

Vaja 8.1. Upokojitev



Slike uporabljene v tem priročniku (in v prilogah) so bile vzete iz www.pixabay.com in www.sclera.be

Vsebina

Vaja 1: Upokojitev	2
Razumevanje koncepta upokojitve.....	3
Dejavnost 1: Kaj je upokojitev?.....	4
Dejavnost 2: Zakaj se ljudje upokojijo ?.....	5
Dejavnost 3: Kateri je najpogostejši razlog za upokojitev?.....	5
Dejavnost 4: Kaj ljudje počnejo, po tem ko se upokojijo?	6
Prednosti in slabosti upokojitve.....	7
Dejavnost 5: Kviz	8

Razumevanje koncepta upokojitve

Začnite prvo vajo z zgodbo o Isabel (del I), medtem ko prikazujete slike (glejte tudi Prilogo 1 na platformi), ali jim pustite, da zgodbo preberejo sami.

Dodate lahko druge materiale / filme, ki raziskujejo položaj ljudi, ki odhajajo v pokoj. Vedno je najbolj koristno predvajati filme lokalnih primerov, če je le mogoče.

Zgodba o Isabel

Izabel gre v službo



To je Isabel. Več kot 20 let je hodila v službo na zaščiteno delovno mesto in vozila motor.

Izabel je zadela kap.

Toda pred dvema letoma, ko je bila Isabel stara 58 let, jo je zadela kap in je končala v bolnišnici. Nekaj časa je bila zelo bolna.



Po odhodu iz bolnišnice Isabel ni bila več ista kot prej. Počutila se je izredno utrujeno in zlahka razdražena, še posebej po dnevu v službi.



Isabel je zmanjšala količino dela

Isabel se je skupaj s svojimi mentorji odločila za zmanjšanje dela. Namesto, da bi odhajala v službo štiri dni v tednu, je nato šla samo dva dneva v tednu.



Izabel si najde nove aktivnosti

Ob prostih dnevih je Izabel preizkusila dejavnost, ki si jo je vedno želela, a je nikoli ni imela priložnosti preizkusiti. Isabel je svojemu mentorju zaupala, da si je kot mlado dekle vedno želela delati v prodajalni.

Od takrat Isabel pomaga v sosednji cvetličarni. Pomaga kot prostovoljka. To pomeni, da ne dobi plače, vendar pa to tudi pomeni, da Isabel ni treba delati, ko ji ni do tega. Tam lahko tudi preneha delati, kadar koli želi.



Izabel si je zlomila kolke

Ko je bila Isabel stara 63 let, je padla in si zlomila kolk. Isabel je bilo treba operirati. Po operaciji zaradi bolečin ni mogla več hoditi na daljše sprehode. Prav tako je ugotovila, da ima težave z opravi v gospodinjstvu in z jutranjim vstajanjem iz postelje. To je bilo zanjo zelo stresno obdobje. Se bo morala zdaj upokojiti?



Dejavnost 1: Kaj je upokojitev? (Priloga 1-20 minut)

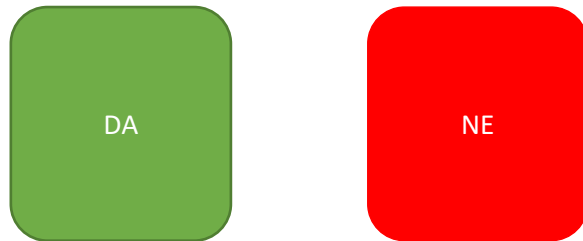
Najprej vprašajte skupino (ali posameznika), če vedo, kaj upokojitev pomeni. Pustite jim naj razložijo, da ugotovite, če resnično razumejo. Lahko se zgledujete po Izabelini zgodbi ali pa jih vprašajte, če poznajo koga, ki je upokojen.

Upoštevajte, da mnogi AAWID ne poznajo koncepta upokojitve. Prehod v pokoj je zastrašujoč in za nekatere zelo nenaden. Pogosto mislijo, da bo upokojitev povzročila neaktivnost, dolgočasje, osamljenost in pomanjkanje podpore. Cilj dejavnosti je seznaniti se s konceptom upokojitve in jih naučiti, da se prehod lahko zgodi sam po sebi in lahko vodi tudi do pozitivnih rezultatov.

Dejavnost 2: Zakaj se ljudje upokojujejo? (Priloga 2 - 30 minut)

Najprej povejte skupini, da je ta dejavnost v tem, da razmišljajo o razlogih, zakaj se ljudje želijo upokojiti.

Vsaki skupini dajte list papirja za samostoječo tablo, razdeljen na dve coni, eno zeleno in eno rdečo.



Skupini dajte paket slik (glejte Prilogo 2 na platformi) in jim recite, naj vzamejo po eno sliko, se pogovorijo o tem, kar piše, in se kot skupina odločijo, ali je to razlog, zakaj se ljudje upokojijo (**zeleno**) ali se ne upokojijo (**rdeče**).

Nato jih prosite, naj sliko postavijo v ustrezno območje na samostoječi tabli.

Spodbudite skupino, da razpravljajo o tem, kaj je razlog za upokojitev in kaj ni.

Igra je končana, ko skupina zaključi razpravo in postavi vse slike na samostoječo tablo.

Upoštevajte, da je večino kart mogoče postaviti v zeleno cono. Vse je odvisno od njihovih interpretacij. Na primer, večina ljudi še naprej dela, ker potrebujejo denar. Toda nekateri imajo morda dovolj prihrankov in se odločijo za predčasno upokojitev.

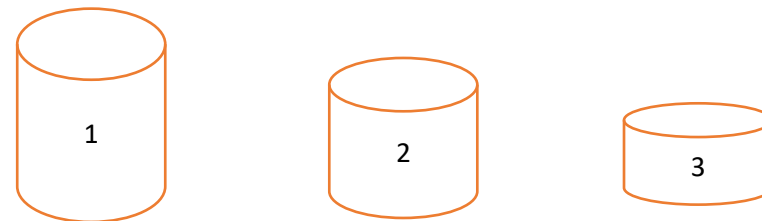
Dejavnost 3: Kateri je najpogostejši razlog za upokojitev? (10 minut)

Povejte skupini, naj vzame slike, ki so jih postavili v zeleni stolpec v 1. dejavnosti. Prosite jih, naj se odločijo, katere tri slike so najpogostejši razlogi, da se ljudje upokojijo.

Obrnite nov list na samostoječi table in narišite tri korake (glejte spodaj).

Če je možno, naj ocenijo te 3 slike.

- 1 = 1. najpogostejši razlog
- 2 = 2. najpogostejši razlog
- 3 = 3. najpogostejši razlog



Študije so pokazale, da so zdravstvene težave ali bolezni najpogostejši razlog za upokojitev AAWID, čemur sledi utrujenost in želja po enostavnejšem življenju.

Upoštevajte, da vsi udeleženci ne bodo mogli razvrščati slik. V tej vaji se pogovorite o vprašanih, ki ustrezajo njihovi situaciji.

4. dejavnost: Kaj ljudje počnejo, ko se upokojijo? (40 min.)

Ta dejavnost zahteva tako individualne kot skupinske odzive na vprašanje, kar pa je najpomembnejše, da sproži pogovor o različnih stvareh, ki jih ljudje počnejo ob upokojitvi.

Vsakemu udeležencu dajte dve post-it listka.



Udeležence prosite, naj individualno **razmislijo o dveh stvareh, ki bi jih ljudje lahko počeli, ko se upokojijo**. Naj te dejavnosti/stvari zapišejo na post-it. Pomagajte jim, če je potrebno.

Nato prosite vse člane, **naj povedo skupini**, kaj so zapisali. Pustite, da svoje **post-it listke nalepijo na stoječo ali navadno tablo**.



Medtem vprašajte tudi, ali se ideja ujema z idejami drugih udeležencev. Če je tako, **te ideje združite v skupine**. Ko so vse ideje na stoječi tabli, narišite krog okoli ujemajočih se idej.

Ta dejavnost raziskuje koristi upokojitve, vendar lahko udeleženci izpostavijo tudi bolj negativno razmišljanje, strahove ali stereotipe. S celotno skupino raziščite vsa vprašanja, ki so se pojavila v dejavnosti.

Če je mogoče, se dogovorite, da povabite enega ali več govornikov, ljudi, ki so blizu upokojitve ali so se upokojili, da na kratko spregovorijo o svojih izkušnjah, a naj se osredotočijo na razlog, zakaj uživajo v upokojitvi.



Lahko date tudi domače naloge in prosite udeležence, da opravijo razgovor z enim ali več upokojenci.

Prednosti in slabosti upokojitve

Najprej vprašajte udeležence, kaj se še spomnijo iz zgodbe o Izabel. Kako se je zgodba končala? Zdaj nadaljujte zgodbo o Izabel (II. del) ali pa naj jo preberejo sami.

Dejavnost govori o tem, **česar se ljudje bojijo ali so veseli**, ko gredo v pokoj. Udeležencem opišite aktivnost in jim povejte, da bo na koncu kviz, zato se morajo zbrati in pozorno poslušati.

Izabelina zgodba (II. del)

Izabel in njen strah pred izgubo zaposlitve

Ko je Isabel slišala novico, da ji ni treba več hoditi na delo na zaščiten delovno mesto, je zajokala. Mislila je, da so jo odpustili, da je ne želijo več. Ni bila pripravljena na upokožitev. Obožuje svoje delo. Tam je bila že mnogo, mnogo let. Bilo jo je strah, da bi se doma dolgočasila, ali še huje, da bi pogrešala prijatelje iz službe.



Njen delodajalec ji je pojasnil, da je vse odvisno od nje. Če še vedno želi, bi lahko še vedno prišla v službo. Mislil je le, da bo po operaciji čutila preveč bolečine in bi rada ostala doma.

Isabel načrtuje upokožitev

Skupaj so izdelali načrt. Isabel bi še vedno hodila v službo, a namesto z dvema dnevoma bi začela z enim dnevom v tednu. Prevzela bi tudi lažje naloge.



S svojim mentorjem je izdelala načrt za prihodnost, ko bo pripravljena na popolno upokožitev. Pogovarjali so se o vseh možnostih, ki bi jih je zmogla, in vsak teden so preizkušali različne stvari.

Isabel in njena odločitev, da se upokoži

Približno šest mesecev kasneje je Isabel začutila, da se je pripravljena upokožiti. Ker je imela več časa doma, se je počutila srečno. Rekla je: "V zadnjem času sem bila v službi tako utrujena, da nisem mogla več opravljati svojih nalog." Zdaj pa, ko sem več doma, imam več energije za druge dejavnosti ", " Zdaj lahko naredim veliko več in 'Čez dan mi ni več treba spati' 😊.



Med iskanjem novih stvari je spoznala Antona. Rada se pogovarjata in hodita na sprehod po podeželju ter skupaj spijeta kavo. Pomagal ji je tudi pri učenju uporabe javnega prevoza.



Enkrat na teden gre Izabel na tečaj pletenja skupaj s prostovoljko Lauro. Prenehala je s prostovoljnimi deli ker ji je postalo pretežko. Ker pa je trgovina ob njeni hiši, še vedno hodi na obisk in klepet h gospe iz trgovine.

Isabel je tudi tisto poletje želela oditi v Francijo, vendar ni imela dovolj denarja. Za nadomestek je šla za vikend na obisk k sestri na morje.

Dejavnost 5: Kviz (20 minut)




Kviz lahko izvedemo individualno ali skupinsko kot se nam zdi primerno.

Udeležence prosite, naj s točkovno kartico odštejejo, koliko točk so jih osvojili, glede na število pravih odgovorov.




1. Zakaj je Izabel jokala, ko je slišala, da ji ni treba več v službo?

	<p>A</p>	<p>Ker ni mogla na počitnice v Francijo.</p>
	<p>B</p>	<p>Mislila je, da so jo odpustili.</p>



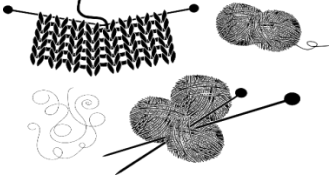

1. Zakaj se je Izabel bala upokojiti?

	<p>A</p>	<p>Ker bi se morala preseliti v nov dom.</p>
	<p>B</p>	<p>Ker je imela finančne težave.</p>
	<p>C</p>	<p>Ker bi ji doma lahko bilo dolgčas.</p>

2. Zakaj se je Izabel razveselila upokojitve?

	<p>A</p>	<p>Ker bo lahko več kolesarila.</p>
	<p>B</p>	<p>Ker ne bo več videvala prijateljev iz službe.</p>
	<p>C</p>	<p>Ker bo več časa lahko preživela doma.</p>

4. Ko se je Izabel upokojila, katere so bile zanjo nove aktivnosti?

	<p>A</p>	<p>Uporaba javnega prometa.</p>
	<p>B</p>	<p>Delo v cvetličarni.</p>
	<p>C</p>	<p>Obiskovanje tečaja pletenja.</p>
	<p>D</p>	<p>Sprehodi v naravi s prijateljem Andrew-om.</p>

V vaji 8.3 bodo udeleženci izvajali dejavnosti, ki jim bodo pomagale razmisliti o lastnem načrtu upokojitve, svojih strahovih in sanjah.