



Eläköityminen voi yllättää: Kokemusvoimalla näkyväksi -hanke haastaa yksinäisyyden ja antaa eläkeläisille uuden äänen

Kokemusvoimalla näkyväksi -hanke tarttuu eläköitymisen tuomaan haasteeseen ja tuo esille eläkeläisten näkymättömän kriisin. Hanke ei ainoastaan tarjoa vertaistukea, vaan antaa eläkeläisille konkreettisia keinoja ottaa elämä haltuun uudessa tilanteessa – ja kutsuu vapaaehtoisia mukaan muuttamaan heidän arkeaan.

Eläkeläiset kokevat syrjäytymistä: "Kukaan ei valmistellut minua tähän"

Eläkkeelle siirtyminen voi olla sokki monille, eikä pelkästään taloudellisista syistä. Yhteiskunta valmistaa meidät työelämään, mutta ei siihen, mitä tapahtuu, kun työ loppuu. Uudet eläkeläiset ovat usein tottuneet täysipäiväiseen arkeen ja tiiviiseen yhteisöön työpaikalla. Eläkkeelle siirtyminen voi aiheuttaa sosiaalisen tyhjiön, kun työyhteisö katoaa ja päivät täyttyvät hiljaisuudella.

- On järkyttävää, kuinka moni eläkeläinen kokee itsensä tarpeettomaksi ja eristäytyneeksi, sanoo vapaaehtoistyöstä vastaava järjestösuunnittelija Nonna Lemola-Palm. "Monet sanovat, ettei heitä valmisteltu eläkkeelle siirtymiseen henkisesti, ja he ovat täysin yksin. Osa uusista eläkeläisistä voi elämänmuutoksen keskelläkin hyvin, mutta toisille tämä on vaikeaa aikaa".

Tämä "näkymättömyyden kriisi" on noussut esiin Kokemusvoimalla näkyväksi -hankkeessa, jossa vertaistukiryhmät tarjoavat eläkeläisille mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja löytää uutta merkityksellisyyttä elämään. Ryhmiä vetävät vapaaehtoiset ryhmänohjaajat, jotka saavat koulutuksen ja tuen tehtäväänsä.

- Vapaaehtoistyössä kohtaa ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia. Se, että saa auttaa ja tulla autetuksi, voi pelastaa monen eläkepäivän mielekkyyden", jatkaa Nonna Lemola-Palm.

Eläkeläiset uuden mediakentän valloituksessa: "Eläkeläisten ääni kuuluviin"

Hankkeen kautta eläkeläiset pääsevät myös osaksi modernia viestintää, osallistuen esimerkiksi podcastien ja somesisältöjen luomiseen.

- Moni luulee, että some on vain nuorten paikka. Me olemme valmiita muuttamaan tämän käsityksen, kertoo Inka Manninen, joka vastaa hankkeen Viestipajatoiminnasta.
- Viestipajatoiminta antaa uusille eläkeläisille keinot tuoda näkemyksiään esille ja tavoittaa uusia yleisöjä paikallislehdistä podcasteihin. Tämä on enemmän kuin viestintää – tämä on äänen antamista niille, jotka ovat jääneet taustalle, Inka Manninen päättää.

Kutsu mukaan toimintaan: Näkymättömät esiin!

Vertaisryhmät ja viestintäpaja käynnistyvät syksyllä Lappeenrannassa. Vertaisryhmän tapaamiset tiistaisin 8.10. klo 11-13 ja sen jälkeen 15.10.-26.11. klo 11-14, Kuutinkulma, Valtakatu 23, Lappeenranta.

Viestipaja tapaa ensimmäisen kerran 27.-28.11.2024 seminaarissa. Tämän jälkeen viestipajalaiset jatkavat pääosin etänä.

Lisätietoja hankkeesta antaa järjestösuunnittelija Inka Manninen (050 352 4385, inka.manninen@ekl.fi).

Logot ja kuvat käyttöön osoitteesta www.ekl.fi/kokemusvoimalla - Materiaalipankki.
Lähetämme ne pyydettyä miehelle myös sähköpostilla.