



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Tippek az interjú készítéséhez

- Az interjú előtt érdemes elmondanod az idősnek, hogy:
 - o mi a felvétel célja
 - o kiknek segíthet ezzel a felvétellel
 - o Az adatait és a hozzájárulását a video- és hanganyag használatához az adatlapon tudja megadni.
 - o Ha mindkettőtök beleegyezik készítesek egy közös fotót magatokról, amit meg lehet osztani!
 - o A beszélgetésnek próbáljatok egy maximum 15-20 perces keretet megszabni, ezért lehet, hogy emlékeztetned kell majd őt, hogy mi a cél.

- Az idősök hajlamosak eltérni a tárgytól és hosszan beszélni. Fontos, hogy az interjú, most nem a szokásos beszélgetés, máskor természetesen nem baj, ha másról beszéltek. De jó tisztázni, hogy ez most egy rövid felvétel lesz, aztán bármit szívesen meghallgatsz bővebben is később. Érdemes beleszólni ha elfolyik a beszélgetés, hogy emlékeztessd őt, mi a célja a videónak/ felvételnek. Persze csak kedvesen.:)

- Arra próbálj összpontosítani a beszélgetés során, hogy egy-egy nagyon erős mondatra épüljön az egész történet, mint a mesékben. Mivel te alapvetően ismered az időst, az is nagy segítség már, hogy tudod merre felé keresgélj. Akár kicsit irányíthatod is ebben az időst, ha épp nem jutna eszébe az illető idősnek.

A téma felvezetéseként ilyesmit mondhatsz

„A mai kor gyorsan változó forgataga rendszeres kihívások elé állítja az embereket. Legutóbb a koronavírus okozott egyfajta világsokkot. Számos fiatalnak, családnak, egyedülálló szülőnek, átmeneti otthonban élő családnak nagyon komoly változásokkal kell folyamatosan szembenéznie az életében. Sokan elvesztették az állásukat, a fiatalok nem találkozhattak kortársaikkal, szerelmükkel, vannak, akik az otthonukat veszítették el. A változások kezelése, a biztonság és stabilitás elvesztése folyamatos bizonytalanságot és stresszt okoz az emberek életében. Emiatt az Idősek Barátai Program fontosnak tartja összegyűjteni és megosztani azokat az értékes élettapasztalatokat, amikkel csak a hosszú életet megélt emberek rendelkeznek, azaz Ön.



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Nagyon kíváncsiak lennénk az eddigi élete során szerzett, szeretettel megőrzött kedves, vagy akár szomorú, de tanulságos személyes emlékeire, meglátásaira, tapasztalataira, a különféle élethelyzetekre adott válaszaira.

Szeretnénk a hosszú évek alatt összegyűlt sok-sok értékes gondolatot, történetet, ötletet, kedves verset, dalt, mesét vagy akár családi kedvenc receptet megismertetni másokkal, a fiatalabb generációval. Azokkal, akik esetleg nehéz élethelyzetben vannak és így kellemes perceket szerezhethetnénk nekik, vagy a saját életükben is sikerrel alkalmazható, követendő példákat tudnánk bemutatni. Olyan szellemi, érzelmi értékeket, féltve őrzött kincseket, amelyek átadására csak Ön képes, hatalmas élettapasztalattal a háta mögött. Kérjük, ne hagyja elveszni ezeket a megélt helyzeteket, eseményeket. Meséljen! Nagy segítség, kapaszkodó lenne ez a fiatalabbak számára!

Nagyon hálásak lennénk, ha hozzájárulna ennek a kincsestárnak az összeállításához, amelyhez felvennénk videóra a gondolatait, megosztására vállalkozók mondandóját. „

Lehet azzal biztatni az időseket, hogy gondoljanak arra, hogy a gyerekeiknek, unokáiknak adják át ezt a kincset, amihez nehéz időkben hozzá tudnak nyúlni, és segít nekik túljutni a megpróbáltatásokon.

Segítő kérdések az interjúhoz

- Milyen múltbeli időszakra/élethelyzetre emlékeztette Önt ez koronavírusos időszak?
- Mikor érezte ezt a bizonytalanságot, kiszolgáltatottságot, hogy nem tudja, mit hoz a holnap?
- Mi az, ami visszatekintve az életében, segített Önnek a bizonytalanság, a kétség idején?
- Mi az, ami állandó volt, mit tegyenek a kétségbeesett emberek, hol, miben találhatnak stabilitást?
- Mi segítette át Önt ezeken a helyzeteken?
- Mi az, ami erőt adott, ami feltöltötte Önt?



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Technikai tippek a felvételek készítéséhez

- Ellenőrizd, hogy fel van-e töltve a telefonod, elég lesz-e memória, nem tudni előre, hogy mikor mondja el a történetnek a legfontosabb részét az idős.
- Kérd meg az időst, hogy mondja be a keresztnévét, vagy valami kedves információt magáról.
- Videózásnál használj fekvő kamerát, ha tudod ne kézbe, hanem valamire rakd, támaszd a kamerát.
- Ha csak hangfelvételt készítesz arra is alkalmas az okostelefon hangrögzítője.
- Ha nem tudtok találkozni az időssel, telefonon keresztül is megoldható az interjú felvétele: a Cube ACR ingyenesen letölthető applikáció, mely segítségével fel tudod venni az idős ember üzenetét, elbeszélést vagy megosztanivalóját az okostelefonodra. Ehhez segítséget itt találsz: [Cube ACR használati utasítás](#).
- Ne feledd, ha nem tudod technikailag megoldani a felvételt, keress meg minket, mert lesz olyan önkéntes, aki elkészíti az interjút, a felvételt.

FELVÉTELEK BEKÜLDTÉSE

- 1. Elsőként az adatlapot kérlek töltsd ki: [ADATLAP](#)
- 2. Ezt követően az alábbi Google drive mappába lehet feltölteni a felvételeket és fotókat: [FELVÉTELEK FELTÖLTÉSE IDE](#)
- Ha túl nagy a fájl mérete használd a www.mammutmail.com oldalt ingyenes óriásfájl küldésére. Ebben az esetben meg kell adni egy emailcímet, ahova küldöd az anyagot: idosekbaratai@onkentes.hu
- Kérdésekkel itt érdeklődhetsz: idosekbaratai@onkentes.hu, +36 20 80 44 977