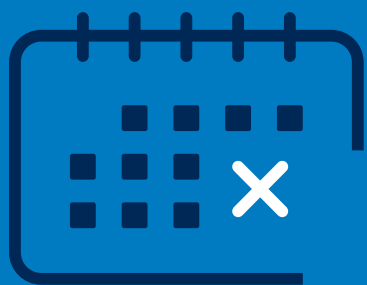




SUNDHEDSSTYRELSEN

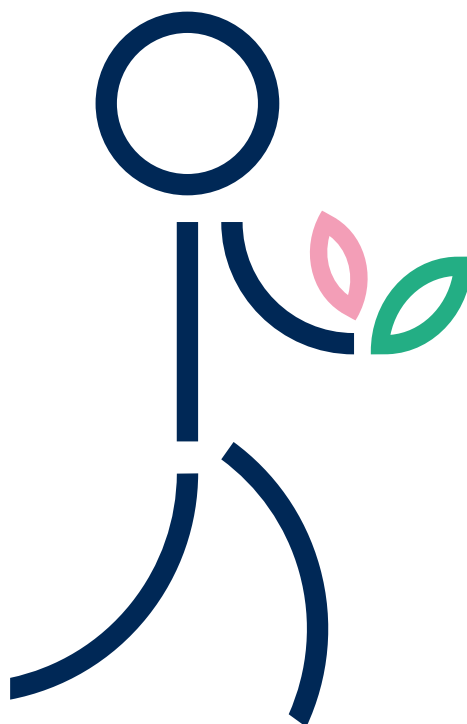
Kom godt i gang med seniorlivet **10 gode råd**



10 gode råd om overgangen fra arbejdsmarkedet til seniorlivet

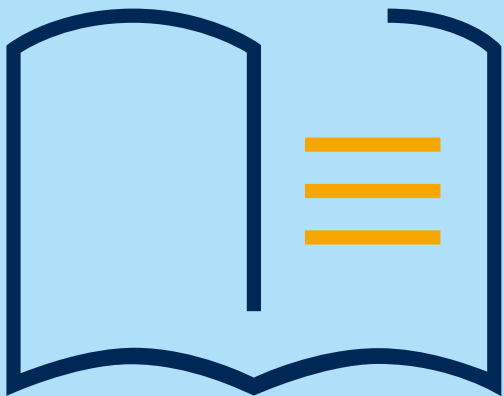
Overgangen fra arbejdsmarkedet til seniorlivet er en af livets store overgange. Du skal til at indrette en helt ny fase i livet, samtidig med at du har et langt livs erfaringer med dig. For langt de fleste går overgangen godt. Forskningen peger dog på, at hvis du får overvejet en række ting i tide, kommer du bedre og hurtigere i gang med det seniorliv, som du ønsker. Det handler om at tage overgangen alvorligt, og indstille sig på at et nyt kapitel skal til at starte.

De 10 råd tager dig således igennem de forskellige ting, du skal være opmærksom på, når du overvejer at forlade arbejdsmarkedet. Jo ældre vi er, jo mere forskellige er vi også. Livet sætter på forskellig vis sine spor i os. Derfor findes der selvfølgelig ikke en facitliste på den gode overgang. Vi har brug for forskellige ting, når vi skal omstille os til den nye livsfase. Men ud fra den eksisterende danske og internationale forskning på området, har vi udviklet 10 gode råd, som kan hjælpe dig godt på vej.



Forbered dig – ikke kun økonomisk

Der er mange studier, der peger på, at en af de vigtigste faktorer for en god overgang til seniorlivet er at forberede sig godt og i tide.¹⁻⁴ I dag er der mange tilbud, hvis du vil have hjælp til økonomi og jura omkring overgangen fra arbejdsmarkedet hos fx dit pensionsselskab, uvildige instanser og interesseorganisationer. Og økonomien er en vigtig del af det. Men det er også vigtigt, at du forbereder dig på, at der er mange dele af dit liv, der ændrer sig, når du stopper med at arbejde.⁵



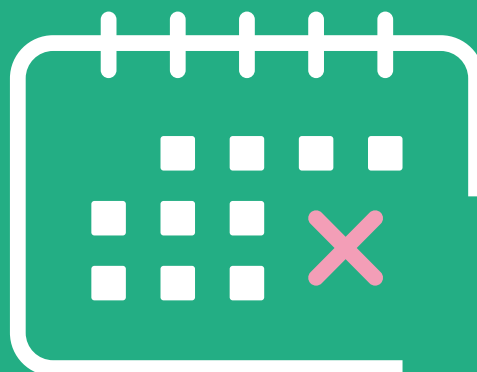
Det handler blandt andet om i god tid at overveje, hvordan du vil trække dig tilbage fra på dit arbejde, hvad du vil lave som pensionist, og hvem vil du gøre det med. Det kan være, at en glidende overgang ud af arbejdslivet er noget for dig. Måske er det nu, du skal kaste dig over det projekt der har rumsteret i baghovedet i årevis, engagere dig frivilligt eller genoptage en gammel interesse. Eller det kan være, at du skal passe børnebørn, genoptage kontakten med gamle venner eller finde nye fællesskaber.

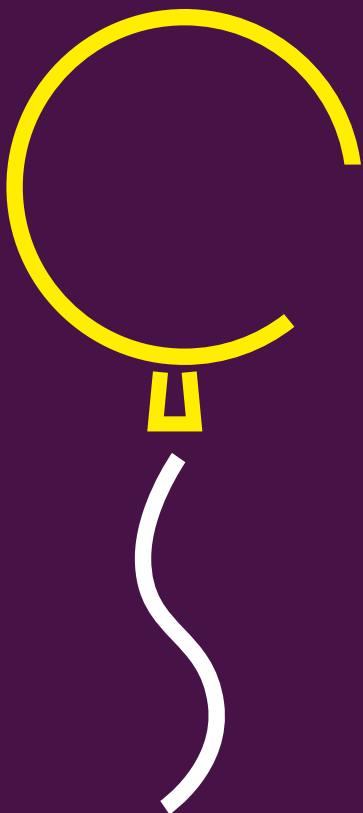
Det er ikke alt, man kan forberede, men det giver ofte en bedre overgang, hvis du er kommet i gang med at overveje den i tide, og har talt med dine nærmeste om den.

Træf et aktivt valg

En af de mest betydningsfulde faktorer for en god overgang til seniorlivet er, at man selv har valgt at gå på pension.^{6,7} Det er selvfølgelig ikke alle, der er i en situation, hvor de selv kan tage valget. Ca. 25% må gå fra på grund af omstændigheder, de ikke selv kan styre. Det kan fx være, at man bliver syg, at man bliver ledig, eller at man føler sig presset ud af kolleger eller ledere.⁸

Men for de resterende 75% er det en god idé selv at tage styringen over processen. Mange kommer dumpende ind i seniorlivet på grund af, at det i deres omgangskreds eller i deres familie er normalt, at man stopper på et bestemt tidspunkt. Men du behøver ikke at gå fra, bare fordi du har nået en vis alder. Det er i stedet vigtigt, at du spørger dig selv, hvordan og hvornår du vil gå fra, og så forsøge at få det til at lykkes. Der kan være gode grunde til at stoppe med at arbejde, så snart du kan. Men der kan også være gode grunde til at fortsætte. Lad ikke pensionen være en selvfølge, men gør den til noget, du har valgt til.





Markér overgangen

Du er på vej ud i ukendte farvande.⁵ En ny del af livet skal til at starte og overgangen til seniorlivet er en af livets store overgange. I de andre overgange i livet – fx konfirmation og ægteskab – er der ritualer, der hjælper os med at finde ind i den nye livsfase. Og hjælper vores omgivelser med at forstå den forandring, vi gennemgår. I overgangen til seniorlivet får mange også en afskedsreception på deres arbejde. Men afskedsreceptionen markerer jo kun afslutningen på arbejdslivet. Der er ikke nogen tradition for at fejre den nye begyndelse.

Men det kan være en god idé at markere starten på det nye. Når der ikke er et etableret ritual om det, kan du vælge at gøre det på din helt egen måde. Nogle tager ud at rejse, nogle inviterer til fest, og nogle markerer overgangen ved at tage et sabbatår, hvor der ikke skal ske noget, før de kaster sig ud i den nye livsfase. Fordi der ikke findes et fælles ritual, kan du vælge at gøre det på din egen måde. Men det er en god måde at indstille sig på seniorlivet, at man får gjort noget ud af overgangen.

Skab gode vaner

Når du stopper med at arbejde, er der mange ting i din hverdag, der ændrer sig. Du skal til at tilrettelægge en ny hverdagsrytme, som ikke længere behøver at følge arbejdslivets rytme. Det gælder fx måltiderne, som kan lægges på andre tidspunkter end før. De fleste får mere tid derhjemme. Der er kortere til køleskabet, og man mister måske den daglige cykeltur til arbejdet. Men der er også mere tid til at lave god mad, dyrke motion eller andre interesser.

Du bliver ikke et nyt menneske af at stoppe på arbejdsmarkedet. Men fordi meget i din hverdag alligevel ændrer sig, får du nu mulighed for at tillægge dig nogle nye vaner.⁹ Hvis du har gået med ønsker om at ændre noget i dit liv, men ikke har kunne overskue det på grund af arbejde eller træthed, er overgangen en mulighed for at gøre noget ved det. Det kan fx dreje sig om at finde gode rutiner omkring motion, kost, alkohol eller søvn. Men det kan også være, at en god vane for dig er noget helt andet, som du har ønsket at lave om længe. Nu har du muligheden.



Vær aktiv



For de fleste seniorer sker det helt af sig selv. Seniorlivet er i dag en livsfase præget af stort engagement og mange aktiviteter. Mange studier viser, at dette er godt for livskvaliteten.¹⁰⁻¹² Det betyder ikke, at du skal kaste dig over bestemte aktiviteter, som du måske ikke har lyst til. Men det betyder, at det er en god ide at komme ud ad døren og engagere dig i noget.

Mange seniorer dyrker motion, engagerer sig frivilligt, fortsætter med at arbejde på forskellig vis, laver hus- og havearbejde, passer børnebørnene, spiller i et band, tager sig af de gamle forældre, bliver mere engagerede i nabolaget, fordyber sig i naturen eller noget helt andet. Mulighederne er mange, og du behøver ikke at lade dig begrænse af dine forestillinger om klassiske senioraktiviteter, eller hvilke tilbud der er i din kommune. Nutidens seniorer bruger ikke kun de eksisterende tilbud. De er også med til selv at skabe dem. Så lad dig ikke begrænse af, hvad der findes i dit lokalområde. Hvis noget mangler, kan du måske være med til at bygge det op.

Gør noget meningsfuldt



For mange mennesker er deres arbejde mere end blot de timer, de bruger på det. Arbejdet bliver en del af ens identitet, og er ofte med til at sætte en retning og give mening i livet. Hvis du har børn, har de tidligere i livet også været med til at give mening til hverdagen. Men når du er senior, er børnene som regel for længst flyttet hjemmefra. Overgangen kan derfor være et sted i livet, hvor man søger efter en ny mening.

Hvor meningen således tidligere var givet gennem fx børn og arbejde, skal mange seniorer til at skabe den på ny. Og for nogle kan det være svært, fordi den nye mening ikke føles lige så selvfølgelig og nødvendig som børn og arbejde. Der findes ingen drejebog for, hvordan du skaber dig en ny mening, men løsningen kan ligge i at du engagerer dig i noget og er noget for nogen. Det skaber ofte meningsfuldhed i seniorlivet.



Få dig en hverdagsrytme

Igennem livet har der altid været nogen, der styrede tiden for os: først vores forældre, sidenhen et uddannelsessystem og så arbejdsmarkedet. Når vi stopper med at arbejde, har de fleste af os vænnet sig til, at tiden er styret for os. Det er måske noget af det, du har set frem til ved at træde tilbage fra arbejdsmarkedet. Men for mange kan det også være en udfordring, at de nu selv skal styre tiden og få sig en rytme.

I starten kan det være skønt at lade tiden flyde. Men for mange seniorer bliver det frustrerende i længden. Efter noget tid, er det en god ide, at du finder ind i en ny rytme. For mange seniorer minder den nye hverdagsrytme om arbejdsugens rytme.^{14, 15} Man står måske op på nogenlunde samme tid og holder weekend og ferier på samme måde som før. Men i stedet for at arbejdet er rygraden i rytmen, er det nu aktiviteter og aftaler, der udgør rygraden. Der findes ikke en bestemt måde at gøre det på, men en fast dags- og ugerytme gør det ofte lettere at holde sig i gang og komme ud ad døren.



Husk de sociale relationer

De sociale relationer er vigtige igennem hele livet. Ofte bliver en stor del af ens sociale behov opfyldt igennem arbejdet. Når du er stoppet på arbejdsmarkedet, skal du derfor selv sørge for at få set andre mennesker i løbet af din hverdag. Langt de fleste bliver dog ikke mere ensomme af at stoppe med at arbejde.¹³ Snarere tværtimod. Men det kan blive et problem, hvis du ikke gør noget for at blive en del af nogle gode fællesskaber.

Det er således vigtigt at du overvejer, hvordan dine sociale relationer skal være i seniorlivet. Måske er der nogle gamle venner, du gerne vil genoptage kontakten til. Måske skal du og din partner bruge energi på at lære hinanden at kende igen, og få afstemt hvor meget tid i skal bruge sammen, når I ikke længere går på arbejde. Måske skal du tale med dine børn om, hvor meget eller hvor lidt du og de ønsker, at du er involveret i dine børnebørns hverdag. Det kan ofte være en god ide at få forventningsafstemt i tide. Og det kan være en god ide at lave nogle faste aftaler om at ses med dem, som man håber på at se meget til.

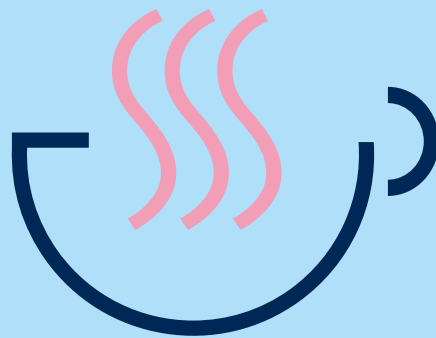
Læg forestillingerne om seniorer på hylden



Vi går alle rundt med forestillinger om, hvad en rigtig senior er. Ofte er den forestilling skabt ud fra en bestemt kulturel fortælling og vores bedsteforældres eller forældres måder at være gamle på. Forestillingen kan fx kredse om nedslidte kroppe eller stillesiddende og ensomme liv. Men de forestillinger er ikke længere tidssvarende. Der er sket meget på få generationer med seniorlivet.

Måske begynder din omverden også at se lidt anderledes på dig, og have andre forventninger til dig, når du holder op med at arbejde. Det oplever mange seniorer. Men du behøver ikke at leve op til andres eller egne forestillinger. Den nuværende generation af seniorer er godt i gang med at gøre op med alle forestillingerne, og gøre noget helt andet med livet efter arbejdslivet. Så kast dig ud i det uden at skele til, hvad en rigtig senior i andres øjne bør gøre.

Skab plads til at have fri



Mange mennesker er igennem et langt arbejdsliv blevet vant til at have travlt. Og selvom det måske lyder utroligt, kan det for mange mennesker være svært at vænne sig til at have mere tid. Også selvom de egentlig har set frem til fritiden. Travlhed er ofte forbundet med status, og denne forestilling stopper ikke nødvendigvis, når du holder op med at arbejde. Der er derfor mange, som i starten af seniorlivet synes at det føles tomt. De savner at have travlt, og at der er nogen der hiver i dem og har brug for dem.

Nogle seniorer forsøger at modvirke følelsen af tomhed ved at kaste sig ud i så mange nye ting, at de glemmer at holde fri og slappe af. Og det er fint, hvis det er det du vil. Men for de fleste, var det ikke lige det, de havde set frem til. Forsøg derfor også at give dig selv plads til bare at have fri imellem alt det andet. Det er en af frihederne ved seniorlivet, som du kan lære at nyde.

Referencer

1. Adams, G. A., & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3), 180–192. doi:10.1037/a002213.
2. Elder, H. W., & Rudolph, P. M. (1999). Does retirement planning affect the level of retirement satisfaction? *Financial Services Review*, 8(2), 117–127.
3. Hershey, D. A., Jacobs-Lawson, J. M., McArdle, J. J. & Hamagami, F. (2007). Psychological foundations of financial planning for retirement. *Journal of Adult Development*, 14(1–2), 26–36.
4. Taylor, M. A., & Doverspike, D. (2003). Retirement planning and preparation. *Retirement: Reasons, Processes, and Results*, 53–82.
5. Moffatt, S., & Heaven, B. (2017). 'Planning for uncertainty': Narratives on retirement transition experiences. *Ageing and Society*, 37(5), 879–898. doi:10.1017/S0144686X15001476.
6. Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A. (2009). Gradual retirement, sense of control, and retirees' happiness. *Research on Aging*, 31(1), 112–135.
7. Di Gessa, G., Corna, L., Price, D. & Glaser, K. (2018). The decision to work after state pension age and how it affects quality of life: Evidence from a 6-year English panel study. *Age and Ageing*, 47(3), 450–457. doi:10.1093/ageing/afx181.
8. Amilon, A. (2020). Overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet. København: VIVE.
9. Smeaton, D., Barnes, H., & Vegeris, S. (2017). Does retirement offer a “window of opportunity” for lifestyle change? Views from English workers on the cusp of retirement. *Journal of aging and health*, 29(1), 25–44.
10. Bailey, M., & McLaren, S. (2005). Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & Mental Health*, 9(1), 82–90.
11. Olds, T., Burton, N. W., Sprod, J., Maher, C., Ferrar, K., Brown, W. J., ... & Dumuid, D. (2018). One day you'll wake up and won't have to go to work: The impact of changes in time use on mental health following retirement. *PLoS One*, 13(6), e0199605.
12. McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567–580.
13. Lasgaard, M. og Friis, K. (2015). Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser. Region Midtjylland.
14. Ekerdt, D. J., & Koss, C. (2016). The task of time in retirement. *Ageing & Society*, 36(6), 1295–1311.
15. Lassen, A. J., Mertz, K., Holm, L., & Jespersen, A. P. (2020). Retirement Rhythms: Retirees' Management of Time and Activities in Denmark. *Societies*, 10(3), 68.

Kom godt i gang med seniorlivet – 10 gode råd

© Sundhedsstyrelsen, 2021

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Udgiver: Sundhedsstyrelsen, Islands Brygge 67, 2300 København S – www.sst.dk

Rådene er udarbejdet i samarbejde med etnolog og aldringsforsker, Aske Juul Lassen, Den 3. Akt

Sprog: Dansk

Grafik og layout: Helle Harder, Monotone

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, juni 2021

Kom godt i gang med seniorlivet – 10 gode råd er udgivet af Sundhedsstyrelsen sammen med publikationen **Godt i gang med seniorlivet – inspirationskatalog**, der indeholder eksempler på initiativer som understøtter den gode overgang til seniorlivet.

