katsellaan kotimaata. Mökille, kutomoon, mökille tai tanssimaan, musiikki tuo mielihyvää. Marmaris viimeisin reissu 40-vuotislahjaksi (vaimolle ja tytölle annoin liput).

Olemmeko keskustelleet oikeista asioista?

- Perhe jäi pienemmälle ja läheiset. Fyysinen yhteys parempi kuin etäiset.
- Olemmeko keskustelleet paljon tekemisestä, mutta se oman sisäisen maailman kokemukset jäivät pienemmiksi. Kun on jo elettyä elämää, on jo suurin osa takana päin.
- Meillä on oma kehitystehtäväkin ikääntyessä, henkisen maailman todellisuus ja sen eletyn elämän luopumiset. Jos olisi semmoisia ystäviä, joiden kanssa tätä voisi miettiä, sellaisia. Kasvaa koko elämä, opetella luopumaan.
- Teknologian tuleminen, tuleva sukupolvi on tässä taitava, mutta siihen on tulossa sellainen, että nuoremmat keskustelevat sen koneen kanssa. Ei välttämättä ole ihan hyvä, voi tulla sosiaalista pelkoa. Tietokoneet on hyvä renki ja huono isäntä (teknologia sosiaalisten suhteiden toteuttamisena).

Erätauko-keskustelu Kemijärvi 30.11.2018

Fasilitaattorina Marja ja Tarja, osallistujia neljä (kaksi miestä/kaksi naista, EKL ja EL jäseniä.)

Teemat: Ihmissuhteet ja harrastukset työn ulkopuolella, pehmeä lasku eläkkeelle jäämiseen (työnaikana jo eläkkeelle oloon valmistautuminen) ajankäyttö, milloin jäädä eläkkeelle, fyysinen kunto, leskeys, talous, parisuhde, luopuminen

Pariiporina:

- kalenterissa ei tarvitse olla kaikkea, vaikka täytyyhän sitä siltikin olla, että muisti tännekin tulla.
- päätös siitä, että milloin jäädään, sitä käsiteltiin varmaan pari-kolme vuotta. Kun päivästä oli päästy kotona yksimielisyyteen, ilmoitin heti työnantajalle, ettei tullut sitä tilannetta mikä monelle tulee, että alkaa siirtämään sitä jäämistä. Ei ole yksinkertaista tehdä sitä päätöstä, että milloin jää. Kun eläkeuudistus mahdollistaa 68 vuoteen työn tekemisen, niin meinas ahneus tarttua, kun eläkekertymä kasvoi, jos pitempään olis tehnyt..
- kun jääpi eläkkeelle, pitää alkaa miettimään, miten tämän ajan kuluttaa. Ei kyllä oo paljon tarvinnut miettiä mihin nyt ajan käyttäisi.
- olen jäänyt 58 v. eläkkeelle, kun oli mahdollista. Itse jo valmistauduin vuoden, että jään miehen kanssa yhtä aikaa eläkkeelle, mulle oli sillä lailla työstettynä jo tuolla päässä, että jään eläkkeelle. On aika kulunut kyllä hyvin, ei ole ollut tyhjää aikaa. Kalenterissa on joka päivä jotain. Enkä ole katunut, että olen jäänyt pois. Olen oikein onnellinen ja tykkään tästä olotilasta.
- henkilökohtaisesti tuntui, että heti, kun tulee se ikä, niin jään. Mutta kun se alkoi lähestymään, kyllä se oli vaikeeta. Mietti, että kyllä vielä olisi voinut ollakin töissä. Tuntui, että tämä ja tämä jäi tekemättä, ja että en voi luopua näistä. Vielä olisi halunnut tehdä nämä "tekemättömät" työt, ei halunnut luopua, ajatus; kuka nää nyt tekee, miten tässä käy. Mutta sitten kun jäi, ei ole jäänyt aika pitkäksi.
- ei koskaan tullut mieleen raha, että olisi pitänyt sen takia vielä olla. Kun on lapsia ja lapsenlapsia niin hyvin aika mennyt. Paljon miehen kanssa matkustettiin ja tehtiin kaikkea (jäi leskeksi vuosi sitten).
- Kun katsoin noita töissä, jotka oli osa-aikaeläkkeellä, ajattelin että ei, se oli niille, jotka joutui töitä tekemään, niin raskasta.
- mutta ne, jotka jääneet tykkäsivät, että se on hyvä.

Kaksi keskustelijoista jäänyt alle kuusikymppisenä ja kaksi jäänyt normi eläkeiässä.

Onko joku ero milloin jää (paitsi taloudellinen) myös joku muu, vaikuttaako eläkkeelle jäämisen ikä jotenkin siihen millaiseksi eläkkeelle jääminen muodostuu? (apukysymys)

- riippuu siitä millaisia harrastuksia on, ennen eläkkeelle jäämistä. Jos ei saa mitään tilalle kun jää, se on kova.
- se myös vaikuttaa millaisessa fyysisessä kunnossa on kun jää.
- Se on tärkeää, että pystyy siinä vaiheessa tekemään asioita. Täällä pohjoisessa moni harrastus liittyy luontoon, metsästys, marjastus jne. että niitä pystyy tekemään
- ja nämä yhdistykset ovat ja hyviä, heti siirryin niihin, vievät myös paljon aikaa.
- kaksi vuotta olin eläkkeellä ja sitten jäin leskeksi. 60 täytin keväällä ja sitten vaimo kuoli, että aika nuorena jäin leskeksi. Se muutti paljon, minun ei tarvinnut kotona tehdä mitään, vaimo teki kaiken. Siinä oli vaikeaa, kun lähdin reissuun, ennen oli matkalaukku valmiina ja kaiken vaimo selvitti, millaiset vaatteetkin laitoin päälle. Ja kun ensimmäisen kerran lähdin vaimon kuoleman jälkeen reissulle, kolme tuntia vei aikaa, kun mietin, mitä pakkaan ja mitä laitan minkäkin kanssa. Ei tarvinnut pyykätä eikä mitään, mutta sitten piti kaikki opetella. Vaikka on eläkkeellä ja leskeksi jäänyt, ei ole niin helppoa, monta vaikeata asiaa on. Nyt monella naisella, mitä olen kuullut, on vaikeuksia, kun pitää auto huoltaa jne.
- siitä olen kiitollinen, että miehen kanssa kaikki tehtiin yhdessä, niin osasi kun mies kuoli. Siitä olen kiitollinen, että on näitä harrastuksia ja yhdistyksiä, jotka vie aikaa ja antaa paljon.

Kun jätit yhtä aikaa, miten se vaikutti (apukysymys pariskunnalle):

- olimme aina samassa työpaikassa, joten ei ollut iso muutos, kun jäätiin yhtä aikaa eläkkeelle ja ollaan koko ajan yhdessä.
- Kun mieheni oli jo eläkkeelle, minä opettelin, että ollaan koko ajan yhdessä. ja suhteellisen luontevaa oli oma jääminen eläkkeelle ja mies odotti koko ajan myös. Siitä se on kiinni, omasta luonteesta, että miten sopeudut.
- kun jäin eläkkeelle ja vaimo sairastui, siinä kaksi vuotta oli kovaa aikaa.
- työyhteisöstä luopuminen oli vaikeaa. Yllättävää oli miten paljon, oli ollut yhdessä ja miten totaalisesti se oli sitten poikki.
- meillä jatkui kyllä pari kolme vuotta työyhteisön kanssa se yhteydenpito eläkkeelle jäämisen jälkeen. On vieläkin pari työkaveria, joiden kanssa olen edelleen tekemisissä.
- se on sitten huono, jos ei ole muita kavereita kuin työkaverit, pitää olla muita. Minä olin poliisina 35 vuotta, ja sitten kun jää eläkkeelle tai kun tiedetään milloin jää toivoisi, että työnantajan osaisi suhtautua siihen, että osaisi valmistaa sitä, joka jää eläkkeelle.
- meillä on se että, kyllä työt olivat Rovaniemellä ja asuttiin Kemijärvellä, niin kun työt loppuivat, niin yhteydenpito jäi. Olin noin 100 ihmisen johtajana Rovaniemellä, mutta en kokenut sitä missään vaiheessa ongelmaksi, että jäin siitä pois. Ei se asema niin tärkeää ollut, se oli tärkeää mitä siellä teki, mutta aika aikansa kutakin.
- minusta tuntui, että ne lähimmät kenen kanssa päivittäin oli tekemisessä, niin se kun oli totaalisesti poikki, niin se vähän tuntui. Kun kadulla näkee, niin tervehtii, mutta siinä se. Alussa tuntui, että olisi halunnut olla vähän yhteydessä. Mutta tuli tunne, että niillä on kauheasti töitä, ja oli jo ulkona, että parempi ettei ollenkaan puutu. Vähän tuntui ikävältä, että suhteet jäi, mutta ajankäytön kanssa ei ollut ongelmaa.
- ennen eläköitymistä, ei pitäisi lopussa enää rasittaa töillä, vaan pikkuhiljaa voisi jäädä ja laskeutua.
- niin juuri siten, ettei olisi jäänyt sitä pinoa, mistä jäi tunne, että pitäisi vielä tehdä nämäkin.
- pehmeä lasku olis tavallaan, jos olis osa-aikaeläkkeellä
- tai sitten käy eläkkeellä vähän tekemässä töitä
- vähän on epäoikeudenmukaista, jos käy eläkkeellä töissä ja vie sitten nuoremmilta töitä. se on vähän kaksipiippuinen asia.

Oivalluksia pariporinasta ennen syventävää:

- fyysinen kunto, miten tästä eteenpäin selviää?
- kun itsellä ei ole muuta ongelmaa kuin ajan riittävyys eläkkeelle siirtymisen kohdalla. Pari ongelmaa tuttavilla: Ei ole varauduttu tulojen pienemiseen, ei ole haluttu etukäteen selvittää mikä se tuleva eläke on ja huomataan, ettei kaikkeen olekaan enää mahdollista mitä aikaisemmin on ollut. Se on yksi tärkeä asia mikä kannattaa selvittää ja varautua. Toinen on se, että on tärkeää, että on tukiverkkoja ja harrastuksia. Me olemme molemmat muualta tulleita, paikkakunnalla ei ole sukulaisia, mutta

tukiverkkoja tulee harrastus ja yhdistystoiminnan kautta. Tärkeää on miettiä, että mitä sitten teen, kun aamulla ei tarvitse lähteä töihin.

- tuntuu erikoiselta, että tässä iässä ihmiset eivät osaa ajatella, että mihin rahat riittävät.
- ruoka on sama, mutta vaatteita ei enää tarvitse samalla tavalla ostella.
- ajankäyttö pitää miettiä etukäteen, harrastuksia pitää olla valmiiksi ajateltuna. Siihenkin pitäisi osata suhtautua, että olisi niitä ihmissuhteita. Jos ei ole muita kuin työkaverit, niin kyllä sitä voi aika yksin olla. Ymmärrettävää, että jos on yksinäinen ihminen, että ei halua jäädä yksin sinne kotiin, on paljon vaikeampi jäädä kotiin ja eläkkeelle. Jos on puoliso, niin on eri.
- kun ei ole ystäviä, niin menee tipotteluhommaan ja sitten kun ei ole tuttuja kavereita eikä mitään, tulee mielenterveysongelmia ja kaikkea. Sama kun jää leskeksi niin voi tulla samat ongelmat, ei ole ketään kavereita. Silloin meidän tulisi osata ottaa ne huomioon ja pyytää johonkin mukaan.
- raha ratkaisee. Mulla kavereita, jotka miettineet milloin jäävät, jotta eläkekertymä on isompi. Mitä minä sitten teen, jos jään normiaikana eläkkeelle ja on vielä terve. Ja jos jää leskeksi, niin sitten tulee tämä raha, että leskeneläke on pieni, että mihin se raha riittää. Ei halua säästöjä käyttää, yrittää olla pihi, että raha riittää. Jos vielä pienituloisia ja toinen kuolee, niin miten nämä vanhemmat, jotka ovat eläkkeellä, että miten näitä lääkkeitä saa ostettua.
- menot on melkein samat kun on kaksi tai vain yksi.
- kun ois vain terveyttä, että vois tehdä kaikkea.

Ajatuksia syventäväksi aiheeksi:

Miten tästä eteenpäin

Varautuminen tulojen pienemiseen

Varautuminen ajankäytön muuttumiseen; ystävät ja harrastukset

Yksinasuminen/yksinäisyys

Alkoholinkäyttöä ja päihteet

Syventävä aihe - Varautuminen ajankäytön muuttumiseen

Millä tavalla te varauduitte?

- Harrastuksia oli varastossa ja jonossa. Aika ei riittänyt näihin panostamiseen. Yhdistystoiminta ja kunnallispolitiikka täyttäneet kalenterin. Iän myötä toiminnot hidastuu, yksi kokous täyttää päivän.
- Kuvitteli ehtivänsä enemmän kuin ehtii.
- Ei tarvitse kiirehtiä, voi ottaa rauhallisesti. Ei tarvitse heti pukea, voi herätä rauhassa ja pukea kun huvittaa. Sudokut ja sanaristikot, käsityöt auttavat pitämään pään kunnossa. Äidin ja sisaren muistisairaudet huolettavat ja laittavat varautumaan omalta osaltaan. Yrittää pitää huolen omasta terveydestään.
- Ei pelkää tarttua mihinkään töihin. Mutta on harkitsevaisempi liikkeissään ja miettii, miten työt tekee turvallisemmin.
- En murehdi terveyden puolesta. Jos sairastuu, niin sairastuu. Tiettyjä asioita ei enää mielellään tee, esim. katolle nousemista.
- Murehdin enemmän puolisoni puolesta. Tykkään käydä lenkillä ja liikun mielelläni. Muistisairaudesta myös huolissaan, koska äidillä oli.
- Omat vanhemmat eläneet pitkään ja terveinä, siinä mielessä ei huoleta.

Tuliko itsellenne koskaan huoli yksinäisyydestä?

- Ei tullut. Yrittää pitää ystävistä kiinni. Yrittää kuitenkin lähteä heidän kanssaan, vaikka ei viitsisi.
- Välillä on päiviä, ettei jaksaisi edes nousta, mutta ystävät auttavat.
- Leskeytymisen jälkeen oli vaikeaa, mutta otin itseä niskasta kiinni. Siskot ostivat öljyvärit, uusi harrastus. Uusia tuttuja ja ystäviä.
- Uusia ystäviä tullut järjestötoiminnasta. Ei samanlaisia henkiystäviä kuin lapsuudesta, mutta kavereita kuitenkin. Tekemistä ja työmaata riittää, vaikka siinä, että etsii järjestötoimintaan uusia ihmisiä.
- Yhdistystoiminta antaa paljon, mutta osa pelkää joutuvansa sitoutumaan tehtäviin.
- Katsotaan, mitä minä saan siitä, ei olla niin valmiita itse antamaan.
- Monesti kuulee, että kun jäädään eläkkeelle ei tehdä vähään aikaan mitään. Halutaan huilata.
- Yksinäisiä naisia, yksinäisiä miehiä. Syntyy uusia suhteitakin. Ne ovat virkistäviä.
- Voi olla ystäviäkin, vaikkei voi rakkaudeksi kutsua. Jännittää, miten lapset suhtautuvat uusiin suhteisiin.
- Mutta ei se ole vain nuorten juttu.
- Vuorotöiden takia ollut ulkona kaikesta kulttuurista yms. Eläkkeelle jäädessä päätetty, että nyt osallistutaan enemmän.

Mitä jos kaikilla ei ole voimavaroja lähteä mukaan?

- Pitäisi mennä luokse ja houkutella.
- Maksuttomia tai edullisia tapaamisia tarvitaan, koska kaikilla ei ole varaa lähteä esim. teatterireissuille.

Oletteko huomanneet omissa tuttavapiireissä, että eläkkeelle siirtyminen on jättänyt yksin?

- On myös luonnekysymys. Jos on syrjään vetäytyvää tyyppiä, on vaikea lähteä esim. yhdistystoimintaan.
- Jotkut tulevat porukalla tai pareittain.
- Onko ollut vaikea päästä uusiin porukoihin eläkkeellesiirtymisen jälkeen?
- Yksin olisi vaikea mennä tuntemattomien ihmisten joukkoon. Jonkun pitäisi ottaa matkaan tai houkutella mukaan.
- Minä tulin yksin ja katsoin, että ompahan vain paljon porukkaa.
- Harrastukset vetävät pois kotoa. Niissä voi olla yksinkin, mutta yhdistystoiminnassa pitäisi päästä porukoihin, se on niin sosiaalista toimintaa.
- Töissä oppi olemaan ihmisten seurassa. Mutta on se myös luonnekysymys.
- Harrastukset ja yhdessä oleminen on mielenterveyden hoitamista.
- En ole kokenut, että kaipaisin jotenkin erikseen omaa aikaa parisuhteessa eläkkeellä.

Millaisia uhkia/riskejä voi olla, jos ei ollenkaan varaudu eläkkeelle siirtymiseen?

- Ymmärrän hyvin, että voi masentua
- Päivärytmi ei saisi kovasti muuttua. Aamulla noustaan ja yöt nukutaan.
- Päiväunia otan joka päivä.
- Jos päivärytmi on ihan erilainen kuin muilla, tipahtaa normaalista elämästä pois.
- Aikataulu on pysynyt samanlaisena koko ajan eläkkeellä.
- Jos päiväjärjestys on mitä sattuu saattaa altistua alkoholinkäytölle.

Alkoholinkäyttö?

- Yksinäisyyden korvike?
- Aluksi ei ajattele, huomaamatta saattaa tulla tavaksi
- Yksinäiset hakevat kavereita esim. baareista. Juominen ei aluksi ole edes pääasia.
- Naisten alkoholinkulutus lisääntynyt.

Onko naisilla / miehillä helpompaa löytää porukat?

- Miehet istuu ostareilla, kaupoissa penkeillä. Naiset ei.
- Naiset pelaa pelejä.
- Johtuuko siitä, että siitä saa jännitystä?
- Ongelma yksinäisillä eläkeläisillä.
- Miehet toivoo, että jutellaan. Esim. eläkeläisyhdistyksissä.
- Eläkeläisjärjestöjen yhteinen keskustelutilaisuus miehille?
- Hyvät naapurit on tärkeitä. Auttavat lumitoissa ja muissa, pitävät huolta.

Oivallus, oleellinen asia eläkkeelle jäämisen nivelvaiheessa aiempien keskustelujen perusteella?

- Vapaa-ajankäyttö on helpompaa. enemmän aikaa ystäville ja perheelle. Rahankäyttö niukempaa. Enemmän aikaa sosiaaliseen toimintaan.
- Ystävien merkitys nyt tärkeämpi kuin työaikana. Jos niitä ei olisi, olisin yksin kotona. Pitää olla jotain menoja, ettei jää neljän seinän sisälle. Vaikka on puolisoikin, pitää olla omia menoja. Kun toinen lähtee, ei jää tyhjän päälle. Jos ei ole ennalta selvittänyt miten talous muuttuu, voi käydä huonosti. Jos vaan haluaa lapsille ja lastenlapsille ostella entiseen malliin eikä rahat riitäkään.
- Turvaverkoston (ystävät) merkitys. Yli 40 vuotta töissä, eikä työpäivä loppunut koskaan neljältä. Vuoroteltiin vaimon kanssa, kumpi on kotona aikaisemmin tekemässä ruokaa. Eläkkeelle jäädessä ystävien merkitys korostunut. Vaikkei niitä sydänystäviä olisikaan, on kuitenkin joku, jonka kanssa jutella.
- Leskeksi jäädessä huomasi, miten paljon on sellaisia ihmisiä, jotka oikeasti välittää.
- Isoissa kaupungeissa voi olla vielä vaikeampaa. Pienillä paikkakunnilla aina on joku tuttu.
- On löytynyt erilaisia harrastuksia ja tekemistä eläkkeellä. Monessa mukana. On tulleet ylimääräisinä, mitä ei osannut aikaisemmin arvellaakaan. Ihminen tekee sitä, mistä se nauttii ja mikä tuottaa hyvää mieltä.

- Työelämässä puhutaan vuosikellosta. Minulla on itselläni vuosikello, jossa on puhtaasti harrastuksia. Muutaman kuukauden tarkkuudella eri harrastukset vuodenaikojen mukaan. Se rytmittää omaa tekemistä.

Miltä teistä on tuntunut keskustella?

Mielenkiintoista, antoisaa. Monelta eri kantilta tullut samoja asioita.

Onko keskusteltu oikeista asioista? Olisiko pitänyt keskustella jostain muusta? Oliko joku asia liian vaikea nostaa esille?

- Mikään ei ole ollut liian vaikea. Mutta tärkeää on ollut nostaa esille varautuminen, ettei tule liian vaikeaa kenellekään. Sitten tulee helposti se alko mukaan.
- Olisi ollut hyvä olla mukana niiden, jotka ovat vasta jäämässä eläkkeelle.
- Monikin on vaihtanut auton juuri ennen eläkkeelle jäämistä, että kestää sitten pitempää. Sekin on varautumista.
- Ei saisi jäädä kotiin kun jää eläkkeelle. Jossakin pitää käydä ja johonkin mennä mukaan.

Kenen pitäisi jatkossa keskustella ja missä ja mistä aiheista?

- Onko eläkevakuutusyhtiöiden, työnantajien vai eläkeläisjärjestöjen tehtävä? Mielenkiintoinen kysymys. Keva esim. on nostanut esiin, mutta taitaa olla ainoa.
- Miten tavoittaa ne jotka ovat jäämässä eläkkeelle? Olisiko ammattiliitoilla siinä vahva rooli?
- Työterveyshuolto? Mielenterveys tässä on kuitenkin kyseessä.
- Joku keskustelutilaisuus?

Erätaukokeskustelujen tulokset

Mielellään Erätauko-keskustelutilaisuuksia järjestettiin 9(10) ja niihin osallistui 84 eläkkeellä jo viisi vuotta olleita, eläkkeelle viiden vuoden sisällä siirtyviä ja henkilöitä, joita aihe kiinnosti.

Keskustelujen pariporinoissa mielen hyvinvoinnin teemaa käsiteltiin monipuolisesti. Ihmiset toivat pääteemaa – mielen hyvinvointiin vaikuttavat asiat - esiin muun muassa oman arjen, työn, unelmien, perheen, parisuhteen ja harrastuksien kautta.

Pääsääntöisesti eläkkeelle siirtyminen oli odotettu asia. Muutaman osallistujan kohdalla eläkkeelle siirtymiseen painostettiin ja alettiin jopa jakamaan kyseisen henkilön töitä muille työkavereille. Tämä sai aikaan tunteen siitä, ettei ollut enää toivottu työkaveri ja pakkolähdön tunteen myös. Muutamalla osallistujalla oli kokemusta myös siitä, että eläkkeelle piti jäädä sairastumisen seurauksena. Mutta tällöin siihen oli ehtinyt jo toteutella sairauden etenemisen myötä.

Syventävän keskusteluosuuden tärkeimmiksi mielen hyvinvointia vahvistaviksi kokemuksiksi nousivat esiin ihmissuhteet, ystävät, läheiset ja jokin tekeminen. Osallistujat toivat vahvasti esiin sen, että paikalleen ei pidä jäädä vaan on lähdettävä liikkeelle, harrastamaan, liikkumaan ja olemaan ihmisten keskuudessa.

Eläkkeelle siirtyminen tuo useimmille vapauden päättää omasta ajankäytöstä ja aktiivisuuden asteesta. Aika moni vaihtaa myös asuinpaikkaa, jolloin ihmissuhteet sekä sosiaalinen verkosto solmitaan kokonaan uudelleen. Yleinen terveystilanne, nyt ja jatkossa, herätti myös huolenaiheita siinä missä eläkkeen riittävyys tai leskeytymisen mukanaan tuomat huolet. Eläkkeelle siirtymisestä toivottiin enemmän lisätietoa esim. valmennuksen ja ennakkoinnin näkökulmasta, jota voisivat työnantajat, eläkevakuutusyhtiöt ja eläkeläisliitot yhdessä toteuttaa.

Eläkkeelle siirtymisen nivelvaiheen muutoksista ja siihen liittyvistä asioista - jotka vaikuttavat eläkkeelle siirtävien mielen hyvinvointiin - voidaan muodostaa seuraavalla sivulla oleva jaottelu.

Mielellään Erätauko-keskustelutilaisuuksien tulokset viitekehys

Muutokset, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin eläkkeelle siirryttäessä						
<i>Ympäristö</i>	<i>Ajan käyttö</i>	<i>Ihmissuhteet</i>	<i>Talous</i>	<i>Sosiaalinen aktiivisuus</i>	<i>Yleinen terveys</i>	<i>Identiteetti</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Työstä luopuminen • Valmistautuminen • Valmennus • Asuinpaikan vaihdos • Vapaus • 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisuus • Yhteisöön kuuluminen • Harrastukset • Päivärytmi • Oma aika • Annettu aika 	<ul style="list-style-type: none"> • Parisuhde • Ystävät • Perhe • Läheiset • Luopuminen • Uudet ihmissuhteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Toimeentulo • Osa-aikaeläke • Ennakointi • Leskeys • Pieni eläke osallistumisen esteenä • Yksin asuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verkostot • Vertaisuus • Vapaaehtoistoiminta • Auttaminen • Keskustelut • Yksinäisyys • Osallisuuden esteet • 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyysinen terveys • Omaishoitajuus • Omat rajat • Päihteet ja alkoholi • Terveellinen ravitsemus • Heikentynyt terveys osallistumisen esteenä 	<ul style="list-style-type: none"> • Omanarvontunne • Oma tahto • Itsekasvu • Vastuu • Jaksaminen • Elämänkaari • Keskustelut

Edellä kuvatut kategoriat (viitekehys) ja niiden alle sijoitetut teemat tiivistävät keskusteluihin osallistuneiden mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita, joita esiintyy eläkkeelle siirryttäessä. Kun niihin lisätään syventävän keskusteluosuuden tuloksista poimittuja kokemuksia, tuovat ne esiin teeman syvemmän merkityksen ihmisten elämässä.

Ympäristö

Työstä luopuminen

- Työn rasituksesta, vastuusta ja niiden mukana tulevista valvotuista öistä luopuminen koettiin helpoksi. Luopumisen positiivinen puoli.
- Vaikeammaksi koettiin työyhteisöstä luopuminen ja osin myös merkityksellisyyskokemuksesta sekä statuksesta luopuminen; *"Mitä on, kun ei ole enää mitään?"*, *"Kun luopuu siitä työstä, niin tulee mieleen, että osaanko mä mitään muuta, kelpaanko johonkin muuhun?"*
- Todettiin myös, että *"Osaaminen/ammattitaito säilyy ja sitä voidaan käyttää eläkkeelle jäämisen jälkeen siihen, mikä itseä kiinnostaa."*
- Kun työvuosia on vielä jäljellä, *"Pikkuhiljaa työssä luopumista pitäisi harjoitella, en hallinnoi kaikkea itse mitä voisin ja luovutan muille"*.
- Myös työelämän loppusuoran tärkeys kohti eläkettä on tärkeää mielenterveydelle: *"Ei panna eläkkeelle, ennen kun itse on valmis, ei latisteta."*
- Lähtöprosessi vaikuttaa ihmisarvon kokemukseen ja esimies on tässä kohtaa avainasemassa.

Valmistautuminen

- Verkostoja eri-ikäisten ihmisten kanssa, kannattaa luoda viimeisinä työvuosina ja opetella käyttämään vapaa-aikaa. Osalle työ oli elämäntapa ja pohdintaa aiheutti mistä keksii tekemistä työn jälkeen
- *"Ennen eläkkeelle jäämistä voi ennakoida, mitä haluaa tehdä ja mennä mukaan esim. vapaaehtoistoimintaan".* Osa kuitenkin koki, ettei halua/jaksa lähteä etukäteen hankkimaan korvaavaa toimintaa.
- Eläkkeelle jäämiseen valmistautumista helpottaa osa-aikaeläke. Se antaa loivemman laskun. On virtaa opetella uusia asioita, joita tehdä eläkkeellä. *"Tärkeää on, että hyvinvointia tuovia asioita on jo ennen eläkkeelle jäämistä."*
- Myös keskustelut eläkkeelle jo jääneiden kanssa ovat osa valmistautumista. *"On ollut kiva, kun tavannut ihmisiä ja olen saanut heiltä paljon kiva evästystä, mitä he on saaneet. Kun olin saattelemassa muita eläkkeelle, minussa käynnistyi se prosessi, ja oma eläkkeelle siirtyminen oli suunniteltu, myös miten taloudellisesti pärjää."*
- *"En ajatellut mitään, kun jäin, enkä nytkään ole ajatellut. Kyllä se eläkkeelle jääminen tulee, vaikka ei valmistaudukaan."* Eläkkeelle jääminen on luonnollinen vaihe ihmisen elämässä ja se tulee ajallaan ja se on vain hyväksyttävä.

Valmennus

- *"Eläkkeelle jäämisestä on tiedotettava, järjestettävä tilaisuus, työterveys, ammattiyhdistys, useammasta paikasta ihmisiä kertomassa."*
- foorumi voisi olla vaikka lähiaikoina eläkkeelle jäävien ryhmiä, jossa mahdollisuus syvälliseen keskusteluun, mukana vertaisia ja ammattilainen ohjaamassa.
- Valmistautuminen eläkkeelle vuoden ajan. Ikikukoistaja -kurssi eläkkeelle jääville. Jos pitkäkin työura niin, miten sen jaksaa. *"Oli aivan upeata, kun käytiin läpi koko elämäнкаari, tähtihetkiä, nostettiin työuraa. Valmistauduttiin eläkkeelle, työ loppuu, mitä sitten, mitä teet?"* Mikä laittaa sinut tikittämään? Mikä tekee aktiiviseksi? Ystävät liikuntaharrastukset, perhe, lasten lapset, olen tyytyväinen, lupasin sijaiseksi työhön, mutta nyt olen muuttanut ajatuksia.

Asuinpaikan vaihdos

- *"Muutin heti toiselle paikkakunnalle, kun jäin eläkkeelle."*
- *"Muutin kotipaikkakunnalle hoitamaan vanhempiani."*
- *"Muutimme täysin muualle kun jäimme miehen kanssa eläkkeelle."* Tämän seurauksena oli etsittävä ihmiset ja aktiivinen tekeminen. Yhdistystoiminta oli luonnollinen valinta.

Vapaus

- Työelämäaika on intensiivistä, kiireistä ja tiukkaa, henkistä palautumisaikaa ei jää itselle. *"Pitäisikö eläkkeelle jäädessä antaa palautumisaikaa henkisesti ja fyysisesti, että on valmis uuteen. Ettei odota uuden rumban alkamista heti töiden loppuessa."*
- *"On vapaa tekemään ihan mitä haluaa, nukkua jos nukuttaa, olla vaan yöpaidassaan."*

Aktiivisuus

- Onko eläkeläisten kiire itse luotu illuusio: koitetaan tahdittaa arkea tai tuoda itseään tykö - pärjää sitä vähemmälläkin. Jos ihannoidaan kiirettä jo työelämässä, niin miksei sitten eläkkeelläkin.
- Pitääkö olla aktiivinen eläkeläinen, voiko olla omalla tavallaan?

Yhteisöön kuuluminen

- Onko niin että suuret ikäluokat ovat syntyneet sosiaalisuuteen ja sitten tulee perässä tulevien sukupolvi, joka taas on näkymätön ja introvertimpi?
- Yhteisöön kuuluminen koetaan luonnolliseksi ja niihin hakeudutaan, ei jäädä vain kotiin olemaan.

Harrastukset

- *"On löytynyt erilaisia harrastuksia ja tekemistä eläkkeellä." Monessa mukana vai onko oltava?*
- *On tulleet ylimääräisinä, mitä ei osannut aikaisemmin arvellakaan. "Ihminen tekee sitä, mistä se nauttii ja mikä tuottaa hyvää mieltä."*

Ajankäyttö

Päivärytmi

- *"Thanaa olla aamulla pitkään yöpaidassa, ei ole pakko lähetä mihinkään."*
- *Oma rytmi/omaisten tai perheen rytmi? ehtiikö tehdä kaiken odotetun, auttaa lapsenlapsia, lapsia vai itseään?*
- *Päivärytmi tuo rutiinia ja turvallisuutta.*
- *Kun antaa paljon apua muille, jääkö omaa palautumisaikaa? oman jaksamisen ylläpitäminen.*

Ihmissuhteet

Parisuhde

- *"Ehkä sitä on aina toisista vähän vääristynyt kuva; ihannekuva, ajattelee, että eläkeläiset eivät riitele, heräävät yhtä aikaa, tekevät asioita yhdessä, ja nyt huomannut, että nukutaan eri aikaan ja riidelläänkin."*
- *"Yllättää kuinka samankaltaisia ajatuksia ja tunteita eläkkeelle jääminen herättää - aikaisemmin ajattelin, että on erikoista, kun tulee riitaa vaimon kanssa eläkkeelle jäämisen jälkeen. Tuntuu olevankin hyvin yleistä nämä ristiriidat aviopareille, kun jääetään pois työelämästä."*
- *"Pitäisi erota kun ei sovita yhteen ja erotaankin, mutta taloudelliset asiat pitävät yhdessä."*
- *"Uudelleen yhdessä elämään oppiminen, miten voi olla toisen kanssa, jos toinen ei liiku mihinkään? ei lähde, on vaan ja ei sitä kestä."*

Ystävät

- *"Pidettävä kiinni ja ylläpidettävä ystävyysuhteita." Nekin poistuvat yksi toisensa jälkeen."*
- *Perhe, tärkein voimavara ja tärkein voimavarojen vajuuttajakin. "Saako vastavuorisesti tukea jos tarvitsee, miten pärjään jos lapsi on se kaltoinkohtelija."*
- *Haetaan uusia ystäviä muuton seurauksena. Kun ei yksin haluta olla.*

Läheiset

- *Autetaan aina tarvittaessa, hyvä pitää läheiset suhteet kunnossa. Miten läheisyys ja läheinen määritellään? kuka on ja kuka kenetkin päästää läheiseksi?*

Luopuminen

- *"Puoliso kuolee ja sen jälkeen uusi eläkkeelle siirtyminen. Tulot pienenevät, pärjääkö ja miten pärjään?"*
- *Pitää opetella luopumaan.*

Talous

Toimeentulo

- *"Eläke on pienempi kuin työstä saatu palkka, hirvittää jos sairastuu."*
- *Pärjätään kun meitä on vielä kaksi, mutta sairastumiset voivat viedä talouden ahdinkoon.*
- *Eläkkeelle siirtymistä on lykättävä taloudellisen tilanteen takia ja oltava myös vielä työssä, vaikka eläkeikä olisikin saavutettu.*

Sosiaalinen aktiivisuus

Verkostot

- *"Ajateltiin, että mennään tansseihin ja siellä oppisi tuntemaan uusia ihmisiä, mutta ei oppinut. Silloin kun liittyi yhdistykseen niin siellä tapahtui verkostoituminen, ja verkosto kasvaa hurjasti. Verkosto, jossa on tehtäviä, on hyvä"*
- Vertaisuus tuo myös yhteen.

Vapaaehtoistoiminta

- *"Niin kauan kuin jaksaa, mutta ei saa antaa sen viedä kaikkia voimia. Valinnanvapaus myös vapaaehtoisuudessa ja jaksamisessa."*
- *"Hitto kun rupesi ahdistamaan, kun pitäisi olla niin aktiivinen, pitäisi koko ajan suorittaa."*
- *"Voi myös mennä vapaaehtoisuuden ja kaiken aktiivisuuden taakse, ettei tarvitse kohdata itseään."*

Auttaminen ks. edellinen

Keskustelut

- Jo mielen hyvinvoinnista ja eläkkeellä olosta keskusteleminenkin auttaa ja tukee ja on ainutlaatuinen tilaisuus jakaa kokemuksia.
- Pienikin keskusteluhetki voi riittää sosiaalisten suhteiden puutteessa.

Yksinäisyys

- *"Niillä, joilla on yksinäisyyttä niin monella on ollut juuri vaan työ ja sitten kun se loppuu, niin se menee ja kokee että mulla ei ole merkitystä, "kukaan ei tarvitse mua, jos ihmisen elämässä kaikki kiinnittyy työhön ja se lähtee, niin tulee hyvinvoinnin ongelmia, mutta jos painopiste on harrastuksissa niin eri asia."*
- *"Kun pitäisi olla hirveän aktiivinen, on tuhansia ihmisiä, jotka eivät ole aktiivisia tai työ on ollut yksinäistä puurtamista ja jäät yksin, jos ei ole kaveripiiriä."*
- Tässä toinen näkökulma, on paljon ihmisiä, jotka tykkäävät jäädä kotiin, kaikki ei ole niin sosiaalisia, yksinäisyys on sisäinen juttu.

Osallisuuden esteet

- *"Porukan pitäisi ottaa hyvin vastaan, pitäisi olla joku kaveri, jonka kanssa lähteä. Ihmiset on nykyään enemmän ittekseen. Mitä ryhmätoiminnalla on tarjottavaa niille, joita valmis ryhmätoiminta ei vedä puoleen?"*
- Liikuntarajoitteet, oppimisen esteet ja kognitiiviset sekä muut fyysiset rajoitteet huomioitava. Ne voivat syrjäyttää.
- Omaishoitajuus estää/rajoittaa ja sen päätyttyä ei enää osakaan lähteä mihinkään.

Yleinen terveys

Fyysinen terveys

"Asiat eivät aina mene miten on ajatellut ja ei ole itsestä kiinni mitä tekee, vaikka niin usein eläkeläisille sanotaan. Terveys asettaa reunaehdot."

Putoaminen pois työterveydestä, sitten pitäisi itse pystyä pitää huolta itsestään ja soteasioistaan.

Eläkkeelle jäädessä ihminen on entistä enemmän vastuussa itse itsestään. Osa verkostoista häviää. voi olla parisuhteessa tai yksin.

Omaishoitajuus

- *"Usein tekee mieli mennä nurkkaan istumaan ja luovuttaa. Omaishoitajuus on vienyt voimat aikaisemmin aktiiviselta naiselta, ja tuntuu ettei ole mitään annettavaa myöskään vapaaehtoistoimintaan, missä on aikaisemmin ollut mukana."*

- *"Omien vanhempien terveydentila, onko se minun tulevaisuus, hoitaa heitä."*
- *"Omien vanhempien hoidosta on kokemuksia jo ennen eläkkeelle siirtymistä. Aina löytyy tekemistä, jossa pitää olla avuksi. Jos on ainut lapsi niin kyllä se hoiva vastuu kaatuu päälle."*
- *"Vaikka oltaisiin suunniteltu, mutta ensimmäinen takapotku oli emännän sairastaminen."*
- *"Haluan olla yksin esim. Lapin reissu kerran vuodessa. Sukulainen arvostelee minun lomaani lapissa, mutta puoliso puolustaa minua, että minulle kuuluu se loma."*

Omat rajat

- *"Rajojen pitäminen ei aina ole helppoa: Ei uskalleta sanoa ei, pelätään että ei enää kysytäkään."*
- *"Omat rajat ja oma elämä ovat osa hyvää omanarvontuntoa." Vai kenen asettamat rajat, olenko aina se joka antaa apua, kun toinen tarvitsee? kiltteys? ja sen viitan riisuminen."*
- *Ei tarvitse kiirehtiä, voi ottaa rauhallisesti. Ei tarvitse heti pukea, voi herätä rauhassa ja pukea kun huvittaa. Sudokut ja sanaristikot, käsityöt auttavat pitämään pään kunnossa.*
- *Pettymysten sietäminen, kohtaaminen, kun taas joutui luopumaan omista odotuksista. Omien odotusten siirtäminen, sen sietäminen, että niitä joutuu siirtämään. Pettymyksistä selviäminen.*

Päihteet ja alkoholi

- *"Kun ikääntyneet käyttää alkoholia, minkä verran yksinäisyyteen otetaan olutta? Onko yksinäisyyden korvike?"*
- *"Jossain vaiheessa masennukseen kuului kännien otto", kun ei ole ystäviä, niin menee tipotteluhommaan ja sitten kun ei ole tuttuja kavereita eikä mitään, tulee mielenterveysongelmia ja kaikkea."*
- *"Aluksi ei ajattele, huomaamatta saattaa tulla tavaksi."*
- *Päihteiden käytöstä puhuttiin kuin se olisi jonkun muun ongelma, mutta ei osallistujien. kuinka avoimia päihteiden käytöstä uskalletaan olla? ja minkälaisessa seurassa?*

Terveellinen ravitsemus

- *Terveellinen ravitsemus ja tieto terveellisestä ravinnosta*

Heikentynyt terveys osallistumisen esteenä

Identiteetti

Omanarvontunne

- *"Omat rajat ja oma elämä ovat osa hyvää omanarvontuntoa. Pitää olla omana itsenään eläkkeellä eikä lähteä mitään roolia vetämään. On tosi tärkeä asia jaksamisen kannalta, että voi olla oma itsensä, tietenkin yhteiskunnan asettamissa rajoissa."*
- *"Pitää pystyä elämään niin kuin itse haluaa ja olla niin kuin olla, tehdä mitä itse haluaa ja mistä tykkää eikä välittää mitä toiset ajattelevat."*
- *"Hyvä jos pystyy ajattelemaan, että on päässyt eikä joutunut eläkkeelle."*
- *"Luopuminen ja luovuttaminen eivät ole sama asia. Eläkkeelle jääminen ei ole luovuttamista."*
- *"Tarvitaan myös sitä yksinäisyyttä. Kaipaamme sitä ja vältämme hälinää. Sosiaalinen kontakti luontoon on voimavara. Käyn Kainuussa joka syksy metsällä sekä kalalla. Hyvä ystävä on mukana. Naapurikin tällaista on seurannut ja todennut, että kuuli kun saitte kalaa "Rakas saimme kalaa" jonka sanoin kaverilleni."*

Oma tahto ks. omanarvon tunne ja omat rajat

Itsekasvu

- *"Meillä on tehtävä, joka liittyy omaksi itseksemme tulemiseen ja Elämänkaaren kehitysvaiheisiin."*
- On käytävä syvempää keskustelua itsensä kanssa ja koottava elämää jopa lapsuuden kokemuksista lähtien.

Vastuu

- *"Ja siinäkin se tasapaino kuitenkin, helposti aika, elämä läikkyy yli, ei aina tarvitse lähteä. Kaikkea pitää olla sopivasti, toisten seuraa, lukemista, itsensä kuuntelemista jne."*
- *"Helposti meissä on suorittajia, meillä on helposti opittu suorittamaan ja siitä pois oppiminen ja siinä sitten se tasapaino, että siellä on mieli ja keho tasapainossa."*

Jaksaminen

- *"Osa-aikatyö ennen eläkkeelle siirtymistä tai sen iän jälkeenkin, tukisi eläkeläiset jaksamista ja mielenterveyttä."*
- Olisi myös taloudellisesti helpottavaa, mutta tällainen on vähentynyt todella paljon.
- Nuoret työhön ja vanhat osa-aikatyöhön. Moni eläkeikäinen tekisi vielä lyhyitä työpätkiä.

Keskustelut

- *"Meillä on oma kehitystehtäväkin ikääntyessä, henkisen maailman todellisuus ja sen eletyn elämän luopumiset. Jos olisi semmoisia ystäviä, joiden kanssa tätä voisi miettiä, sellaisia. Kasvua koko elämä, opetella luopumaan."*
- *"Jo pelkästään mielen hyvinvoinnista keskusteleminen auttaa ja tuo sitä lähemmäksi arkea. Tällaiset keskusteluryhmät."*

Esimerkki Erätauko-keskustelun kutsusta

Erätauko-keskustelutilaisuus eläkkeelle siirtymisen vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

Aika: tiistaina 16.10.2018 klo 12-15

Paikka: MYRINKI Kauppakeskus Isomyyrissä

Vaskivuorentie 10 B, Kauppakeskus Isomyyrin 3. kerros

Sinä, joka olet siirtymässä eläkkeelle, ollut eläkkeellä 1-5 vuotta tai haluat keskustella eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä toiveista, huolista ja ilmiöistä. Haluamme sinut tuomaan näkemyksesi keskusteluun! Onko eläkkeelle siirtyminen uhka vai mahdollisuus mielen hyvinvoinnille?

Vuosittain eläkkeelle siirtyy noin 80 000 henkilöä. Muutosvaihe on jokaiselle yksilöllinen. Mitä se merkitsee sinulle? Tuoko yhteiskunnan muutokset paineita eläkkeelle siirtymiseen ja/tai eläkkeellä olemiseen? Millä tavalla sosiaaliset suhteet, mieliala, toimintakyky tai vaikutusmahdollisuudet muuttuvat? Minkälaisia muita vaikutuksia eläkkeelle siirtymisestä seuraa? Mikä luo mielekkyyttä arkeen ja uskoa tulevaisuuteen?

Kutsumme paikalle ihmisiä, jotka ovat jäämässä eläkkeelle, olleet jo jonkin aikaa eläkkeellä sekä eri alojen ammattilaisia ja aiheesta kiinnostuneita vantaalaisia. Tule paikalle myös sinä, joille yhteiskunnallinen vaikuttaminen ei ole ihan arkipäiväistä. Kokemuksesi on meille tärkeä. Keskustelu on osa Mielellään-yhteistyöverkoston Erätauko-keskustelusarjaa eläkkeelle siirtymisen muutosvaiheista ja merkityksestä. Nyt sinulla on mahdollisuus olla mukana ja vaikuttamassa siihen, mitä keskustelua eläkkeelle siirtymisen vaikutuksista mielen hyvinvoinnille tulevaisuudessa käydään.

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu, suolaisen ja makean tarjottavan kera.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Anu Kuikka 050 911 3247 tai anu.kuikka@elakkeensaajat.fi.

Ilmoittautuminen 8.10. mennessä. Mikäli tilaisuus tulee täyteen, osallistujat pyritään valitsemaan niin, että osallistujajoukko on mahdollisimman monipuolinen.

Tervetuloa!

Keskustelutilaisuus on osa ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseen keskittyneen **Mielellään - verkoston** toimintaa ja eri puolille Suomea suuntautuvan kymmenen tilaisuuden kiertuetta. Verkoston muodostavat *Eläkeliiton TunneMieli*-toiminta, *Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa*-toiminta, *Suomen Mielenterveysseura ikäihmisten mielenterveyden edistäminen* ja *Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Etsivän vanhustyön verkostokeskus*.

Erätauko on *SITRA:ssa* vuonna 2017 kehitetty tapa käydä rakentavaa yhteiskunnallista keskustelua.



Toimintaa toteutetaan Veikkauksen rahoituksella

Keskustelutilaisuuksissa tarvittavaa materiaalia

Tarvittava materiaali:

- Erätauko kortit keskustelun vetämiseen
- Fläppitaulu tai paperia seinälle teipattavaksi, tusseja
- Teippiä
- Kyniä
- Paperia A4
- Pelisäännöt
- Tuloste kutsusta
- Palautelomake osallistujille
- Käsikirjoitus
- Esitteitä toiminnastamme
- Nimilaput rintaan (tarrat)

Palautelomake

Mielellään-yhteistyöverkoston Erätaukokeskustelutilaisuus

Lopuksi pyydämme sinua arvioimaan, miten tilaisuus kokonaisuudessaan onnistui.

Oletko tällä hetkellä työssä ___ Kyllä ___ En ole

Millä tavoin ymmärrys eläköitymisen vaikutuksista mielen hyvinvointiin on lisääntynyt tässä tilaisuudessa?

Laita rasti mielestäsi sopivaan kohtaan	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä	Heikko	En osaa sanoa
<i>Tilaisuudesta tiedottaminen</i>					
<i>Käytettävissä olleet tilat</i>					
<i>Keskustelun aihe</i>					
<i>Keskustelun eteneminen</i>					
<i>Keskustelun vuorovaikutteisuus</i>					
<i>Keskustelun tunnelma</i>					
<i>Tilaisuuden ohjaaminen</i>					
<i>Kokonaisarvio</i>					
<i>Mitä muuta haluat sanoa tilaisuudesta?</i>					

Kiitos palautteestasi!