

ELÄKÖITYMISEN KYNNYKSELLÄ

Voimavaralähtöiseen ohjaukseen perustuva kertaluontoinen eläke-
valmennus

Hangasvaara Tiina
Nikkilä Susanna

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi (AMK)

2021

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi (AMK)

Tekijä	Tiina Hangasvaara Susanna Nikkilä	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Anne Jokelainen		
Toimeksiantaja	Työterveys Lappica		
Työn nimi	Eläköitymisen kynnyksellä. Voimavaralähtöiseen ohjaukseen perustuva kertaluontoinen eläkevalmennus		
Sivu- ja liitesivumäärä	31+16		

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kertaluontoista eläkevalmennusta poiketen useaan kertaan kokoontuvasta valmennuksesta ja selvittää onko tällaiselle tarvetta. Tavoitteena oli, että eläköityvät saisivat tietoa ja valmiuksia tulevaan elämänmuutokseen. Kohderyhmänä toimivat Työterveys Lappican lähivuosina eläköityvät asiakkaat. Opinnäytetyömme teoreettisina viitekehyksinä toimivat osallisuus ja voimavaralähtöinen ohjaus. Työssä käsiteltiin myös eläköitymistä elämänvaiheena ja perehdyttiin eri eläkevalmennuksiin Suomessa. Kerätyn tiedon avulla toimeksiantajalla on mahdollisuus hyödyntää valmennuksesta saatuja kokemuksia ja tietoja omassa asiakastyössään. Eläkevalmennuksen yhtenä teemana oli mielekäs elämä, joka sisälsi osiot osallisuus, vertaistoiminta ja sosiaalinen verkosto. Lisäksi valmennuksessa oli aiheina mielen hyvinvointi, talous sekä vapaaehtoistoiminta.

Laadimme eläkevalmennukseen osallistuneille anonyymin palautekyselyn, jonka tarkoituksena oli saada tietoa kertaluontoisen eläkevalmennuksen tarpeellisuudesta, sisällön kattavuudesta ja kehittämistarpeista. Kysely sisälsi suljettuja määrällisiä kysymyksiä sekä laadullisia avoimia kysymyksiä. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön arviointimenetelminä käytettiin havainnointia ja itsereflektointia. Palautekyselyn perusteella eläkevalmennukseen osallistujat kokivat saaneensa uutta tietoa eläkkeelle varautumisesta ja valmennuksen aiheet koettiin hyödyllisinä. Vastauksien perusteella aiheita oli riittävästi ja laaja-alaisesti. Kertaluontoisen eläkevalmennuksen taustaideologiana toimi voimavaralähtöinen ohjaus. Pyrimme käsittelemään tulevaa elämänmuutosta yksilöllisyyttä korostaen. Lähtökohtaisesti käsitelimme eläköitymistä positiivisena osana elämää, joka voi tuoda kuitenkin haasteita elämän eri osa-alueilla ja sen vuoksi näitä asioita olisi hyvä pohtia jo ennen varsinaista eläköitymistä.

Avainsanat eläkevalmennus, osallisuus, voimavaralähtöinen ohjaus, kolmas ikä

School of Northern well-being and Services
Degree Programme in Human Ageing and Social Service
Bachelor of Human Ageing and Elderly Service

Author	Tiina Hangasvaara Susanna Nikkilä	Year	2021
Supervisor	Anne Jokelainen		
Commissioned by	Occupational Health Lappica		
Subject of thesis	Close to Retirement. One-time Retirement Coaching Based on Resource-Based Guidance		
Number of pages	31 + 16		

This functional Thesis deals with one-time retirement coaching. The coaching was carried out for the Occupational Health Lappica customers who would be retiring in the coming few years. The commissioner of this study is Occupational Health Lappica. The theoretical framework of the thesis is inclusion and resource-based guidance. The thesis also deals with retirement as a life stage, and it addresses various retirement coaching methods in Finland. The aim of this functional thesis was to find out the needs for one-time retirement training. With the help of the collected information the commissioner has an opportunity to utilize the experience and information gained from the coaching in client work. Meaningful life was chosen as the theme of the coaching. This theme included inclusion, peer activities, and social network, as well as mental well-being, finances, and volunteering.

An anonymous feedback survey was prepared for those who participated in the retirement coaching. The purpose of the survey was to obtain information about the need for one-time retirement coaching, the coverage of the contents, and development needs. The survey contained a number of closed quantitative questions and open qualitative questions. In addition, observation and self-reflection were used as evaluation methods. Based on the feedback survey, the participants in the retirement coaching felt that they had received new information about preparing for retirement and that the coaching topics had been useful. Based on the responses, the coaching had covered sufficient and wide-ranging topics. The background ideology of non-recurring pension coaching was resource-based guidance. In order to address the future life change individuality was emphasized. In principle, retirement was addressed as a positive part of a person's life, which can, however, bring challenges in different areas of life and, therefore, it would be good to think about these issues before the actual retirement begins.

Key words retirement coaching, participation, resource-based instruction, third age

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ELÄKÖITYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA	6
2.1	Kolmas ikä	6
2.2	Eläköityminen prosessina	7
3	TAUSTAA ELÄKEVALMENNUSKESKUSTAKSISTA	8
3.1	Eläköitymistä tukevat hankkeet.....	8
3.2	Oma vanheneminen -tutkimus	9
4	OSALLISUUDEN TUKEMINEN JA VOIMAVARALÄHTÖISYYS	10
4.1	Osallisuus	10
4.2	Voimavaralähtöinen ohjaus.....	11
5	KERTALUONTOINEN ELÄKEVALMENNUS	13
5.1	Tarkoitus, tavoitteet ja tiedonkeruumenetelmät	13
5.2	Toiminnallisen opinnäytetyön kokonaiskuvaus	14
5.2.1	Mielekäs elämä ja osallisuus	17
5.2.2	Mielen hyvinvointi	19
5.2.3	Talous	20
5.3	Voimavaralähtöinen ohjaus osana valmennusta.....	20
6	ARVIOINTIMENETELMÄT JA TULOKSET	22
6.1	Palautekysely.....	22
6.2	Itsereflektointi.....	23
7	POHDINTA	24
7.1	Johtopäätökset	24
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	25
7.3	Pohdintaa opinnäytetyöstä ja jatkotutkimusaiheet	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Eläköityminen koskettaa monia suomalaisia tänä päivänä. Vuonna 2019 työeläkkeelle siirtyneiden kokonaismäärä oli yli miljoona henkilöä. (Eläketurvakeskuksen tilastoja 8/2020.) Eliniän pidentyminen kasvattaa eläkkeellä vietettyä aikaa. Eläköityvät elävät uutta vaihetta, jota kutsutaan kolmanneksi iäksi. Kolmas ikä mielletään omatoimisuuden, osallistumisen, tekemisen ja vapauden ajaksi. Ennaltaehkäisevien toimien merkitys korostuu ajatellen eläkeläisten toimintakykyä, terveyttä ja elämänlaatua. (Sisäministeriö 2018.)

Eläköitymistä edeltävä aika on usein hyvin työurakeskeistä, joten eläköityminen on suuri elämänmuutos. Eläkkeelle siirtyminen voidaan kokea monin eri tavoin ja siihen olisi hyvä valmistautua. (Kuusinen & Paloniemi, 2002,156.) Ennaltaehkäisevää työtä korostetaan ikääntyvien osalta, mutta se kohdentuu enemmän jo pitkään eläkkeellä oleville. Ikääntyneet koostuvat juuri eläköityneistä jopa 100-vuotiaisiin ja tätä joukkoa tulisi tarkastella kokonaisuutena, jossa ennaltaehkäisevät toimet korostuvat. (Vanhustyön keskusliitto 2019.) Tämä sai perehtymään asiaan tarkemmin ja aloimme etsiä tietoa eläköitymisen haasteista, eläköityville suunnatuista sopeutumisvalmennuksista ja materiaaleista.

Eläkevalmennuksia ovat järjestäneet mm. Suomen Punaisen Ristin Eloisa ikä -hanke, Varaudu vanhuuteen -hanke ja Suomen Punaisen Ristin Täyttä elämää eläkkeellä -hanke. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kerta-luontoista eläkevalmennusta poiketen useaan kertaan kokoontuvasta valmennuksesta ja selvittää, onko tällaiselle tarvetta. Tavoitteena oli, että eläköityvät saisivat tietoa ja valmiuksia tulevaan elämänmuutokseen. Kohderyhmänä toimivat Työterveys Lappican lähivuosina eläköityvät asiakkaat, ja opinnäytetyön teoreettisina viitekehyksinä toimivat osallisuus ja voimavaralähtöinen ohjaus.

2 ELÄKÖITYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

2.1 Kolmas ikä

Eläköityminen koskettaa monia suomalaisia tänä päivänä. Vuonna 2019 työeläkkeelle siirtyneiden kokonaismäärä oli yli miljoona henkilöä. (Eläketurvakeskuksen tilastoja 8/2020.) Eliniän pidentyessä myös eläkkeellä vietetty aika lisääntyy. Eläköityvät elävät uutta vaihetta, jota kutsutaan kolmanneksi iäksi. Kolmas ikä on Suomessa vielä melko vähän tutkittu ilmiö ja se ei ole terminä vakiintunut arkikielessämme, kuten eräissä Euroopan maissa. Meillä sanaa seniori käytetään enemmän ja sen merkitys on melko samanlainen, kuin kolmannen iän käsitteessä. (Saarenheimo ym. 2019.) Kolmannen iän katsotaan alkavan eläköitymisestä ja päättyvän, kun varsinainen vanhuus alkaa. Se sijoittuu noin 60–80 ikävuoden välille. (Koskinen ym. 2007, 64.) Eläköityvät ovat siirtymässä kolmannen iän vaiheeseen. Kolmas ikä mielletään omatoimisuuden, osallistumisen, tekemisen ja vapauden ajaksi. Jotta nämä vuodet olisivat mahdollisimman hyvät terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta, tulisi ennaltaehkäisevät toimet aloittaa mahdollisimman varhain. (Sisäministeriö, 2018.)

Englantilainen Peter Laslett kehitti 1980-luvulla kolmannen iän käsitteen. Tähän ikäkauteen liitetään usein vapaus työstä ja lastenkasvatuksesta. Kolmas ikä on Laslettilaisen näkemyksen mukaan mahdollisuuksien, riippumattomuuden, toimeliaisuuden ja itsensä toteuttamisen aikaa. (Laslett 1991, 141–144.) Kolmannen iän ja vanhuuden tarkka raja on vaikeaa, koska yksilölliset muutokset vaihtelevat suuresti. On hyvä osata erottaa vanheneminen ja ikääntyminen. Vanheneminen on biologista ja sen syihin voi vaikuttaa. Ikääntyminen on vuosien kurtumista ja siihen ei voi vaikuttaa. (Juntunen, 2011.) Ennen eläköitymistä elämä on monelle hyvin työurakeskeistä, joten voidaan puhua suuresta elämänmuutoksesta. Eläkkeelle siirtyminen voidaan kokea monin eri tavoin ja siihen olisi hyvä valmistautua. (Kuusinen & Paloniemi 2002, 156.)

Pitkät työurat ovat Suomelle keskeinen tavoite. Samalla työntekijöiden siirtyminen eläkkeelle ja hyvinvointi on tärkeää. Eläkeläiset ovat Suomessa suuri kulut-

tajaryhmä ja pahoinvoivat eläkeläiset ovat suuri haaste ajatellen tulevia hoitokustannuksia. Siksi on tärkeää ymmärtää ja tukea sopeutumista eläkkeelle siirryttäessä. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos, joka vaatii sopeutumista. Henkistä työtä täytyy tehdä totuttautumalla uuteen rooliin, taloudellisen tilanteen pohdintaan ja luopumalla työn kuormittavista ja rikastuttavista asioista. (Perhoniemi. 2014.)

2.2 Eläköityminen prosessina

Eläköitymistä voidaan tarkastella prosessina, jossa on kolme eri tasoa. Ensimmäistä tasoa kutsutaan kuherrusvaiheeksi. Tämä vaihe alkaa eläköitymisestä ja kestää noin puoli vuotta. Ominaista tälle vaiheelle on tyytyväisyys eläkkeellä olosta. Tämän vaiheen aikana tehdään myös suunnitelmia asioista, joita voi toteuttaa työstä vapautuneen ajan ansiosta. Toinen taso on pettymyksen vaihe, joka alkaa noin 13–18 kuukauden kuluttua eläköitymisestä. Tällöin fyysinen aktiivisuus vähenee ja syntyy pettymyksen tunteita. Tämä eläköitymisprosessin taso tunnetaan vaikeimpana. Tämän jälkeen tulee vakaisuuden ja uudelleen orientoitumisen vaihe, jolloin päivärytmi ja rutiinit palaavat. (Jolanki 2020, 13.)

Kolmas vuodenaika -teoksessa (Porio & Porio 1995) eläkkeelle siirtyminen jaetaan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa ajatellaan ja kuvitellaan tulevaa eläköitymistä. Tässä vaiheessa ajatusten realismi ja rehellisyys helpottaa eläkeikään tottumista. Toisessa vaiheessa työ loppuu ja eläköityminen alkaa. Tämä vaihe sisältää työuran päättymiseen liittyviä juhlia ja läksiäisiä. Kolmannessa vaiheessa alkaa eläkkeelle totuttautuminen ja uuteen rytmiin sopeutuminen voi olla haastavaa. Tässä vaiheessa aloitetaan usein asetettujen tavoitteiden toteuttaminen. Työtovereista luopuminen saattaa vaatia surutyötä ja olemassa olevien ihmissuhteiden merkitys korostuu. (Porio & Porio 1995, 46–47.)

3 TAUSTAA ELÄKEVALMENNUKSISTA

3.1 Eläköitymistä tukevat hankkeet

Eloisa ikä -avustusohjelman 2012–2017 tarkoitus oli edistää ikääntyneiden ihmisten hyvää arkea. Eloisa ikä -ohjelman päämääränä oli luoda edellytyksiä iäkkäiden hyvälle arjelle ikääntymisen eri vaiheissa, kuten eläkkeelle jäädessä, toimintakyvyn heiketessä, aistivammojen, vakavan sairastumisen, läheisen kuoleman tai omasta kodista muuton yhteydessä. Avustusohjelman kohderyhminä olivat yli 60-vuotiaat ihmiset, jotka olivat aktiivisia ja toimintakykyisiä, halusivat antaa panostaan vapaaehtoistoimintaan ja ylläpitää toimintakykyään. Kohderyhmään kuuluivat myös riskiryhmät, joiden toimintakyvyn ennakoitiin heikkenevän, jos mitään ei tehtäisi. (Vanhustyön keskusliitto 2017,3.)

Suomen Punaisen Ristin Täyttä elämää eläkkeellä -hanke 2014–2017 oli mukana Raha-automaattiyhdistyksen tukemassa ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimassa Eloisa ikä -avustusohjelmassa. Hankkeen tarkoituksena oli tukea eläkkeelle siirtyviä ja siirtyneitä elämänmuutoksessa ja antaa työkaluja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Eläkeikäisistä puhuttiin myönteisesti tuomalla esiin heidän osaamistaan ja elämänviisauttaan ja niiden yhteiskunnallista merkitystä. Hankkeen päämääränä oli luoda edellytyksiä ikääntyneiden hyvälle arjelle ikääntymisen eri vaiheissa, kuten eläkkeelle siirryttäessä, sekä sukupolvien väliselle tuelle ja vuorovaikutukselle. Valmennuksessa eläkkeelle siirtyvälle annettiin työkaluja muutokseen valmistautumiseen ja sen hallintaan, omien voimavarojen ja osaamisalueiden aktivoimiseen ja hyödyntämiseen, sekä terveyden, mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Lisäksi valmennuksessa kerrottiin mahdollisuudesta löytää itseä kiinnostava, mielekäs ja merkityksellinen elämänsisältö vapaaehtoistoiminnasta. (Suomen Punainen Risti.)

Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi -hanke 2018–2020 kehitti vanhuuteen varautumisen aineiston ihmisten varautumisen tueksi. Varautumisen aineisto pitää sisällään Vanheneminen.fi -verkkosivuston, kansalaisille suunnatun varautu-

misen kurssin sekä Varaudu vanhuuteen -ryhmämallin. Vanheneminen.fi -verkkosivusto avautui vuonna 2019. Sivusto on tarkoitettu kansalaisille sekä vanhustyön ammattilaisille, päättäjille ja viranomaisille. Verkkosivujen teemoihin sisältyy mielekäs elämä, talous, asuminen, terveys ja asiakirjat. Hankkeen päämääränä oli, että omaehtoinen vanhuuteen varautuminen yleistyy ja on normaali osa elämän suunnittelua. Hankkeen toiminta kohdistettiin elämänvaiheeseen, jolloin havaituminen vanhenemiseen usein tapahtuu. (Vanhustyön keskusliitto 2019.)

3.2 Oma vanheneminen -tutkimus

Vanheneminen.fi -hankkeessa toteutettiin Oma vanheneminen -tutkimus pohjautuen ikääntyneiden ihmisten kokemuksiin vanhenemisestä sekä siihen varautumisesta. Tutkimuksessa selvitettiin, millaisia kokemuksia ihmisillä on varautumisesta, millaisissa tilanteissa he lähtevät varautumaan ja mikä voi estää tai edistää varautumista. Tutkimuksen menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tutkimukseen osallistui 32 henkilöä, joista 13 oli jo eläkkeellä. Haastateltavat olivat 55–72-vuotiaita. Tutkimuksessa kysyttiin mitä ajatuksia vanheneminen herättää. Suurin osa haastateltavista kokivat vanhenemisen väistämättömänä ja osana elämää. Tätä voisi kuvata henkiseksi varautumiseksi. Vanheneminen koettiin myös ristiriitaisena eläköitymisen myötä tulevan vapauden ja elämän rajallisuuden vuoksi. Hiljattain tai piakkoin eläköityvillä oli positiivinen kuva tulevaisuudesta ja se näkyi suunnitelmallisuutena ja haluna toteuttaa itseään. Vanhenemisen positiiviseksi puoliksi koettiin usein itsevarmuus sosiaalisissa suhteissa. Negatiivisena koettiin se, ettei vanhenemistä pidetä positiivisena asiana yhteiskunnallisella tasolla. (Rantanen 2021, 8.)

Vanhuuteen varautumisen lähtökohtana oli usein jokin ongelma, kuten oma tai läheisen sairaus. Eläkesuunnittelussa korostuivat tärkeinä asioina sosiaaliset suhteet ja asuminen. Tutkimuksessa eläkkeelle siirtymistä odotettiin tapahtumana, jonka jälkeen on vapautta ja aikaa toteuttaa asioita. Muutaman vuoden eläkkeellä olleet kokivat, että elämään oli syntynyt jonkinasteinen tyhjiö. Vapaaehtoistyö ja työ koettiin ylläpitävän sosiaalista elämää eläkeiällä. Lisäksi työn koettiin tuovan merkityksellisyyttä ja osallisuuden tunnetta. (Rantanen 2021, 13.)

4 OSALLISUUDEN TUKEMINEN JA VOIMAVARALÄHTÖISYYS

4.1 Osallisuus

Osallisuus edellyttää, että ihmisellä on käytössään riittävät aineelliset resurssit ja hän on toimijana omaa elämänsä koskevissa päätöksissä. Osallisella ihmisellä on sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä suhteita sekä jäsenyyksiä erilaisissa ryhmissä. Osallisuus on vahvasti yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kokemus osallisuudesta kasvattaa hyvinvointia, turvallisuutta ja luo uskoa tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin. Sen tunteminen on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa. Työ määrittelee osaltaan ihmisen identiteettiä, asemaa ja paikkaa yhteiskunnassa. Eläköitymisen myötä tämä saattaa johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen ja kuuluvansa johonkin kokonaisuuteen. Osallisuuden kokemus vaikuttaa siihen, kuinka paljon ihminen hyödyntää potentiaalista toimintakykyään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Iäkkäiden osallistaminen antaa mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen. Kuntien, kaupunkien ja valtion tehtävänä on tukea iäkkäiden osallisuutta eri tavoin. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

Ikäinstituutin ja Valli ry:n tekemä kirjallisuuskatsaus selvitti, minkälaista tutkimusta on tehty kotona asuvien iäkkäiden ihmisten osallisuudesta. Tutkimuksesta tehdyn yhteenvedon mukaan, osallisuus vaikuttaa olevan monella tavoin yhteydessä iäkkäiden hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimustulokset osoittavat osallisuudella olevan vaikutusta parempaan psyykkiseen, fyysiseen ja positiivisen kognitiivisen toimintakyvyn kehittymiseen. Osallisuus vaikuttaa olevan yhteydessä myös matalampaan kuolleisuuteen. Kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin mahdollisia osallisuuden estäjiä ja mahdollistajia. Osallisuuden estäjistä keskeisempänä esiin nousee heikko terveys ja toimintakyky, erilaiset pelot, heikko taloudellinen tilanne sekä sosiaalisten suhteiden puuttuminen. Osallisuutta mahdollistivat hyvä terveys, merkityksellisyyden tunne, oma motivaatio sekä digitaitojen ja viestintäteknologioiden käyttö. (Pulkinen 2019.)

4.2 Voimavaralähtöinen ohjaus

Ohjaus on opastuksen antamista ja ohjauksen alaisena toimimista. Ohjauksessa ei ole olemassa yhtä teoriaa. Ohjausta on lähestytty mm. erilaisten vuorovaikutus-, persoonallisuus-, käyttäytymis-, oppimis- ja ryhmädynaamisen teorioiden kautta. (Vänskä ym. 2011, 15–16.) Sopivien ohjausmenetelmien valinta on tärkeää ohjauksessa. Arvion mukaan ohjattava muistaa 75 prosenttia näkemästään, ja 10 prosenttia kuulemastaan. Ohjauksen materiaalien tulee tukea ohjauksessa käytyjä asioita. (Kyngäs ym. 2007, 73.) Ryhmäohjaus on yksi eniten käytetyistä ohjausmenetelmistä. Ryhmän koko vaikuttaa toimintaan ja dynamiikkaan. Tärkeä tunnuspiirre ryhmälle on sen keskinäinen sanallinen ja sanaton vuorovaikutus. (Kyngäs ym. 2007, 104–105.)

Voimavarakäsitteeseen pohjautuvat ajattelutavat ja toimintamallit ovat yleistyneet Suomessa. Voimavarasuuntautuneisuus on luonteva lähtökohta ennaltaehkäisevässä työssä ja terveyden edistämisessä. Voimavaralähtöisillä toimintamalleilla on selkeä yhteys ratkaisukeskeisiin neuvonnan ja terapian muotoihin. (Onnismaa & Pasanen 2000, 42–48.) Voimavaralähtöistä ajattelutapaa leimaa myönteinen ja konkreettinen ote kohdata elämän erilaisia tilanteita (Helander 2011, 52). Voimavaroihin keskittyminen on ominaista ratkaisukeskeisessä asiakastyössä. Se soveltuu monenlaiseen ohjaukseen, kuten työnohjaukseen, esimiestyöhön ja uravalinnanohjaukseen. (Sesay 2013.) Ohjaus asiakastyössä tähtää asiakkaan omien voimavarojen vahvistumiseen. Tämä ajattelu on vahvana kaikessa sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä ja elämäntapoihin liittyvässä ohjauksessa. Voimavaralähtöisyydessä korostuu asiakkaan oman tahdon kunnioitus, arkinen muutos sekä maalaisjärkinen toiminta. Perustana ovat ajatukset ohjattavan valtautumisesta, itsemääräämisoikeudesta sekä oman elämän hallinnasta. (Vänskä ym. 2011, 76–77.) Voimaantuminen nähdään henkilökohtaisena voiman tunteen rakentumisena. Se liitetään myös pystyvyyden kokemukseen ja itse-reflektiivisyyteen. Asiakasohjauksen työtavat sisältävät monia arvoja ja eettisyyttä. Näitä ovat asiakaslähtöisyys, läpinäkyvyys, voimavarojen korostaminen, myönteisyys, hyödyntäminen, yhteistyö ja kannustus. (Vänskä ym. 2011, 80–86.)

Jotta ohjaus on voimavaroja tukevaa, vaatii se ohjaajalta kuuntelemisen taitoa. Kannustavan ja rohkaisevan ilmapiirin luominen avoimin kysymyksin rohkaisevat ohjattavaa ilmaisemaan itseään ja voimavarojaan. On tärkeää kannustaa esittämään kysymyksiä ja antaa niihin vastauksia. (Kyngäs ym. 2007, 79–80.)

5 KERTALUONTOINEN ELÄKEVALMENNUS

5.1 Tarkoitus, tavoitteet ja tiedonkeruumenetelmät

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kertaluontoista eläkevalmennusta poiketen useaan kertaan kokoontuvasta valmennuksesta ja selvittää onko tällaiselle tarvetta. Tavoitteena oli, että eläköityvät saisivat tietoa ja valmiuksia tulevaan elämänmuutokseen. Kohderyhmänä toimi Työterveys Lappican lähivuosina eläköityvät asiakkaat. Opinnäytetyön teoreettisina viitekehäyksinä toimivat osallisuus ja voimavaralähtöinen ohjaus.

Tiedonhankintamenetelminä hyödynnettiin aikaisempia hankkeita eläkevalmennuksiin liittyen. Oma vanheneminen tutkimus antoi arvokasta tietoa omaan opinnäytetyöhön. Valmennuksessa hyödynnettiin Varaudu vanhuuteen.fi sivun kattavia materiaaleja. Eläkevalmennuksen päätteeksi osallistujat vastasivat palautekyselyyn, joka sisälsi suljettuja määrällisiä kysymyksiä sekä avoimia laadullisia kysymyksiä. Lisäksi aineistoa kerättiin havainnoimalla ja reflektoiden omaa toimintaa.

5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön kokonaiskuvaus

AJANKOHTA	OSALLISET	TIEDONKERUU	DOKUMENTOINTI	AINEISTON HYÖDYNTÄMISTAPA
05/20	opinnäytetyön tekijät toimeksiantaja	sähköposti	muistiinpanot	toimeksianto työn hahmottelu
09/20	opinnäytetyön tekijät	palaveri	muistiinpanot	tiedonkeruu opinnäytetyön suunnitelma
12/20	opinnäytetyön tekijät ohjaava opettaja	palaveri	muistiinpanot	opinnäytetyön suunnitelma
12/20	opinnäytetyön tekijät ohjaava opettaja	sähköposti	muistiinpanot	suunnitelman hyväksyminen
01/21	opinnäytetyön tekijät työelämän ohjaajat	sähköposti	muistiinpanot	suunnitelman lähetys/ palaveriajan sopiminen
01/21	opinnäytetyön tekijät työelämänohjaajat	palaveri	muistiinpanot	toteutuksen suunnittelua (aika, paikka, teemat, esitteet, julisteet)
01/21	opinnäytetyön tekijät ohjaava opettaja toimeksiantaja	tapaaminen postitus	muistiinpanot	toimeksiantosopimus tutkimuslupa
02/21	opinnäytetyön tekijät	palaveri	muistiinpanot	julisteen ja esitteen laatiminen
02/21	opinnäytetyön tekijät ohjaava opettaja työelämän ohjaajat	sähköposti	muistiinpanot	julisteen ja esitteen lähettäminen/ kommentointi
02/21	opinnäytetyön tekijät	palaveri	muistiinpanot	palautekyselyn laatiminen
02/21	opinnäytetyön tekijät ohjaava opettaja työelämän ohjaajat	sähköposti	muistiinpanot	palautekyselyn valmistaminen/ kommentointi
02/21	opinnäytetyön tekijät valmennukseen osallistujat	sähköposti	muistiinpanot	ilmoittautuminen eläkevalmennukseen / muut tiedustelut
02/21	opinnäytetyön tekijät työelämän ohjaaja valmennukseen osallistujat	eläkevalmennus	muistiinpanot palautekyselyyn vastaaminen	Aineisto raporttiin
02/21	opinnäytetyön tekijät	palaveri	muistiinpanot	itserefleksio valmennuksesta
03/21	opinnäytetyön tekijät	palaveri	muistiinpanot	palautekyselyn tulokset ja analysointi/ hävittäminen

Kuvio 1 Toiminnallisen opinnäytetyön kokonaiskuvaus

Opinnäytetyön kokonaiskuvauksen tarkoituksena on havainnollistaa opinnäytetyön prosessi johdonmukaisesti (kuviot 1). Kokonaiskuvaus esitetään selkeänä kuviona, jossa käy ilmi työn eteneminen, ajanjaksot, toimijat, materiaalit, menetelmät ja dokumentit. (Salonen, K 2013, 27.)

Idea eläkevalmennuksesta opinnäytetyön aiheeksi alkoi syntyä vuonna 2019. Ennaltaehkäisevien toimien tärkeys korostui tuolloin opinnoissa ja eläkevalmennus koettiin olevan sitä parhaimmillaan. Lisäksi oma kokemus työelämässä vahvisti aiheen tärkeyttä. Tässä vaiheessa alkoi tiedon etsintä eläkevalmennuksista ja perehtyminen olemassa oleviin kolmannen sektorin järjestämiin valmennuksiin. Eläkevalmennuksissa korostuivat eri painoalueet, ja niitä oli vaihtelevasti tarjolla riippuen paikkakunnasta. Eläkevalmennukset olivat useaan kertaan kokoontuvia ryhmiä. Tästä syntyi idea kertaluontoisesta eläkevalmennuksesta. Tämä ei vaatisi työssäkäyviltä osallistujilta niin paljon ajallisia resursseja ja voisi näin ollen olla houkutteleva vaihtoehto useaan kertaan kokoontuville ryhmille. Tässä vaiheessa ryhdyttiin miettimään tärkeitä painoalueita omalle valmennukselle. Otimme yhteyttä Vanhustyön keskusliittoon, jolla oli kattavat valmennusmateriaalit vanhuuteen varautumiseen. Vanhustyön keskusliitosta tuli kannustusta valitsemalle opinnäytetyön aiheelle ja lupa käyttää vanheneminen.fi sivuston valmennusmateriaaleja. Lisäksi Vanhustyön keskusliitto lähetti ohjaajan oppaan tueksi valmennukseen.

Seuraavaksi alkoi pohdinta mahdollisesta toimeksiantajasta toiminnalliselle opinnäytetyölle. Rovaniemen Työterveys Lappica oli varteenotettava vaihtoehto, koska julkisen sektorin työntekijät olivat kyseisen yrityksen asiakkaina. Tiedossa oli, että lähivuosina eläköityviä on paljon kaupungin palveluksessa. Keväällä 2020 yhteydenoton jälkeen työterveys Lappicasta tuli opinnäytetyön toimeksiantaja. Tässä vaiheessa sovittiin yhteistyön jatkamisesta, kun opinnäytetyön suunnitelma valmistuisi. Opinnäytetyön suunnitelman valmistuttua alkoi tiiviimpi yhteistyö ohjaavan opettajan ja työelämän ohjaajien kanssa. Yhteydenpito tapahtui sähköpostitse ja palaveroin.

Eläkevalmennuksen käytännön järjestelyt alkoivat alkuvuodesta 2021 ja tuolloin pidettiin ensimmäinen palaveri työelämän ohjaajien kanssa. Opinnäytetyön suunnitelma oli toimitettu toimeksiantajalle ja siihen ei tullut suurempia muutoksia. Toimeksiantosopimus allekirjoitettiin palaverin jälkeen ja toimeksiantajan toiveesta tehtiin myös tutkimuslupahakemus. Eläkevalmennuksen tilaksi varmistui Työterveyshuolto Lappican neuvotteluhuone ja ajankohdaksi kello 16–17. Suunnitelmassa valmennuksen kestoksi oli arvioitu kaksi tuntia, mutta lyhennettiin noin yhden tuntiin toimeksiantajan toiveesta. Samalla päätettiin päivämäärät tuleville valmennuksille. Osallistujamäärä rajattiin kahdeksaan henkilöön vallitsevan koronatilanteen vuoksi ja ilmoittautuminen valmennukselle päätettiin tapahtuvan sähköpostitse. Työelämän ohjaajien kanssa keskusteltiin tiedottamisen käytännön järjestelyistä ja sovittiin, että valmennuksesta tehtäisiin julisteet ja esitteet mahdollisimman pian. Julisteet tulisivat Lappican odotustilojen seinille ja esitteet odotustilojen lisäksi työterveyshoitajien ja lääkäreiden jaettaviksi vastaanottojen yhteydessä. Tässä vaiheessa alkoi myös eläkevalmennuksessa käytettävän palautekyselyn laadinta. Palaverin päätteeksi sovittiin, että yhteydenpito jatkuisi sähköpostitse valmennuksen toteutukseen liittyen.

Palaverin jälkeen työn etenemistä käytiin läpi ohjaavan opettajan kanssa. Seuraavaksi valmistettiin juliste suunnitteluohjelma Canvalla (liite 1). Julisteesta tuli pelkistetty ja siitä kävi ilmi aihe, aika, paikka ja ilmoittautumishojeet. Lisäksi eläkevalmennuksesta tehtiin esite (liite 2). Esitteen etupuolella kerrottiin eläkevalmennuksesta sisältäen päivämäärät ja kellonajat. Esitteen takapuolella tuotiin tarkemmin esille valmennuksen sisältöä ja tuotiin ilmi, että eläkevalmennus on osa toiminnallista opinnäytetyötä ja siihen kuuluu anonyymi palautekysely. Esitteen lopussa oli ilmoittautumishojeet eläkevalmennukseen. Palautekysely laadittiin Google Formsilla. Palautteet päätettiin kerätä paperisella versiolla valmennuksen päätteeksi, jotta palautteiden saanti varmistuisi. Alkuvuosi oli opinnäytetyöprosessissa tiivis vaihe ja suunnitelmaa alettiin toteuttamaan nopealla aikataululla. Tähän vaikutti osaltaan myös vallitseva koronatilanne.

Eläkevalmennuksen kolmesta kerrasta yksi toteutui 24.2.2021. Valmennukseen ilmoittautui sähköpostitse neljä osallistujaa, joista kolmen osallistuminen toteutui.

Lisäksi kaksi yhteydenottoa tuli piakkoin eläköityviltä henkilöiltä, jotka olivat kiinnostuneita materiaaleista ja halusivat täyttää palautekyselyn. Heille valmennuksen materiaalit lähetettiin postitse. Palautekyselyä ei lähetetty, koska se koski suurimmaksi osaksi itse eläkevalmennusta. Eläkevalmennuksen alussa kerrottiin ohjaajien opiskelijataustasta ja valmennuksen olevan osa toiminnallista opinnäytetyötä. Samalla tuotiin ilmi valmennuksessa syntyneiden keskustelujen olevan luottamuksellisia ja niitä ei tultaisi käyttämään opinnäytetyön raportissa.

Eläkevalmennuksen ensimmäiseksi teemaksi valikoitui mielekäs elämä, joka sisälsi osiot osallisuus, vertaistoiminta ja sosiaalinen verkosto. Muina teemoina olivat mielen hyvinvointi, talous sekä vapaaehtoistoiminta. Koimme nämä teemat tärkeiksi osana sopeutumista uuteen elämänvaiheeseen. Valmennuksen alussa ryhmäläisille jaettiin aihealueisiin liittyvät materiaalit, joita voisi pohdiskella halutessaan myöhemmin. Samalla kerrottiin yleisesti, kuinka eläkkeelle siirtymiseen voi ja kannattaa varautua.

5.2.1 Mielekäs elämä ja osallisuus

Mielekästä elämää käsiteltiin Vanhustyön keskusliiton dioja käyttäen. Aluksi ryhmäläiset saivat pohtia oman paikan löytämistä sukupolvien ketjussa, sekä kykyä selviytyä muutostilanteista. Valmennuksessa käsiteltiin myös ystävyysuhteiden ja tukiverkostojen merkitystä eläköitymisen jälkeen ja kannustettiin pohtimaan itselle merkityksellisiä ja innostavia asioita elämässä. Ryhmäläiset saivat materiaaliksi 10 vinkkiä eläkkeelle jäävälle -esitteen (liite 3). Esite kuuluu varaudu vanhuuteen.fi materiaaleihin. Siinä kannustettiin rakentamaan omaa käsitystä eläköitymisestä sekä asettamaan tavoitteita. Lisäksi esitteessä korostettiin päivä- ja viikkorytmin tärkeyttä, mielen ja kehon hyvinvointia, uuden opettelua, oman yhteisön löytämistä, avoimuutta uudelle elämänvaiheelle, sekä positiivista ajattelua. (Vanhustyön keskusliitto, 2019.)

Tämän jälkeen pohdittiin toiveita ja odotuksia sidosryhmiin liittyen (liite 4). Materiaalit sisälsivät tietoa tulevan elämänmuutoksen myötä tulevaan lisääntyneeseen vapaa-aikaan. Ensimmäisellä sivulla pohditaan omaa lähipiiriä ja heidän toi-

veitaan ja mahdollisia avuntarpeitaan. Samalla pohditaan ovatko jotkut näistä tarpeista sellaisia, joissa voisi olla avuksi. Ryhmässä keskusteltiin siitä, kuinka toiveet ja odotukset eivät aina kohtaa lähipiirin kanssa ja kuinka näistä asioista olisi tärkeää puhua. Lastenlasten hoitaminen ja heidän kanssaan vietetty aika on tärkeää, mutta se ei saisi viedä liikaa omaa aikaa. Materiaaleissa kannustettiin pohtimaan minkä verran haluaa ja jaksaa auttaa läheisiään. Lisäksi käsiteltiin harrastuksia ja yhdessäoloa. Onko jokin vanha tai uusi juttu, jota pääsee toteuttamaan yksin tai yhdessä puolison tai ystävän kanssa? Viekö jokin harrastus tai yhdistystoiminta liikaa omaa vapaa-aikaa? Sidosryhmäanalyysissa (Liite 4 2(3)) käytiin läpi oman sidosryhmän tunnistamista, toiveita, odotuksia ja luovia ratkaisuja. Ryhmäläisiä kannustettiin valmennuksen jälkeen listaamaan toiveita, joita odottaa omalta lähipiiriltään ja arvioimaan, mitä lähipiiri odottaa eläköityvältä. Liitteen kolmas sivu sisälsi ajankäyttö- ja sitoumusmallin, jossa sai listata merkittäviä odotuksia puolin ja toisin sidosryhmän kanssa. Lomakkeen lopussa kannustettiin palaamaan pohdintoihin esimerkiksi vuoden kuluttua, jolloin voi arvioida onko odotuksiin ja tarpeisiin tullut muutoksia. (Vanhustyön keskusliitto 2019.)

Osallisuutta valmennuksessa käsiteltiin 10 kysymystä osallisuudesta -lomakkeen avulla (liite 5). Lomake sisälsi 10 väittämää osallisuudesta. Tässä tehtävässä ryhmäläiset ohjattiin arvioimaan ja pohtimaan omaa osallisuutta ja keinoja osallisuuden tunteen lisäämiseksi. Liitteen toisella sivulla kerrottiin tarkemmin, mitä osallisuudella tarkoitetaan. Lisäksi liite sisälsi ohjeistuksen, kuinka 10 kysymystä osallisuudesta – mittari auttaa hahmottamaan osallisuuden vahvuudet ja vahvistamistarpeet. Lisäksi se kannusti pohtimaan, miten osallisuuden kokemus muuttuu uudessa elämäntilanteessa ja onko osallisuus tällä hetkellä vahvasti yhteydessä työelämään. Lopuksi sai pohtia, millaisia lupauksia tekisi, kun elämäntilanne muuttuu. (Vanhustyön keskusliitto 2019.)

Tämän jälkeen ryhmäläisille jaettiin merkitys ja tarkoitus -tehtävä (liite 6). Tämän tehtävän myötä ryhmäläiset saivat pohtia merkityksellisyyttä ja vaikuttamista työelämässä ja miten se näyttäytyisi työelämän jälkeen. Voiko työaikaista tarkoitusta toteuttaa uusin tavoin? Mikä oli töissä tärkein titteli ja mitä se merkitsi identiteetille ja kuinka rakentaa uutta identiteettiä? Tehtävässä käsiteltiin ihmissuhteiden merkitystä ja niiden vaalimista eläkkeellä. Lisäksi kehoitettiin pohtimaan mitkä ovat

niitä asioita, jotka tukevat merkityksellisyyden tunnetta ja uutta identiteettiä. (Vanheneminen.fi 2019.) Harrastukset ja ystävyysuhteiden merkitys herättivät ryhmässä keskustelua. Ryhmäläisiä kannustettiin aloittamaan kaivattu harrastus jo ennen eläköitymistä, koska vanhan harrastuksen jatkaminen voi olla helpompaa eläkkeellä, kuin uuden aloittaminen. Tämän jälkeen keskusteltiin, mitkä asiat tukisivat osallisuuden kokemusta työelämän jälkeen. Tässä kohtaa ohjaajat toivat esille vapaaehtoistoiminnan yhtenä keinona osallisuuden tukemiseksi. Ryhmäläisille jaettiin Rovaniemellä toimivien vapaaehtoisjärjestöjen esitteitä. Vapaaehtoistoiminta kiinnosti ryhmäläisiä ja tieto tästä oli tervetullutta. Liite 6 2(2)) sisälsi ruudukon, mihin sai listata itselle merkityksellisiä asioita ja osaamisalueita. (Vanhustyön keskusliitto 2019).

5.2.2 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointia valmennuksessa käsiteltiin omien vahvuuksien tunnistamisen kautta. Ryhmäläisten kanssa keskusteltiin mielen hyvinvoinnin tärkeydestä osana arkea ja mielekkään toiminnan merkityksestä. Samalla kannustettiin pohtimaan, mitkä ovat omia vahvuuksia ja taitoja. Voisiko näitä taitoja hyödyntää esimerkiksi eri vapaaehtoisjärjestöissä? Lopuksi käytiin keskustelua taidosta kääntä toisten puoleen avun tarpeessa ja kuinka löydetään tarvittavat palvelut työterveyspalveluiden päätyttyä. Lisäksi valmennuksessa käsiteltiin unen tärkeyttä ja stressin vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Ravitsemus ja liikunta vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Nämä jätettiin valmennuksen ulkopuolelle. Valmennuksessa jaettiin kuitenkin ravitsemukseen liittyvä syömiset tasapainoon! -lehtinen (liite 7). Se sisälsi monipuolisen ravitsemuksen tarkistuslistan, jonka avulla pystyi saamaan kuvan omasta ruokailurytmistä ja ravitsemustottumuksistaan. Lisäksi lehtinen sisälsi tarkistuskierrösoSION, jossa oli lista hyödyllisistä elintarvikkeista, jotka olisi hyvä löytyä omasta ruokavarastosta. (Vanhustyön keskusliitto 2019.)

5.2.3 Talous

Taloutta valmennuksessa käsiteltiin pintapuolisesti. Valmennuksessa katsottiin aiheeseen liittyvä Varaudu vanhuuteen -sivuston video. Videossa käsiteltiin taloudellista varautumista, sekä työuran pituuden merkitystä suhteessa tulevan eläkkeen suuruuteen. Talousosio herätti keskustelua ryhmäläisissä ja moni kertoi jo varautuneensa tai ainakin miettineensä talouteen liittyviä asioita. Keskustelua syntyi myös osittaisesta varhennetusta vanhuuseläkkeestä ja sen hyödyistä ja taloudellisista vaikutuksista elämään. Ryhmäläisille jaettiin Kevan ohjeistukset, kuinka haetaan eläkettä ja mitä tulee ottaa huomioon eläköitymistä suunnitellessa (liite 8). Tämä ei ollut alkuperäisen suunnitelman mukaista. Tähän päädyttiin kuultua lähipiiriltä ja tuttavilta, että tämä koetaan usein haastavana. Rovaniemellä on aikaisemmin toiminut henkilöstöpalvelussa henkilö, joka on opastanut ja neuvonut eläköityviä hakuprosessissa. Nykyään tällaista palvelua ei kuitenkaan ole käytössä.

5.3 Voimavaralähtöinen ohjaus osana valmennusta

Valmennuksessa meillä ohjaajilla oli selkeä työnjako. Toinen esitteli teemat sisältöineen toisen vaihtaessa diat ja videot. Syntyneissä keskusteluissa puheenvuorot jakoutuivat luontevasti molempien kesken. Eläkevalmennuksessa oli tärkeää saada luotua vuorovaikutuksellinen ja luotettava ilmapiiri. Valmennuksen alussa kerrottiin teemat, joita tulaisiin käsittelemään ja että kysymysten esittäminen olisi suotavaa. Lisämateriaalit oli asetettu valmiiksi pöydille teemoittain. Näin yksittäistä teemaa pystyi seuraamaan kuuntelun, dioiden ja lisämateriaalien avulla. Käsiteltävän teeman jälkeen kysyttiin mitä ajatuksia kyseinen aihe herätti. Ryhmä oli aktiivinen ja keskustelua syntyi luontevasti koko valmennuksen ajan. Valmennuksessa pyrittiin käsittelemään tulevaa elämänmuutosta yksilöllisyyttä korostaen. Lähtökohtaisesti eläköitymistä käsiteltiin positiivisena osana elämää, joka voisi tuoda kuitenkin haasteita elämän eri osa-alueilla ja sen vuoksi näitä asioita olisi hyvä pohtia jo ennen varsinaista eläköitymistä.

Valmennuksessa korostui myös vertaisuus. Valmennukseen osallistujilla syntyi keskinäistä kokemuksellisuuteen perustuvaa vuorovaikutusta. Tällöin ryhmäläisille annettiin tilaa keskinäisille ajatusten ja kokemusten vaihdoille. Eläköitymisajat vaihtelivat osallistujilla ja tämä näyttäytyi ryhmässä positiivisesti. Tämä mahdollisti kokemusten vaihtoa erityisesti käytännön asioiden, kuten eläkkeen hakemiseen liittyen.

6 ARVIOINTIMENETELMÄT JA TULOKSET

6.1 Palautekysely

Eläkevalmennukseen osallistuneille laadittiin palautekysely (liite 9), jonka tarkoituksena oli saada tietoa kertaluontoisen eläkevalmennuksen tarpeellisuudesta, sisällön kattavuudesta ja kehittämistarpeista. Kysely sisälsi suljettuja määrällisiä kysymyksiä sekä laadullisia avoimia kysymyksiä. Palautekyselyn alussa tuotiin esille, että kysely on anonyymi ja sitä käytetään toiminnallisen opinnäytetyön yhtenä arviointimenetelmänä.

Ensimmäisenä kyselyssä kysyttiin aikaa eläköitymiseen. Vaihtoehtoina olivat alle kuusi kuukautta, 7–12 kuukautta ja yli vuosi. Seuraavaksi palautekyselyssä oli seuraavat väittämät: Sain valmennuksessa uutta tietoa eläkkeelle varautumisesta ja aiheet olivat hyödyllisiä. Näihin väittämiin sai valita itselleen sopivimman vaihtoehdon asteikolla 1–5. Seuraavaksi sai kirjoittaa, jäikö kaipaamaan joitain aiheita valmennuksessa. Tämän jälkeen tulivat seuraavat väittämät: Sain riittävästi lisämateriaaleja, valmennuksen kesto oli riittävä, osallistujien määrä oli sopiva ja olin tyytyväinen ryhmänohjaajien toimintaan. Lopuksi kyselyssä kysyttiin, suosittelisitko eläkevalmennusta ystäville tai tuttaville, jonka jälkeen vastaaja sai vapaasti kertoa kehittämisideoita eläkevalmennukseen.

Palautekyselyyn vastasivat kaikki kolme eläkevalmennukseen osallistunutta. Kahdella vastaajalla eläköitymiseen oli aikaa yli vuosi ja yhdellä 7–12 kuukautta. Kaksi vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että kokivat saaneensa valmennuksessa uutta tietoa eläkkeelle varautumisesta. Yksi vastaajista koki olevansa jokseenkin samaa mieltä väittämästä. Kaksi vastaajista oli täysin samaa mieltä aiheiden hyödyllisyydestä. Yksi vastaaja oli väittämästä jokseenkin samaa mieltä. Avoimeen kysymykseen siitä, jäikö valmennuksessa kaipaamaan joitain aiheita tuli yksi vastaus; Laaja-alainen ja riittävä. Kaksi vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että lisämateriaaleja oli riittävästi. Yksi vastaajista oli väittämästä jokseenkin samaa mieltä. Kaikki kolme vastaajaa olivat täysin samaa mieltä väittämästä, että valmennuksen kesto oli riittävä. Yksi vastaajista oli täysin samaa mieltä, että osallistujien määrä oli sopiva. Kaksi vastaajista ei ollut väittämästä

samaa, eikä eri mieltä. Kaikki kolme olivat täysin samaa mieltä tyytyväisyydestä ryhmänohjaajien toimintaan ja suosittelisivat valmennusta ystäville ja tuttaville. Kehittämideoita eläkevalmennukseen ei tullut keneltäkään kyselyyn vastanneista.

6.2 Itsereflektointi

Eläkevalmennuksen lopuksi käytiin itsereflektointia ohjauksesta ja sen onnistumisesta. Ohjaus koettiin olevan luontevaa ja teemojen synnyttämät keskustelut olivat hedelmällisiä. Yksi syy luontevuuden kokemukselle oli luultavasti se, että perehtyminen aiheeseen oli ollut niin intensiivistä ja läpikotaista. Antoisinta oli kuulla osallistujien ajatuksia eläköitymisestä elämänvaiheena. Ohjaajina perehtyminen aiheeseen oli tapahtunut teorian tiedon kautta, joten oli hienoa päästä kosketukseen aiheeseen henkilöiden kanssa, jotka elivät eläköitymisen aikaa. Ohjaustyö oli tuttua molemmille työn ja opiskelun kautta. Erityisen suurta tyytyväisyyttä tuotti luottamuksellisen ilmapiirin syntyminen. Valmennuksessa jaettiin hyvin henkilökohtaisiakin asioita ja kokemuksia, mikä oli yllättävää ottaen huomioon, että valmennukseen osallistuvat henkilöt eivät tunteneet toisiaan ja ohjaajia ennestään.

Valmennuksen kesto oli sopivan mittainen. Jos osallistujia olisi ollut enemmän, luultavasti aikataulu olisi ollut liian tiukka. Pienellä ryhmällä aikaa jäi myös ajatusten vaihtoon aikataulun puitteissa. Eläkevalmennuksen teemat olivat onnistunut valinta ja sitä vahvistivat myös palautekyselyn tulokset. Materiaalien tulostaminen osallistujille aihealueittain oli mielestämme hyvä päätös. Näin valmennukseen osallistujat saivat havainnollistavaa tukea valmennuksissa käydyille aihealueille.

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Toiminnallisena opinnäytetyönä järjestettiin kertaluontoista eläkevalmennusta Työterveys Lappican lähivuosina eläköityville asiakkaille. Sen tarkoituksena oli selvittää, onko kertaluontoiselle eläkevalmennukselle tarvetta. Eläkevalmennuksen tavoitteena oli antaa eläköityville tietoa ja valmiuksia tulevaan uuteen elämänvaiheeseen. Palautekyselyllä haluttiin selvittää kertaluontoisen eläkevalmennuksen tarpeellisuutta, sisällön kattavuutta ja kehittämistarpeita. Palautekyselyn mukaan osallistujat kokivat saaneensa uutta tietoa eläkkeelle varautumisesta ja valmennuksen aiheet koettiin hyödyllisiksi. Ohjaajien havainnointiin perustuen erityisesti teema mielekäs elämä ja osallisuus herättivät valmennuksessa hyviä keskusteluja. Teemassa käsiteltiin mm. muutostilannetta, sosiaalisia suhteita, tukiverkoston merkitystä ja vapaaehtoistyötä eläkkeellä. Rantasen Oma vanheneminen tutkimus osoitti myös, että eläkesuunnittelussa koettiin tärkeänä asiana sosiaaliset suhteet. (Rantanen 2021, 8). Vapaaehtoistyö ja eri vapaaehtoisjärjestöjen toiminnasta kertominen herätti kiinnostusta osallistujissa. Myös Rantasen tutkimuksessa vapaaehtoistyö ja työ koettiin ylläpitävän sosiaalista elämää eläkeikäällä. (Rantanen 2021, 8). Palautekyselyn perusteella aiheita oli riittävästi ja laaja-alaisesti. Kehittämisideoita eläkevalmennukselle ei tullut.

Yhtenä teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä oli voimavaralähtöinen ohjaus. Valmennuksessa ohjaustilanteen haluttiin olevan vuorovaikutuksellinen, luottamuksellinen ja kannustava. Ohjaus asiakastyössä tähtää asiakkaan omien voimavarojen vahvistumiseen. Tämä ajattelu on vahvana kaikessa sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä ja elämäntapoihin liittyvässä ohjauksessa. Voimavaralähtöisyydessä korostuu asiakkaan oman tahdon kunnioitus, arkinen muutos, sekä maalaisjärkinen toiminta. Perustana ovat ajatukset ohjattavan valtautumisesta, itsemääräämisoikeudesta sekä oman elämän hallinnasta. (Vänskä ym. 2011, 76–77.) Palautekyselyssä kaikki osallistujat olivat tyytyväisiä ryhmäohjaajien toimintaan. Oma kokemus vahvistaa tätä, sillä valmennuksessa vallitsi avoin, vuorovaikutuksellinen ja luotettava ilmapiiri.

Ohjaustilanne oli suunniteltu tarkoin. Toinen ohjaajista käsitteli valmennuksen teemat, jolloin toinen keskittyi diojen vaihtamiseen ja videoiden esittämiseen. Keskusteluissa puheenvuorot jakautuivat luontevasti ohjaajien välillä. Valmiiksi teemoittain lajitellut lisämateriaalit olivat hyvä idea ja tukivat keskittymistä eri teemoihin valmennuksen aikana. Sopivien ohjausmenetelmien valinta on tärkeää ohjauksessa. Arvion mukaan ohjattava muistaa 75 prosenttia näkemästään, ja 10 prosenttia kuulemastaan. Ohjauksen materiaalien tulee tukea ohjauksessa käytyjä asioita. (Kyngäs ym. 2007, 73.)

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus allekirjoitettiin kaikkien osapuolten toimesta alkuvuonna 2021. Lisäksi tehtiin erillinen tutkimuslupahakemus, joka sisälsi opinnäytetyön suunnitelman, aineistonkeruumateriaalin sekä aineistonhallintasuunnitelman. Eettisyys ja hyvien tutkimuskäytäntöjen toteuttaminen oli tärkeää koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyöprosessissa pitää huomioida henkilötietojen käsittely. Tämä koskee tutkittavan suostumusta, aineistojen, tulosten ja julkaisujen anonyymiyttä. Henkilötietojen käsittelyssä tulee huomioida, että tietojen kerääminen, tallennus, säilytys ja hävittäminen toteutuu asianmukaisesti. (Arene, 2017, 7.) Ennen opinnäytetyön toiminnallista osuutta laadittu eläkevalmennuksen esite toi esille valmennuksen olevan osa toiminnallista opinnäytetyötä. Esitteessä tuotiin myös ilmi, että valmennus sisältää anonyymin palautekyselyn. Palautekyselyn alussa tuotiin ilmi kyselyn tarkoitus, anonyymiyys ja aineiston tuhoaminen analysoinnin päätteeksi.

Eläkevalmennuksen alussa tuotiin vielä suullisesti ilmi eläkevalmennuksen olevan osa opinnäytetyötä ja kerrottiin anonyymin palautekyselyn, havainnoinnin ja itsereflektion toimivan arviointimenetelminä. Valmennuksessa käytyjen keskustelujen sisältöjen kerrottiin olevan luottamuksellisia. Erillistä kirjallista suostumusta ei laadittu, koska osallistujille oli käynyt esitteessä ilmi, että eläkevalmennus on osa opinnäytetyötä. Palautekyselyt tuhottiin silppurilla heti aineistonkeruun päätteeksi. Sähköpostitse tulleet ilmoittautumiset ja muut yhteydenotot poistettiin heti ilmoittautumisen jälkeen. Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia lähteitä

ja ne merkittiin Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeistuksien mukaisesti. Valmennuksessa käytettyjen materiaalien käyttöön oli lupa Vanhustyön keskusliitolta.

Ohjauksessa haluttiin luoda avoin ja luotettava ympäristö. Teemat ja asiat tuotiin esille teorian tietoon, tutkimuksiin ja hankkeisiin pohjautuen. Ohjaajina meillä ei iän puolesta ollut kokemusta eläköitymisestä, joten oli mielenkiintoista kuulla ryhmäläisiltä omakohtaisia kokemuksia kyseisestä elämänvaiheesta. Onnistuuko ohjaus teoksessa, asiakasohjauksen kerrotaan sisältävän monia arvoja ja eettisyyttä. Näitä ovat asiakaslähtöisyys, läpinäkyvyys, voimavarojen korostaminen, myönteisyys, hyödyntäminen, yhteistyö ja kannustus. (Vänskä ym. 2011, 80–86.)

7.3 Pohdintaa opinnäytetyöstä ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan pitkä ja antoisa. Suunnitelmavaihe koettiin työläänä ja aikaa vievänä. Toiminnallinen vaihe oli ajallisesti lyhyt, mutta sisälsi paljon käytännön työtä, kuten palavereita, materiaalien ja diaesityksen suunnittelua sekä laatimista. Toiminnallinen vaihe päättyi valmennuksen toteutukseen. Toisaalta pitkäjänteinen suunnittelu mahdollisti toiminnan käynnistymisen nopeatempoisesti. Opinnäytetyötä varjosti vallitseva koronatilanne ja tämä aiheutti epävarmuutta kertaluontoisen eläkevalmennuksen toteutumiselle. Koronatilanne saattoi vaikuttaa myös siihen, että eläkevalmennuksista toteutui vain yksi kerta. Halukkuutta osallistumiselle olisi saattanut olla enemmän ilman koronapandemiaa. Tätä ei voi tietenkään varmuudella tietää. Jälkeen päin ajateltuna eläkevalmennuksesta olisi voinut tiedottaa myös sähköpostitse eri työpaikkojen esimiehille. Se olisi voinut vaikuttaa positiivisesti osallistujamäärään. Tarkoituksena oli alun perin jatkaa valmennuksia toteutuneen valmennuskerran lisäksi, mutta valmennuksen jälkeisenä päivänä siirryttiin koronan suhteen kiihtymisvaiheeseen. Tässä vaiheessa syntyi päätös tyytyä yhteen toteutuneeseen valmennuskertaan. Se oli harmillista, koska eläkevalmennus oli onnistunut kokemus ja vahvisti aiheen ja toiminnan tärkeyttä. Raportointivaihetta helpotti prosessin aikana kerätyt muistiinpanot sekä niistä koostettu opinnäytetyön kokonaiskuvaus.

Koronatilanne sai miettimään erilaisia vaihtoehtoja kertaluontoiselle eläkevalmennukselle. Jatkotutkimuksen kannalta voisi olla mielenkiintoista kokeilla etäyhteyksin toimivaa eläkevalmennusta. Koronatilanne on lisännyt ihmisten etäyhteystaitoja, joten se voisi olla vartenotettava vaihtoehto perinteisille fyysisesti kokoontuville eläkevalmennusryhmille. Opinnäytetyön prosessin aikana tuli mieleen, kuinka koronatilanne on mahtanut vaikuttaa korona-aikana eläköityneiden arkeen ja sopeutumiseen. Jatkotutkimusaiheita löytyy varmasti useita, koska eläköityminen koskettaa monia tänä päivänä ja ennaltaehkäisevät toimet ovat keskiössä ajatellen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

LÄHTEET

Arene, 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 15.7.2021 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.

Eläketurvakeskuksen tilastoja 8/2020. Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2019. Viitattu 30.7.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140314/tilasto-suomen-elakkeensaajista-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Helander, J. 2011. Opiskelijalle hyvä tulevaisuus – sopivasti eri tavalla. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.6.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96225/opiskelijalle_hyva.pdf?sequence=1.

Ikäinstituutti. Viitattu 25.7.2021 <https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/>.

Jolanki, M. 2020. Eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä. Lapin yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.6.2021 <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64153/Jolanki.Marika.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Juntunen, J. 2011. Etera, Kolmas ikä on uudenlainen elämänvaihe. Viitattu 25.7.2021 <https://news.cision.com/fi/etera/r/ylilaakari--professori-juhani-juntunen-kolmas-ika-on-uudenlainen-elamanvaihe,c569939>.

Kivelä, S-L & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa? Suomen senioriliike ry. Eesti 2011.

Keva. 2021. Vanhuuseläke. Viitattu 1.6.2021 <https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/ha-tiedostot/elake-esitteet/vanhuuselake-esite.pdf>.

Koskinen, S., & Maranen, P. & Piekkari, J. 2007. Kolmatta ikää tutkimassa. Teoksessa Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Koskinen, Simo & Hakapää, Liisa & Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni (toim.) Lapin Yliopistopaino Rovaniemi 2007.

Kuusinen, J & Paloniemi, S. 2002. Kasvatusgerontologian teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.): Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. 1 painos. WSOY.

Laslett, P. 1991. A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Onnismaa, J. & Pasanen, H. 2000. Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. T. Spangar (toim.) Juva: PS-kustannus.

Porio, A. & Porio, I. 1995. Kolmas vuodenaika. Elämänlaatu ja ikääntyminen. Jyväskylä: Kirjapaja.

Perhoniemi, R. 2014. Julkisen sektorin työntekijöiden odotuksia eläkkeelle siirtymisestä. yhteiskuntapolitiikka 79(2014):4. Viitattu 13.6.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125325/perhoniemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Pulkkinen, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyyskirjallisuuskatsaus. Ikäinstituutti. Helsinki. Viitattu 28.7.2021 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf.

Rantanen, V. 2021. ”Uusin silmin” – vanhuuteen varautuminen, tulevaisuuden suunnittelu ja elämänmuutokset. Vanheneminen.fi -hankkeen haastattelututkimuksen raportti. Viitattu 13.3.2021 https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2021/01/Tutkimusraportti2021_vanhustyon_keskusliitto_A4_web.pdf.

Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjonen, P. 2019. Ikäpolvien taju – Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Viitattu 25.7.2021 https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/lkapolvien_taju.pdf.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI – henkilöstölle. Viitattu 11.3.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Sesay, A. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Viitattu 10.6.2021 <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>.

Sisäministeriö 6/2018. Turvallinen elämä ikääntyneille. Viitattu 11.3.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Suomen Punainen Risti. Täyttä elämää eläkkeellä -hanke. Viitattu 13.3.2021 <https://rednet.punainenristi.fi/node/39945>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 14.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>.

Vanhustyön keskusliitto. 2019 Vanheneminen.fi. 10 vinkkiä eläkkeelle jäävälle. Viitattu 15.6.2021 https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/09/10-vinkki%C3%A4-el%C3%A4kkeelle-j%C3%A4v%C3%A4lle_valmis.pdf.

Vanhustyön keskusliitto. 2019. Vanheneminen.fi. 10 kysymystä osallisuudesta. Viitattu 15.6.2021 https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/09/10-kysymyst%C3%A4-osallisuudesta_valmis.pdf.

Vanhustyön keskusliitto. 2017. Eloisa ikä -ohjelma. Viitattu 13.3.2021 https://www.stea.fi/docments/2184241/2449921/STEA_Eloisalka_ohjelma-asia-kirja_2017.pdf/4b4c3c4d-6e1b-4fa8-951c-d5cd4d7c5286.

Vanhustyön keskusliitto. 2019. Ennaltaehkäisevät toimet ja varautuminen edistävät ikääntyneiden hyvinvointia. Viitattu 16.7.2021 <https://vtkl.fi/ennaltaehkaisevat-toimet-ja-varautuminen-edistavat-ikaantyneiden-hyvinvointia>.

Vanhustyön keskusliitto. 2019. Vanheneminen.fi. Merkitys ja tarkoitus. Viitattu 15.6.2021. https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/09/Merkitys-ja-tarkoitus_valmis.pdf.

Vanhustyön keskusliitto. 2019. Vanheneminen.fi. Odotukset eläkeiässä. Viitattu 16.6.2021. https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/09/Odotukset-el%C3%A4kei%C3%A4ss%C3%A4_valmis.pdf.

Vanhustyön keskusliitto. 2019. Vanheneminen.fi. Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään.2018–2020. Viitattu 13.3.2021 https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Vanheneminen_fi_hankkeen_esite.pdf.

Vanhustyön keskusliitto. 2019. Vanheneminen.fi. Syömiset tasapainoon. Viitattu 15.6.2021. https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/09/Sy%C3%B6miset-tasapainoon_valmis.pdf.

Vänskä, K, Laitinen-Väänänen, S, Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

LIITTEET

- Liite 1. Eläkevalmennuksen juliste
- Liite 2. Eläkevalmennuksen esite
- Liite 3. 10 vinkkiä eläkkeelle jäävälle -esite
- Liite 4. Toiveita ja odotuksia sidosryhmiin liittyen
- Liite 5. 10 kysymystä osallisuudesta
- Liite 6. Merkitys ja tarkoitus
- Liite 7. Syömiset tasapainoon!
- Liite 8. Kevan ohjeistus eläkettä haettaessa
- Liite 9. Eläkevalmennuksen palautekysely

Liite 1

ELÄKEVALMENNUKSEN JULISTE

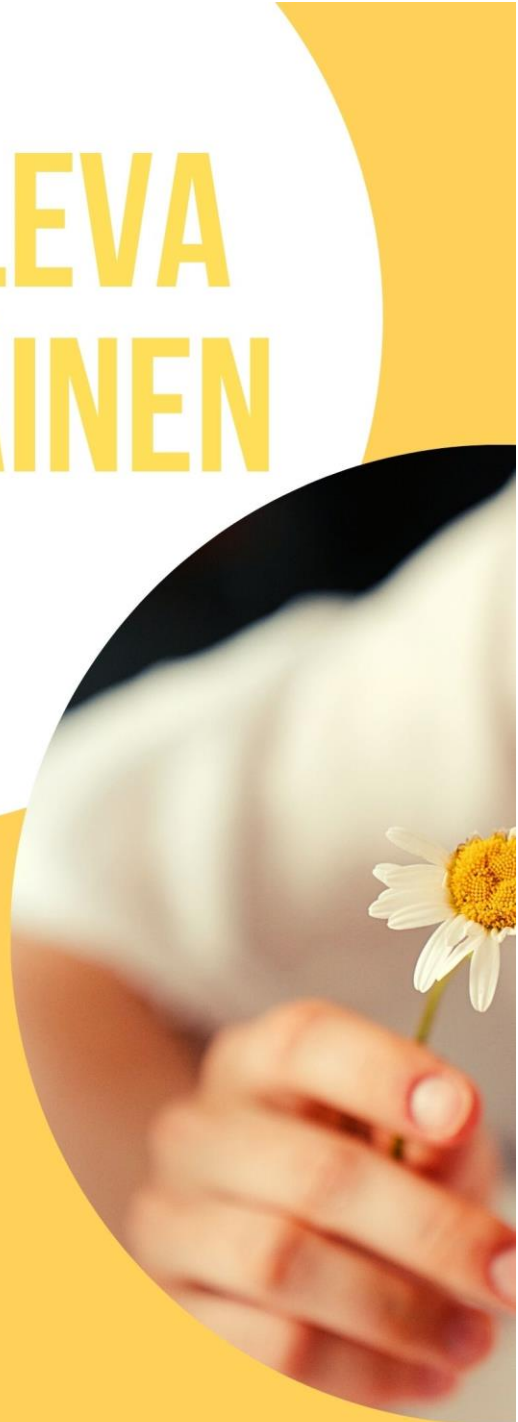
SINÄ TULEVA ELÄKELÄINEN

**OLETKO
VALMISTAUTUNUT
TULEVIIN ELÄKEPÄIVIIN?**

Tervetuloa saamaan tietoa ja
ohjausta eläköitymisen
kynnyksellä!

TYÖTERVEYS LAPPICASSA
16.2 / 18.2 / 23.2 KLO 16-17

Ilmoittautuminen sähköpostitse
susanna.nikkila@edu.lapinamk.fi tai
tiina.hangasvaara@edu.lapinamk.fi



Liite 2

ELÄKEVALMENNUKSEN ESITE



**SINÄ TULEVA
ELÄKELÄINEN!**

*Oletko valmistautunut tuleviin
eläkepäiviin?*

Tervetuloa saamaan tietoa ja ohjausta
eläköitymisen kynnyksellä!
TYÖTERVEYS LAPPICASSA
16.2 / 18.2 / 23.2 Klo 16-17

LISÄTIETOA KÄÄNTÖPUOLELLA

Olemme kolmannen vuoden geronomiopiskelijoita ja järjestämme opinnäytetyönä kertaluontoista eläkevalmennusta lähivuosina eläköityville Lappican asiakkaille.

Eläköityminen on iso elämänmuutos ja siihen olisi hyvä valmistautua jo ennalta. Ohjauksen teemana on mielekäs elämä, joka sisältää osiot; sosiaalinen verkosto, osallisuus ja vertaistoiminta. Lisäksi käsittelemme teemoja : mielen hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta ja talous. Ohjauksen päätteeksi annamme täytettäväksi anonyymin palautekyselyn, joka antaa arvokasta tietoa ohjauksesta ja sen tarpeellisuudesta osana opinnäytetyötämme.

Ilmoittautuminen sähköpostitse:

susanna.nikkila@edu.lapinamk.fi tai **tiina.hangasvaara@edu.lapinamk.fi**

Osallistujamäärä 8 henkilöä/ tilaisuus. Noudatamme toiminnassa viranomaismääräyksiä ja suosituksia.

Lämpimästi Tervetuloa!

Liite 3

10 VINKKIÄ ELÄKKEELLE JÄÄVÄLLE

10 vinkkiä eläkkeelle jäävälle	
1 Rakenna oma käsityksesi eläkeläisyydestä.	6 Ole utelias ja opettele uutta.
2 Elä arvojesi mukaan ja aseta tavoitteita.	7 Löydä itsellesi yhteisö tai useampia.
3 Noudata päivä- ja viikkorytmiä.	8 Arvosta ystäviä, mutta hanki myös tuttavlia.
4 Sitoudu johonkin tehtävään edes kerran viikossa.	9 Ole avoin uudelle elämänvaiheelle ja sen tuomille mahdollisuuksille.
5 Pidä huolta itsestäsi – sekä mielestä että kehosta.	10 Ajattele positiivisesti. Viljele hyväntahtoisuutta ja iän mukanaan tuomaa viisautta.
<p><small>(Mukaiillen Juhela 2011, Merenmaa 2013 ja Pyökkänen 2015.) Suomen Punaisen Ristin Täyttä elämää eläkkeellä -valmennus</small></p>	



Odotukset eläkeiässä

Työkaluja tunnistamiseen ja hallintaan

Eläkkeelle jäädessä vapautuu työajan verran aikaa. Merkityksen hakeminen olemassaololle ja kiinnostavan tai mukavan puuhan löytäminen päivien täyteen kannattaa tehdä rauhassa, itseään kuunnellen. Läheiset ihmiset kuuluvat tavalla tai toisella näihin kuvioihin, ja toiveita ja odotuksia täytetään puolin ja toisin. Yksi toivoo apua lapsen hoitoon tai koiran ulkoiluttamiseen. Toinen on vakuuttunut siitä, että hänen harrastuksensa on juuri oikea muillekin.

Ei kuitenkaan kannata hypätä suin päin vastaamaan muiden odotuksiin. Peli-sääntöjä tarvitaan, ja uusiin, vapauden tuomiin tilanteisiin voisi suhtautua ikään kuin koeajalla, ennen lopunikäisiä sitoumuksia. Antoisia asioita ei kannata pilata marttyrinkruunuilla.

A. Pohdi rauhassa odotuksia

Lähipiirin avun tarpeet ja toiveet

- Keitä kuuluu siihen lähipiiriisi, joka odottaa tai toivoo sinulta apua?
- Mitä nämä toiveet ovat? Oletko varma? Voisitko vielä kysyä ja tarkistaa?
- Mitkä näistä tarpeista ja toiveista ovat sellaisia, joissa voisit eniten olla avuksi?
- Mitä tekisit oikein mielelläsi?
Voitko tarjoutua tekemään asioita, jotka tuottavat sinulle suurta iloa ja ovat muille iso apu?
- Minkä verran haluat tai jaksat auttaa? Millaisissa tilanteissa: satunnaiset tarpeet, säännölliset ja sovitut tilanteet, miten usein, millä varoitusajalla?
- Voitko auttaa löytämään muun ratkaisun niihin tarpeisiin, joihin sinun resurssisi tai intosi eivät riitä?

Yhdessäolo ja harrastukset

- Mikä on vanha tai uusi juttu, jota pääsette nyt tekemään puolisoisi tai läheisesi kanssa enemmän, kun molemmilla on aikaa? Mikä taas on oma juttusi, jolle haluat turvata mahdollisuudet?
- Onko muita yhteisöjä tai ihmisiä, jotka odottavat sinulta jotain? Tuntuuko sinusta siltä, että yhdistys, jossa toimit, ei pärjää ilman sinua? Mitä kohteita on vaanimassa vapautuvaa aikaasi?
- Mihin ja miten asetat rajasi? Mistä menoista, tavoista tai vapauksista et halua luopua?



Liite 4 2(3)

TOIVEITA JA ODOTUKSIA SIDOSRYHMIIN LIITTYEN

B. Eläkkeelle jäävän sidosryhmäanalyysi

1. Tunnista sidosryhmäsi

Sidosryhmiin kuuluvat ihmiset, joilla on kanssasi jotain tekemistä, joiden suhteen sinulla on odotuksia ja joilla on odotuksia sinun suhteesi. Esimerkiksi puoliso, lapset, omat vanhemmat, lähimmät ystävät, asuinalueesi ihmiset, harrastusporukka, organisaatio, jossa toimit vapaaehtoisena, ja miksei yhteiskunta.

2. Mieti sidosryhmäsi toiveita

Sidosryhmät odottavat sinulta arkista huoltoa, lapsenvahdintaa, päivälliskutsuja, huolien kuuntelua, tai muuta sellaista. Yritä taas tunnistaa hyvin konkreettisiakin asioita.

3. Pohdi odotuksiasi

Odotat sidosryhmiltä tukea ja turvaa, hauskaa seuraa, kehittymismahdollisuutta ja virikkeitä, motivaation tukea harrastukseen, tai muuta sellaista. Merkitse alla olevaan taulukkoon mahdollisimman konkreettisia asioita.

4. Arvioi muiden odotukset

Kun olet kirjannut odotuksia puolin ja toisin, voit arvioida niitä. Aloita siitä, mitä muut odottavat sinulta. Merkitse keskimmäiseen sarakkeeseen **mieluiset asiat (M)**, **todelliset velvollisuudet (V)** ja **hankalat asiat (H)**.

5. Etsi ristiriitoja ja luovia ratkaisuja

Arvioi sitten omia odotuksiasi. Onko oikeanpuoleisessa sarakkeessa odotuksia, jotka täyttyvät mukavasti samalla kun itse täytät jonkin sinuun kohdistuvan odotuksen? Entä löytyykö ristiriitoja tai hankalia yhdistelmiä? Keskustelussa voitte löytää luovia ratkaisuja.



Tämä analyysi kannattaa tehdä porukalla. Kutsu mukaan perhe, ystäväpiiri tai harrastusporukka. Käykää yhdessä läpi odotuksianne. Näin päästään kuvittelemaan olemattomia odotuksia, ja löydetään ehkä yllättäviä uusia asioita. Tärkeitä henkilöitä voit haastatella yksitellen, jos ryhmätyö ei tunnu luontuvan.

Sidosryhmäanalyysi			
Sidosryhmä	Mitä sidosryhmä odottaa sinulta		Mitä sinä odotat sidosryhmältä
ESIM:	omat lapset	lastenlasten vahdintaa, henkistä tukea	<input checked="" type="checkbox"/> V iloista seuraa, apua raskaisiin kotihommiin
	ystävä N.N.	jumppaseuraa	<input checked="" type="checkbox"/> M matkaseuraa
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	



Liite 4 3(3)

TOIVEITA JA ODOTUKSIA SIDOSRYHMIIN LIITTYEN

C. Ajankäyttö- ja sitoumusmalli

Jos jonkin sidosryhmän kanssa on merkittäviä odotuksia puolin ja toisin, tärkeimmistä asioista kannattaa sopia yhdessä. Luonnostelee oma ajankäyttö- ja sitoumusmallisi.

Sidosryhmä _____
Mitkä odotukset täytät ilomielin?
Missä voit olla tukena, kunhan sinulle sopii ja ajoissa sovitaan?
Mihin kannattaisi etsiä muita ratkaisuja kuin sinun tukeesi perustuvia?
Mitkä ajat haluat varjella itsellesi (esimerkiksi tietyt vuorokaudenajat, viikonpäivät tai kuukaudet)?



Palaa näihin pohdintoihin esimerkiksi vuoden kuluttua.

Oletko löytänyt tasapainon odotuksien keskellä?

Onko omiin ja sidosryhmien odotuksiin ja tarpeisiin tullut muutoksia?



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN

Tekijä: Pirkko Kasanen

Liite 5 1(2)

10 KYSYMYSTÄ OSALLISUUDESTA

Kymmenen kysymystä osallisuudesta

	Täysin samaa mieltä				Täysin eri mieltä	Lupaus itselleni Haluanko muutosta nyt? Tai mitä teen eri lailla esimerkiksi eläkkeelle jäädessäni?
1 Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä.						
2 Saan myönteistä palautetta tekemisistäni.						
3 Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.						
4 Olen tarpeellinen muille ihmisille.						
5 Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun.						
6 Tunnen, että elämälläni on tarkoitus.						
7 Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita.						
8 Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.						
9 Koen, että minuun luotetaan.						
10 Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.						



Ks. vinkkejä seuraavalta sivulta



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Liite 5 2(2)

10 KYSYMYSTÄ OSALLISUUDESTA

Mitä osallisuudella tarkoitetaan?

Osallisuus voi olla vaikea asia määritellä, mutta se näkyy arjessamme. Osallisuus on **päätösvaltaa omassa** elämässä. Pystymme valitsemaan, miten toimimme ja elämme ymmärrettävässä, hallittavassa ja ennakoitavassa ympäristössä. Osallisuus on **vaikuttamista** esimerkiksi ryhmissä, palveluissa asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Osallisuus on myös **paikallista**, kun panostamme yhteiseen hyvään ja saamme toisiltamme sekä annamme toisillemme.

Osallisuus liittyy myös oleellisesti uskoon omista vaikutusmahdollisuuksista.

Mitä mittari kertoo minulle?

Ikääntymiseen liittyy muutoksia, joiden myötä mahdollisuuksiemme osallistua ja tuntea osallisuutta voivat muuttua kovastikin. Esimerkkejä muutoksista ovat eläkkeelle jääminen, leskeytyminen tai pitkän parisuhteen päättymisen ja muutto.

Kymmenen kysymystä osallisuudesta auttaa sinua hahmottamaan mitkä ovat osallisuuden kannalta vahvuuksia ja millaista osallisuutta voisit yrittää vahvistaa.

Voit myös pohtia miten osallisuuden kokemuksesi muuttuisi uudessa elämäntilanteessa, esimerkiksi eläkkeelle jäädessä. Onko osallisuutesi nyt vahvasti yhteydessä työelämään? Mitä sen jälkeen ja sen tilalle?

Osallisuutesi mittaamisen lisäksi kannattaa myös miettiä keinoja vahvistaa tai pitää yllä osallisuutta, silloinkin kun elämäntilanne muuttuu. Sitä varten voit antaa itsellesi lupauksia.

Millaisia lupauksia tekisin?

1. Merkityksellisyiden kokemuksia tuo mielekäs toiminta, jossa voit olla hyödyksi ja tuoda hyvää jollekin toiselle.
2. Myönteistä palautetta saadaksesi sinulla täytyy olla yhteyksiä muihin ihmisiin ja mahdollisuuksia osoittaa kykyjäsi ja taitojasi.
3. Ryhmiä ja yhteisöjä on monenlaisia: perheitä, ystäväporukoita, harrastuspiirejä, naapurustoja.
4. Jotta olisit tarpeellinen, sinun pitää olla yhteydessä toisiin ja valmiina antamaan muille esimerkiksi aikaa tai osaamistasi.
5. Emme aina näe ympärillämme olevia mahdollisuuksia tai uskalla tarttua niihin. Jotta voit vaikuttaa elämäsi kulkuun, on sinun ymmärrettävä itsellesi ja ympärilläsi tapahtuvia asioita sekä tarvittaessa pystyttävä vaikuttamaan niihin.
6. Elämän tarkoituksen löytämiseen ei ole yhtä kaavaa, mutta se liittyy voimakkaasti osallisuuden tunteeseen.
7. Tavoitellaksesi itsellesi tärkeitä asioita tarvitset vapautta sekä ehkäpä palveluita, taloudellista turvaa, koulutusta ja sivistymisen mahdollisuuksia. Lisäksi tarvitset uskoa itseesi ja mahdollisuuksiisi.
8. Apua saa tyypillisimmin suvulta, naapurustolta, paikallisyhteisöltä. Toisaalta tarjolla on monenlaisia palveluita, joista on hyvä hankkia tietoa etukäteen.
9. Luottamussuhteen rakentaminen kannattaa, sillä tutkimusten mukaan vaikeuksien parissa kamppailevat ihmiset kokevat, ettei heihin luoteta.
10. Vaikuttaaksesi elinympäristön asioihin sinun on hakeuduttava vaikuttamisen paikkoihin esimerkiksi paikallisyhteisöissäsi. Vaikuttamiseen tarvitaan myös elinympäristön ja sen tapahtumien seuraamista.

Testi ja taustatiedot perustuvat Sokra-hankkeessa kehitettyyn kysymyslistaan ja sen tukimateriaaleihin. Lisätietoja Isola & al (2017) Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL työpaperi 33/2017.



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄLRY

Merkitys ja tarkoitus

Töissä ollessaan kukin on osa isompaa kokonaisuutta ja voi siten vaikuttaa asioihin. Miten pystyy vaikuttamaan, kun ei enää kuulu tällaiseen kokonaisuuteen?

Toisaalta voi olla, että eläkkeelle jääminen vapauttaa merkityksettömältä tunteesta työstä ja mahdollistaa merkityksen etsimisen ja oman tavan vaikuttaa tärkeisiin asioihin.

Kun jää pois töistä, on jäljellä paljon osaamista ja kokemusta, jota voisi tai haluaisi hyödyntää, mutta missä yhteydessä? Mihin kehoon voi kantaa kortensa, tai miten organisoida uusi keko? Ja mihin kuuluu, kun ei ole työhön liittyvää tiivistä yhteisöä, jossa tapahtui ”kaikki”?

A. Pohdi merkitystäsi

Merkitys työssä ja muualla

- Mikä oli se tarkoitus, jota työssäsi toteutit?
Mikä oli sinun työsi merkitys?
Mihin asioihin pääsit vaikuttamaan?
- Mitä muita asioita pidät tärkeinä, vaikka et ole ehtinyt niihin paneutua?
Voisiko niistä löytyä uusi sisältö? Miten voisit vaikuttaa?
- Voitko toteuttaa työaikaista tarkoitusta uusin tavoin?
- Löytyykö jokin uusi suurempi merkitys, jonka osaksi asetut?

Identiteetti

- Mikä oli töissä sinulle tärkein titteli?
Mitä se merkitsi identiteetillesi?
- Kantaako tämä myös eläkeikaan?
- Kun löydät uusia sisältöjä ja tapoja vaikuttaa, miten se rakentaa uutta identiteettiäsi?
Miten esittädyt uusille tuttavuuksille? Kuka katsoo sinua peilistä?

Merkitys ja ihmissuhteet

- Mitä ovat tärkeimmät ihmissuhteesi? Vanhat ystävät?
Uudet ystävät ja tuttavat? Perhe ja suku?
- Säilyykö osa työaikaisista ihmissuhteista?
Tuleeko uusista harrastuksista uusia?
- Mitkä näistä tukevat parhaiten merkityksellisyyden tunnetta ja uutta identiteettiäsi?
Keiden kanssa kukoistat ja luot jotain tärkeää?



Liite 6 2(2)

MERKITYS JA TARKOITUS

B. Löydä oma merkityksesi

Valitse tai tunnista asiat, jotka tuovat elämääsi merkitystä. Mieti isoja maailmanparannuskohteita, jotka ovat sinulle tärkeitä, esimerkiksi Itämeren pelastaminen tai kehitysmaiden tyttöjen koulutus. Huomaa tukea tarvitsevat asiat lähempänä, kuten seuraa kaipaavat vanhukset tai myssyjä tarvitsevat keskoset. Tai tunnista muita itsellesi tärkeitä, hyviä asioita, kuten urheilu, taide, musiikki.

- Oletko omimmillasi luomassa asioita? Vai tuetko mielelläsi muita?
- Vai visioitko ja johdat muita luomaan asioita ja tukemaan tätä työtä?

Täytä seuraava ruudukko. Ihanteellista on, jos teet arvostamiasi asioita tavalla, joka vastaa taipumuksiasi ja miellyttää sinua.

ARVOT	MIELTYMYKSET
Mitä pidät arvossa ja tärkeänä	Mitä teet mielelläsi
MITÄ VOIT ANTAA MAAILMALLE	TAIPUMUKSET
	Missä olet hyvä, mitä osaat



Palaa näihin pohdintoihin esimerkiksi vuoden kuluttua.

Ovatko olosuhteet muuttuneet?

Onko sinulle tärkeiden kohteiden avun tarve erilaista kuin aiemmin?

Huomaatko arvoissasi muutoksia?

Entä oletko löytänyt uusia mieluisia tekemisen tapoja tai taipumuksia, joista et ollut tietoinen?



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN

Tekijä: Pirkko Kasanen

Liite 7



SYÖMISET TASAPAINOON

Syömiset tasapainoon!**Monipuolisen ruokavalion tarkistuslista. Miten nämä asiat toteutuvat omassa syömisessäsi?**

	Homma hallussa	Kehitettävää
Noudatan säännöllistä ateriarytmiä ja syön 3-5 tunnin välein, esim. aamupala, lounas, päivällinen ja 1-2 välipalaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nautin päivittäin erivärisiä vihanneksia, hedelmiä tai marjoja, yhteensä vähintään kuusi kourallista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan riittävästi hyvälaatuista rasvaa, esim. päivittäin pari ruokalusikallista kasviöljyä ja 2-3 ruokalusikallista pähkinöitä tai siemeniä sekä 2-3 kala-ateriaa viikossa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valitsen usein täysjyväviljatuotteita, esim. leivän, jossa on kuitua yli 6 %, täysjyvähiutaleista valmistettua puuroa, suosin täysjyväpastaa- tai riisiä, leseitä tai täysjyvämysliä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suosin rasvatonta tai vähärasvaista maitoa, piimää, jogurttia, kermaa tai juustoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiinnitän huomiota suolan saantiin: käytän suolaa ruuanlaitossa säästeliäästi ja suosin mineraalisuolaa (esim. Pansuola) sekä valitsen kaupassa vähemmän suolaa sisältävän vaihtoehdon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytän sokeria ja sokeripitoisia ruokia ja juomia kohtuudella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivääni kuuluu vaihdellen erilaisia proteiinin lähteitä, kuten kalaa, broileria, vähärasvaisia maitotuotteita, lihaa, papuja, soija- ja kauraproteiineja, pähkinöitä tai kananmunia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nautin ruuasta, enkä tunne huonoa omaatuntoa syömisestäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tee tarkistuskierros – löydätkö keittiöstäsi nämä elintarvikkeet?

<input type="checkbox"/>	Vähintään viittä väriä erilaisia vihanneksia, juureksia, hedelmiä tai marjoja
<input type="checkbox"/>	Täysjyväleipää (kuitua yli 6 %), täysjyväpastaa- tai riisiä, täysjyvähiutaleita, -leseitä tai -mysliä
<input type="checkbox"/>	Kasviöljyä, vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista margariinia sekä erilaisia pähkinöitä
<input type="checkbox"/>	Monipuolisesti kalaa, broileria, kasviproteiineja (papuja, linssejä, herneitä, kauraproteiineja), lihaa tai kananmunia
<input type="checkbox"/>	Leivästä, juustosta, leikkeleistä tai valmisruoista vähäsuolaiset vaihtoehdot
<input type="checkbox"/>	Maitotuotteet vähärasvaisena tai rasvattomana
<input type="checkbox"/>	Sokerittomia juomia

Tuotteessa oleva Sydänmerkki auttaa valitsemaan terveellisemmin ruokakaupassa.



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN

Gery
Gerontologinen ravitsemus
Gery ry

Liite 8 1(2)

KEVAN OHJEISTUS ELÄKETTÄ HAETTAESSA


**MILLOIN ELÄKKEELLE?**

Voit jäädä vanhuuseläkkeelle saavutettuasi alimman vanhuuseläkeiän ja kun työsuhteesi on päättynyt.

Jokaisella ikäluokalla on oma alin vanhuuseläkeikä. Vaikka olisit saavuttanut sen, sinun ei ole pakko haakea vielä eläkettä. Voit jatkaa työssä ja kerryttää lisää eläkettä.

Syntymävuosi	Alin vanhuuseläkeikä	Eläkkeen kertymisen yläikäraja
1954	63 v	68 v
1955	63 v 3 kk	68 v
1956	63 v 6 kk	68 v
1957	63 v 9 kk	68 v
1958	64 v	69 v
1959	64 v 3 kk	69 v
1960	64 v 6 kk	69 v
1961	64 v 9 kk	69 v
1962–1964	65 v	70 v
1965–	vahvistetaan myöhemmin	vahvistetaan myöhemmin

Oman vanhuuseläkeikäsi voit tarkastaa helposti Omat eläketietosi -palvelussa.

Julkisella sektorilla työskentelevillä on edelleen muitakin eläkeikä - henkilökohtainen tai ammatillinen eläkeikä, joista alla tarkemmin.

Henkilökohtainen eläkeikä

Sinulla on oma henkilökohtainen vanhuuseläkeikä, jos

- ▶ olet työskennellyt julkisella alalla jo ennen vuotta 1993 ja
- ▶ julkisen työnantajan palvelus jatkuu ilman katkoja henkilökohtaisen eläkeiän saavuttamiseen asti ja olet syntynyt ennen vuotta 1960.

Henkilökohtainen eläkeikäsi voi olla korkeampi kuin alin vanhuuseläkeikä, mutta voit kuitenkin jäädä eläkkeelle täytettyäsi alimman vanhuuseläkeiän. Jos jätät eläkkeelle ikäluokkasi alimmassa vanhuuseläkeiässä, ennen vuotta 1995 kertynyttä eläkettäsi pienennetään. Tällöin peruseläkkeen karttumisprosentti ajalta ennen vuotta 1995 muunnetaan 2 prosentista 1,8 prosenttiin. Työssä jatkaminen henkilökohtaiseen vanhuuseläkeikään asti siis kannattaa.

Ammatillinen eläkeikä

Tietyissä ammateissa toimivilla on edelleen myös alinta vanhuuseläkeikää alempia ammatillisia eläkeikä.

Kun ammatillisesta eläkeiästä luovuttiin, saivat niiden piiriin kuuluvat kuntien ja valtion työntekijät valita, säilyttävätkö he ammatillisen eläkeikänsä vai vaihtavatko yleiseen vanhuuseläkeikään. Jos tuolloin valitsi ammatillisen eläkeiän, se pysyy voimassa eläkkeelle jäämiseen saakka edellyttäen, että palvelussuhde jatkuu yhdenjaksoisena.

Ammatilliset eläkeiät nousevat asteittain vuodesta 2018 alkaen.

Ammatillinen eläkeikä olisi täyttynyt aiemmilla säännöillä	Ammatillinen eläkeikä eläkeuudistuksen jälkeen*
2018	+ 3 kk
2019	+ 6 kk
2020	+ 9 kk
2021	+ 1 v
2022	+ 1 v 3 kk
2023	+ 1 v 6 kk
2024	+ 1 v 9 kk
2025 ja sen jälkeen	+ 2 v

* Ammatillinen eläkeikä voi kuitenkin nousta enintään ikäluokan alimpaan vanhuuseläkeikään.

Liite 8 2(2)

KEVAN OHJEISTUS ELÄKETTÄ HAETTAESSA



Vanhuuseläke

ELÄKETTÄ EI TARVITSE HAKEA VIELÄ ELÄKEIÄSSÄ

Eläkettä kertyy 1,5 % vuodessa 17 vuoden iästä alkaen. Poikkeuksena ovat vuosina 1954–1972 syntyneet, joille eläkettä kertyy 53 vuoden iästä 63 vuoden täyttämiseen 1,7 % vuosityöansiosta.

Vaikka olisit saavuttanut alimman eläkeikäsi, voit jatkaa työskentelyä. Mitä pidempään jatkat työssäsi, sitä enemmän eläkettä saat.

Työskentelystä kertyy lisää eläkettä aina 68 vuoden ikään asti, ja vuoden 1957 jälkeen syntyneille tätäkin pidempään.

Jos jatkat työskentelyä vielä sen jälkeen, kun olet täyttänyt ikäluokkasi alimman vanhuuseläkeiän, eläkettäsi korotetaan 0,4 prosentilla jokaista lykättyä kuukautta kohti.

Eläkkeen määrä

Työeläkeotteelta näet eläkkeesi määrän. Oman työeläkeotteesi näet Omat eläketietosi -palvelussa.

Kun suunnittelet eläkkeelle jäämistä, voit vertailla eläkkeesi määrää eri ikävaihtoehdoissa Omat eläketietosi -palvelun laskurien avulla.

Hae vanhuuseläkettä helposti verkossa, Omat eläketietosi -palvelussa www.keva.fi/elaketietosi

NÄIN HAET VANHUUSELÄKETTÄ

Vanhuuseläkettä tulee aina hakea.

Vanhuuseläkkeesi voi alkaa vasta sen jälkeen, kun työsuhteesi on päättynyt. Jos sinulla on toistuvia lyhytaikaisia työsuhteita, myös niiden tulee päättyä ennen eläkkeen alkamista.

Sinun kannattaa irtisanoutua työstäsi hyvissä ajoin. Suosittelemme, että jätät irtisanomisilmoituksen työnantajallesi vähintään kolme kuukautta ennen eläkkeesi alkamisajankohtaa. Näin työnantajallasi on aikaa hoitaa palvelussuhteen päättymiseen liittyvät tehtävät hyvässä ajoin ennen eläkkeesi alkamista.

Jos kuitenkin jätät vanhuuseläkkeelle vasta täytettyäsi eläkkeen kertymisen yläikärajän, vanhuuseläkkeen saaminen ei edellytä työsuhteen päättymistä.

Voit hakea vanhuuseläkettä aikaisintaan kuusi kuukautta ennen eläkkeelle siirtymistä Omat eläketietosi -palvelussa. Samalla hakemuksella voit hakea myös kansaneläkettä, välitämme hakemuksesi Kelaan.

Muista tarkistaa etukäteen työeläkeotteesi tiedot Omat eläketietosi -palvelussa, sillä eläkkeesi määrä lasketaan niiden mukaan.

Vanhuuseläke alkaa aina kuukauden alusta. Eläkkeesi voi siis alkaa aikaisintaan eläkeikäsi täyttämistä seuraavan kuukauden alusta. Eläke voidaan myös myöntää takautuvasti kolmen kuukauden ajalta.

Jos et voi käyttää Omat eläketietosi -palvelua, voit hakea eläkettä kirjallisesti. Hakemuslomakkeen voit tulostaa Kevan verkkosivuilta. Postita hakemus osoitteeseen Keva, 00087 KEVA.



PALVELEMME SINUA

**Omat eläketietosi -palvelu** www.keva.fi/elaketietosi**Eläkeneuvonta** p. 020 614 2837**Postiosoite** 00087 KEVA**Keva Eläkeneuvoja** www.facebook.com/kevaelakeneuvojawww.keva.fi

Liite 9 1(3)
PALAUTEKYSELY

23.7.2021

Palautekysely

Palautekysely

Tämän palautekyselyn tarkoituksena on saada tietoa kertaluontoisen eläkevalmennuksen tarpeellisuudesta, sisällön kattavuudesta ja kehittämistarpeista. Kysely on anonymi ja sitä käytetään toiminnallisen opinnäytetyön arviointimenetelmänä. Kyselylomake hävitetään analysoinnin päätteeksi.

Eläköitymiseeni on aikaa

- Alle 6kk
- 7-12kk
- Yli vuosi

Valitse seuraavissa kysymyksissä itsellesi sopivin vaihtoehto

1= Täysin eri mieltä; 2= Jokseenkin eri mieltä; 3= En samaa, enkä eri mieltä; 4= Jokseenkin samaa mieltä; 5= Täysin samaa mieltä)

Sain valmennuksessa uutta tietoa eläkkeelle varautumisesta.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Aiheet olivat hyödyllisiä.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä



Liite 9 2(3)
PALAUTEKYSELY

23.7.2021

Palautekysely

Näitä aiheita jäin kaipaamaan valmennuksessa.

Oma vastauksesi

Sain riittävästi lisämateriaaleja.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Valmennuksen kesto oli riittävä.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Osallistujien määrä oli sopiva.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

Olin tyytyväinen ryhmänohjaajien toimintaan.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä



Liite 9 3(3)
PALAUTEKYSELY

23.7.2021

Palautekysely

Suosittelisitko varaudu eläkkeelle -valmennusta ystäville/tuttavillesi?

Kyllä

En

En osaa sanoa

Kehittämisiäideoita eläkeohjaukseen?

Oma vastauksesi

Lähetä

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Tämä lomake luotiin verkkotunnuksessa Lapin ammattikorkeakoulu. [Ilmoita väärinkäytöstä](#)

Google Forms

