

Velkommen til webinar om gode overgange til seniorlivet



Marie Haulund Otto
Sundhedsstyrelsen
25. november 2021



Gode overgange til seniorlivet



25. November 2021

Aske Juul Lassen

Ph.d., lektor ved Center for Humanistisk Sundhedsforskning, Københavns Universitet,
indehaver af den 3.Akt

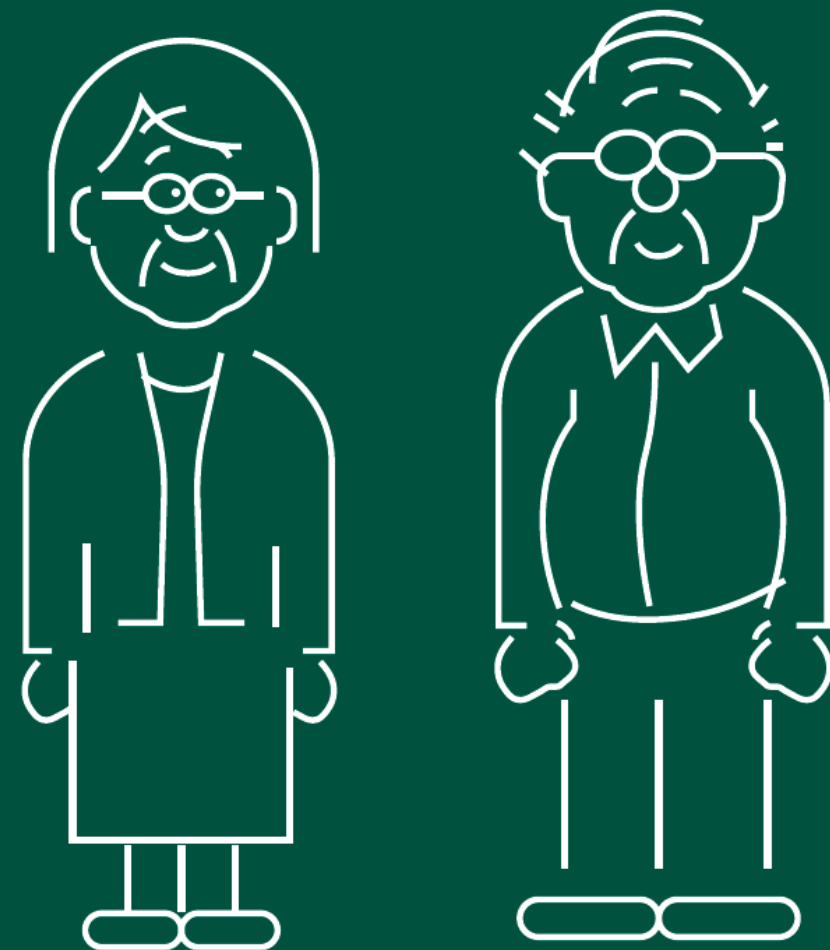


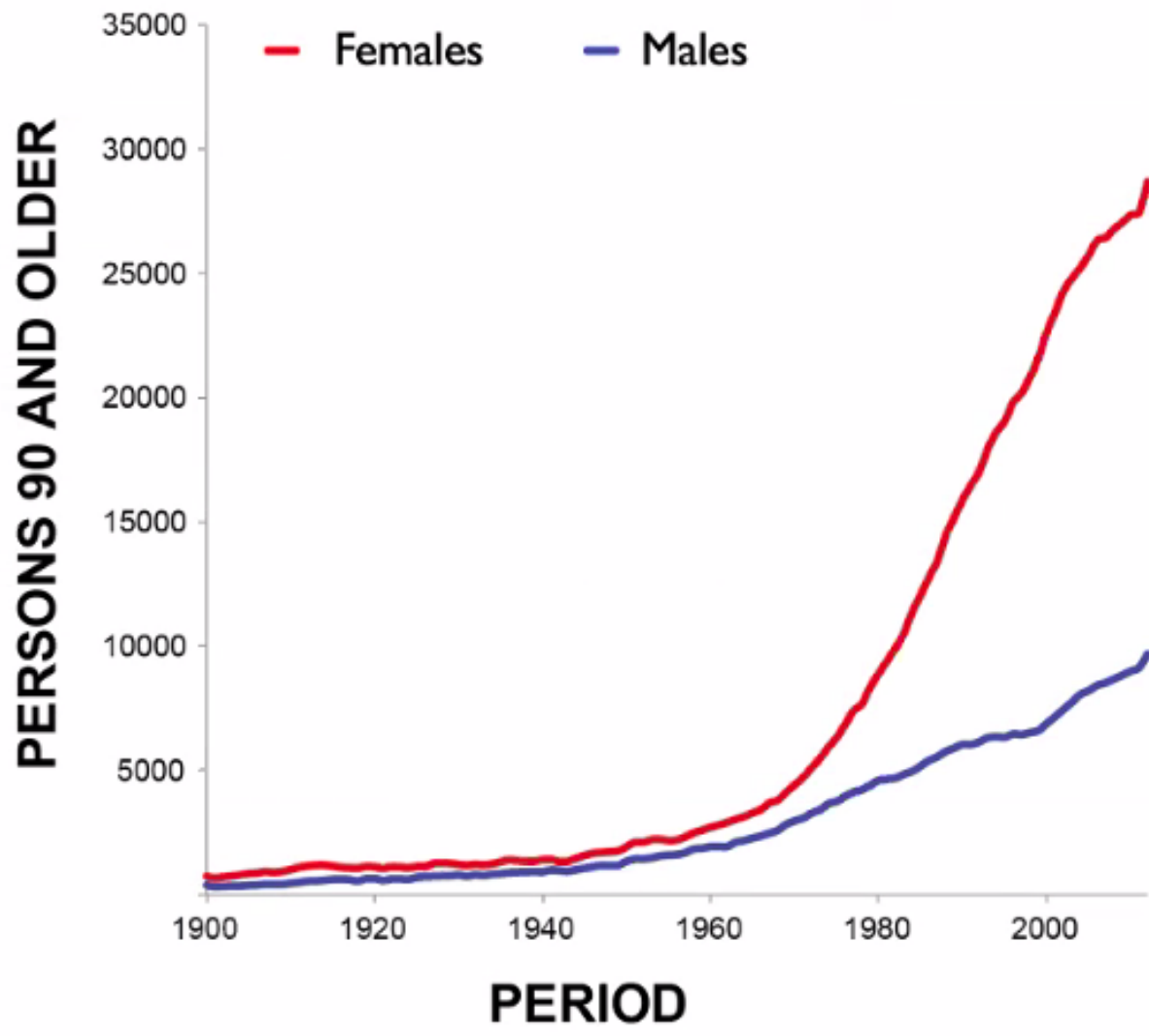
Program for webinarret

- **Hvorfor fik vi pension? Pension i det 20. og 21. århundrede**
- **Sundhedsstyrelsens 10 gode råd om overgangen fra arbejdsliv til seniorliv**
 1. Forbered dig – ikke kun økonomisk
 2. Træf et aktivt valg
 3. Markér overgangen
 4. Skab gode vaner
 5. Vær aktiv
 6. Gør noget meningsfuldt
 7. Husk de sociale relationer
 8. Få dig en hverdagsrytme
 9. Læg forestillingerne om seniorer på hylden
 10. Skab plads til at have fri



**Vi bliver ældre og
ældre**





Christensen, et al Lancet 2013



Hvorfor holdt du op med at arbejde?

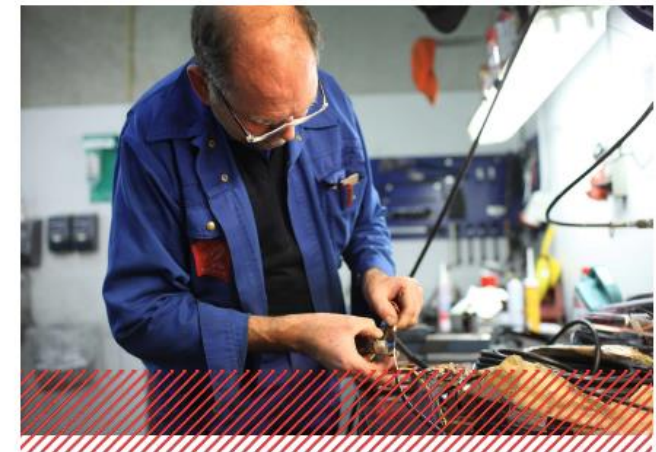
- Muligheden for at få efterløn eller pension 38,2%
- Havde lyst til selv at bestemme over min tid 27,8%
- Dårligt helbred 14,6%
- For at få mere tid til fritidsinteresser 9,7%
- Blev sagt op 6,4%
- For ikke at få dårligt helbred 5,8%

VIDEN
ELFÆRD

DET NATIONALE FORSKNINGS-
OG ANALYSECENTER FOR VELFÆRD

Overgangen til livet uden for
arbejdsmarkedet

Opgørelser baseret på Ældredatabasen

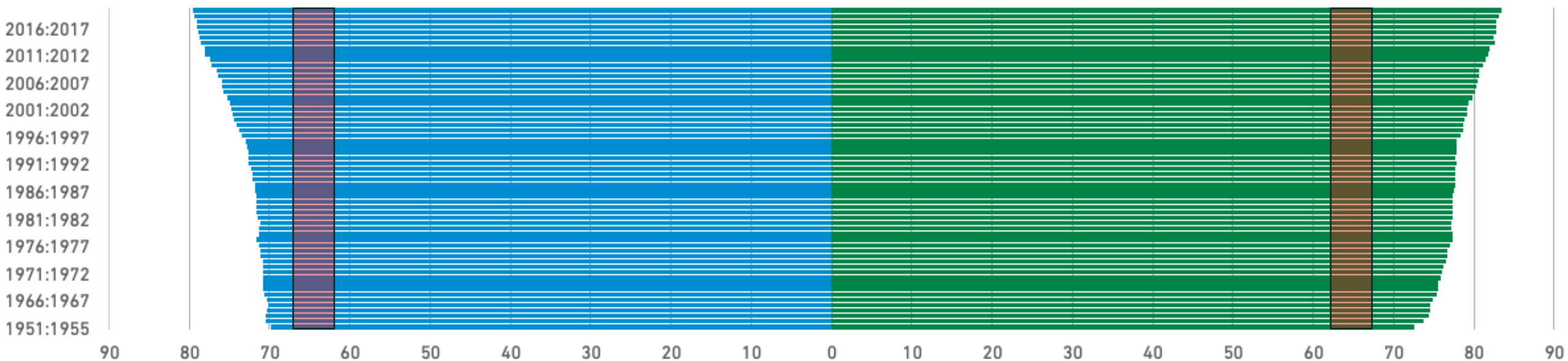


Anna Amilon

De ekstra år har medført, at vi har skabt en ny livsfase

Middellevetid 1951-2017

Mænd Kvinder



Kilde: Danmarks Statistik

En ny livsfase uden et navn og faste koordinater



Hvad skal vi give afkald på, hvis vi vil bevare det væsentlige? Først og fremmest på opgivelsesimperativet, som sidestiller alder med den tiltagende svækkelse af vores begær og med opgivelsen af vores fortrin. Selvom den slutter med at besejre os og berøve os for os selv, så bliver vi nødt til at genopfinde alderdommen. Vi skal ikke afskaffe den som biologisk realitet, men som metafysisk diktat, der påbyder os at gå i seng, at opgive.

Pascal Bruckner, 2020, "Alderdommen er en ørken", Atlas Magasin

Hvordan kom vi hertil?



H.A. Brendekilde: 'Udslidt', 1889. Brandts

H.A. BREDEKILDE

Alderdomsforsorg i første halvdel af det 20. århundrede: De gamles by i 1930'erne



Pension i anden halvdel af det 20. århundrede: De gamles by i 1960'erne



Indian summer i det 21. århundrede: Aktivitetscenter i Dragør



Den nye livsfase ændrer vores veje på pension



Den bratte overgang



Den gradvise overgang



Unretirement



Entreprenørskab og overgangsjobs

Eriks pensionsfortælling



Spørgsmål?

Indsæt seniorfilm med Villy



SUNDHEDSSTYRELSEN

Kom godt i gang med seniorlivet

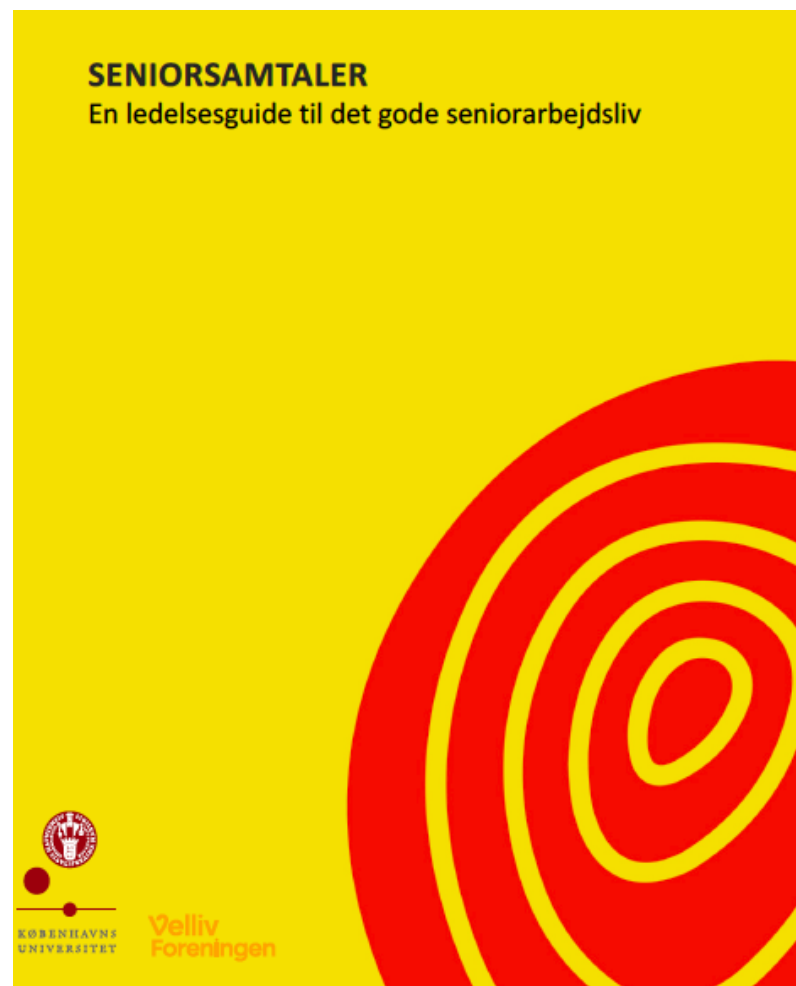
10 gode råd



1. Forbered dig – ikke kun økonomisk



Værktøjer der kan hjælpe dig med planlægningen og samtalen med din arbejdsgiver: <https://erfarne.ku.dk>



DEL 1: Spørgsmål som sætter
tankerne i gang

Del 2: Din plan indtil videre

DEL 3: Forberedelse til samtalen
med din leder

DEL 4: Næste skridt

Seniortanker

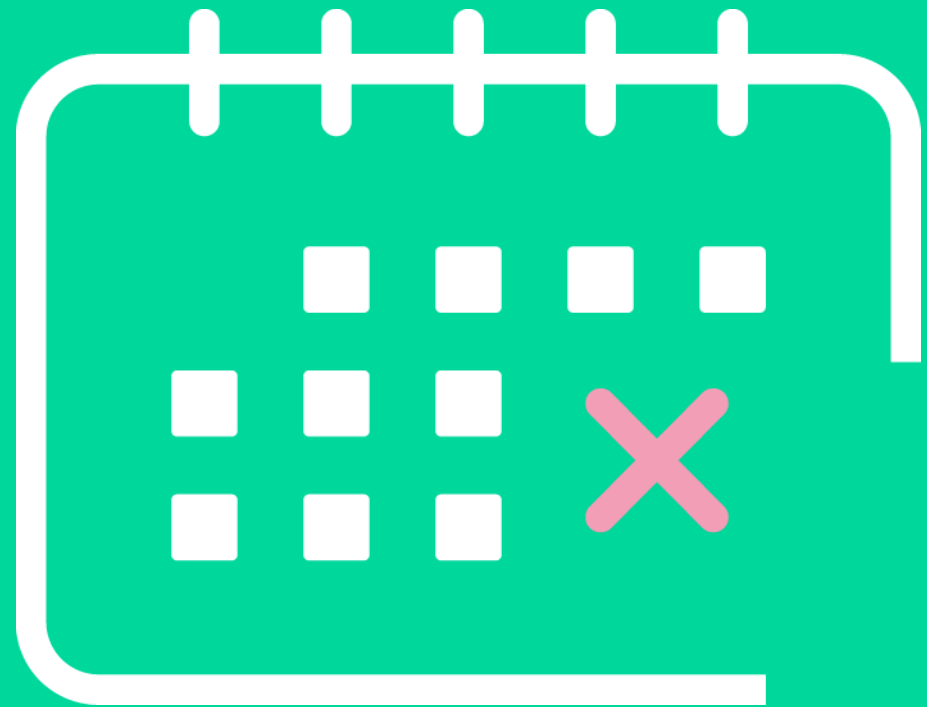
Forberedelse til din senkarriere og
pensionsovergang



Velliv
Foreningen



2. Træf et aktivt valg



Pension og livskvalitet

94% af dem der er gået fra de sidste 5 år, har høj eller meget høj livskvalitet

Men tilvænningen kan være svær.
Særligt for dem, der ikke selv bestemmer pensionstidspunkt og pensionsforløb.

20 % måtte gå fra på grund af helbred eller afskedigelse

Denne gruppe har lavere livskvalitet end resten

VIDEN I FÆRD

DET NATIONALE FORSKNINGS-
OG ANALYSECENTER FOR VELFÆRD

Overgangen til livet uden for
arbejdsmarkedet

Opgørelser baseret på Ældredatabasen



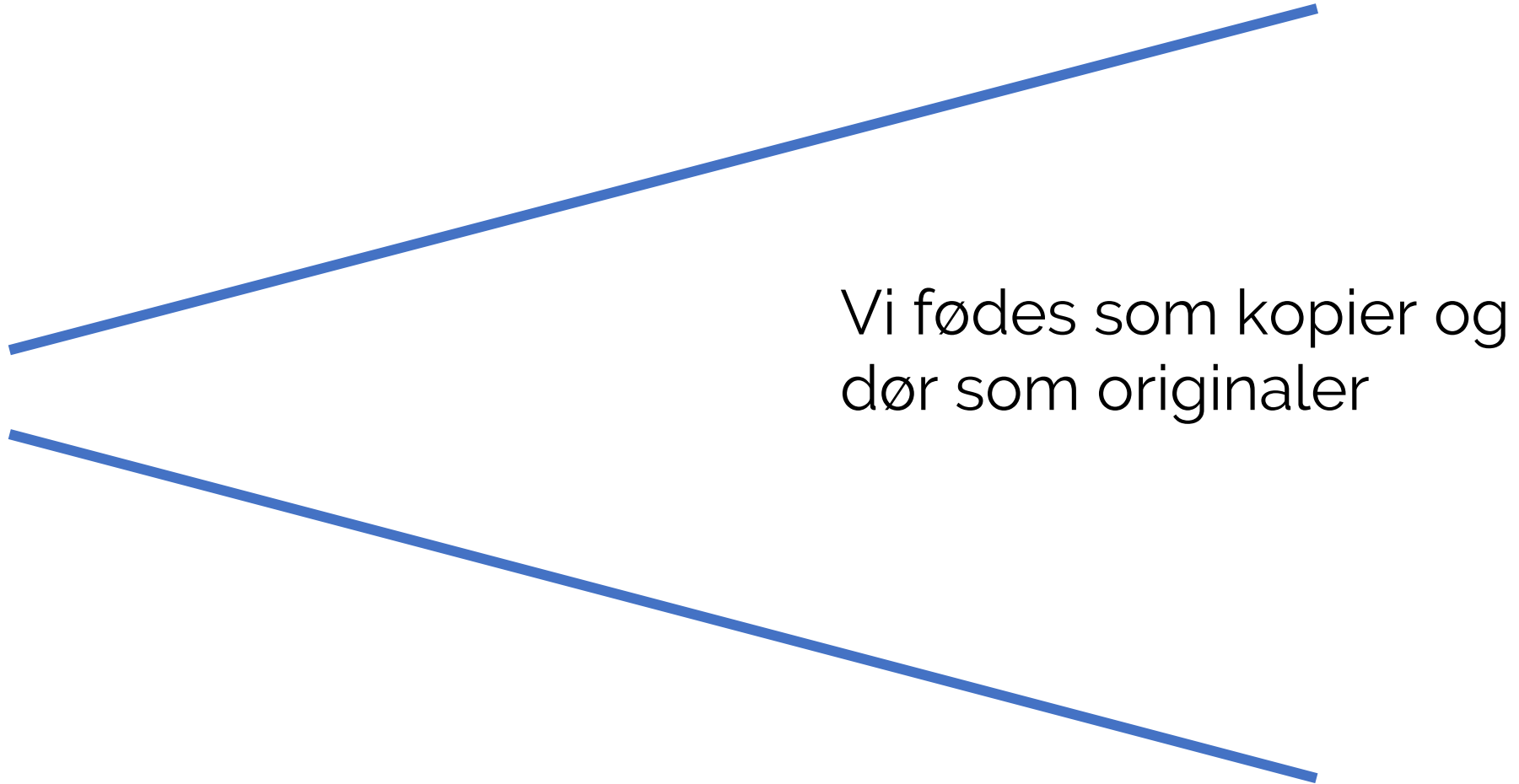
Anna Amilon



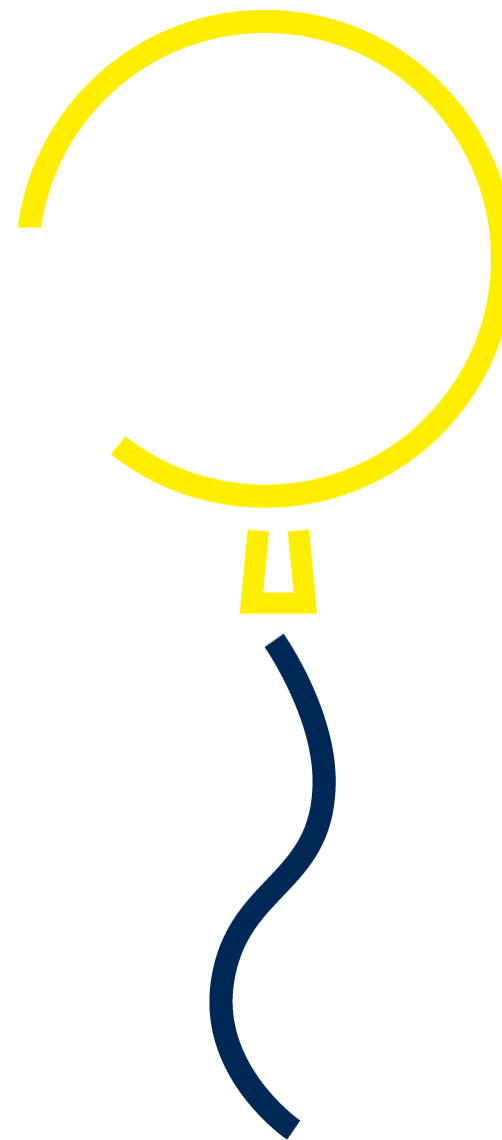
Det udviklede sig til at blive nogle rigtig belastende år for mig. Men jeg ville ikke stoppe. Jeg VILLE ikke! Med

det yderste af neglene forsøgte jeg at holde mig fast i den identitet som lærer. Jeg kunne ikke finde ud af at afgive. Det har været det VÆRSTE for mig – det med at skulle afgive det at være lærer. Fordi det var der, jeg ligesom havde fundet mig selv eller en vej eller sådan.

Forskellene imellem os forstærkes gennem livet



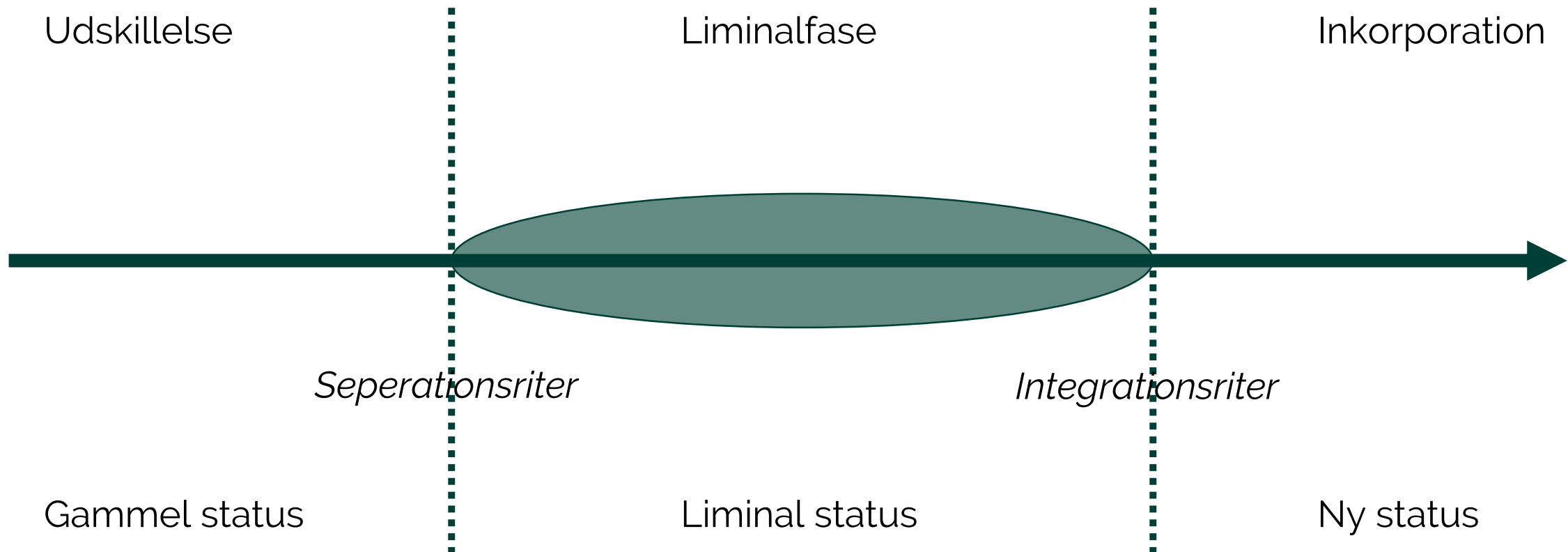
3. Markér overgangen





*"Det startede som en joke, at gå på pension, men så blev jeg glad for tanken.
Det var en god tur. Og da jeg så kom hjem var det længe siden jeg havde været på arbejde, og
jeg havde fået tænkt over, hvordan det ville være at bestemme over sin egen tid.*

Overgangsriter ('rites de passage'). Van Gennep (1909)



4. Skab gode vaner



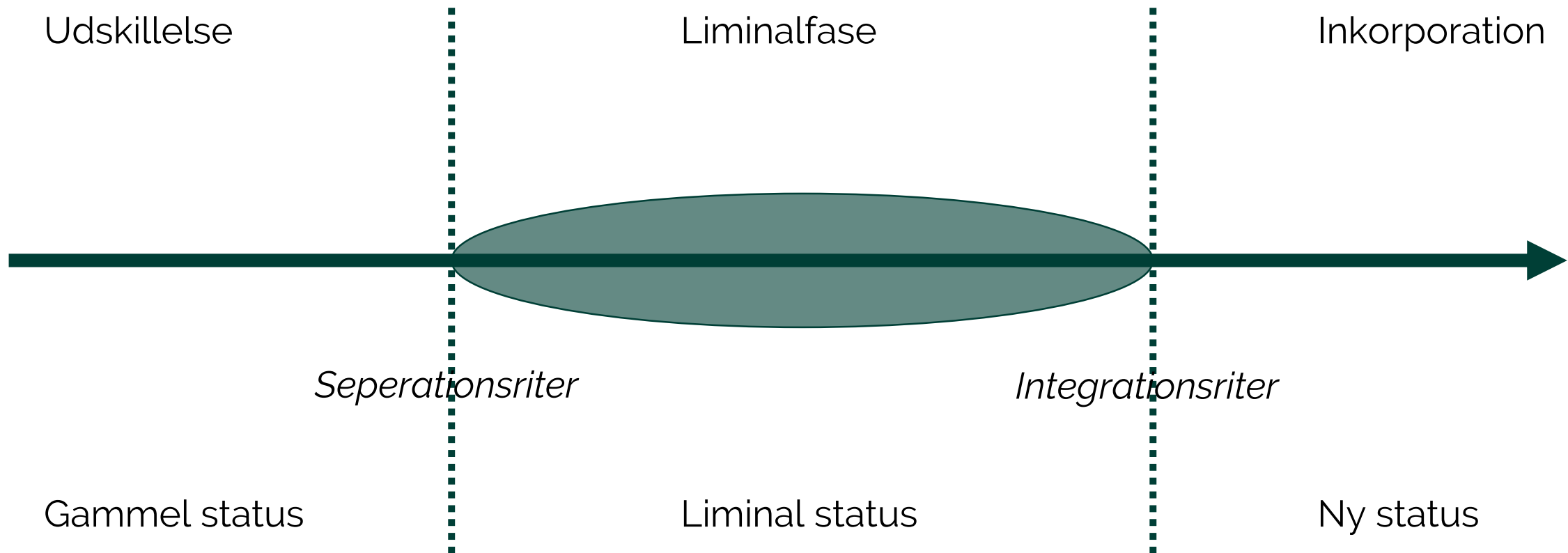
Pensionsovergangen er et window of opportunity



Photo by [Kai Oberhäuser](#) on [Unsplash](#)

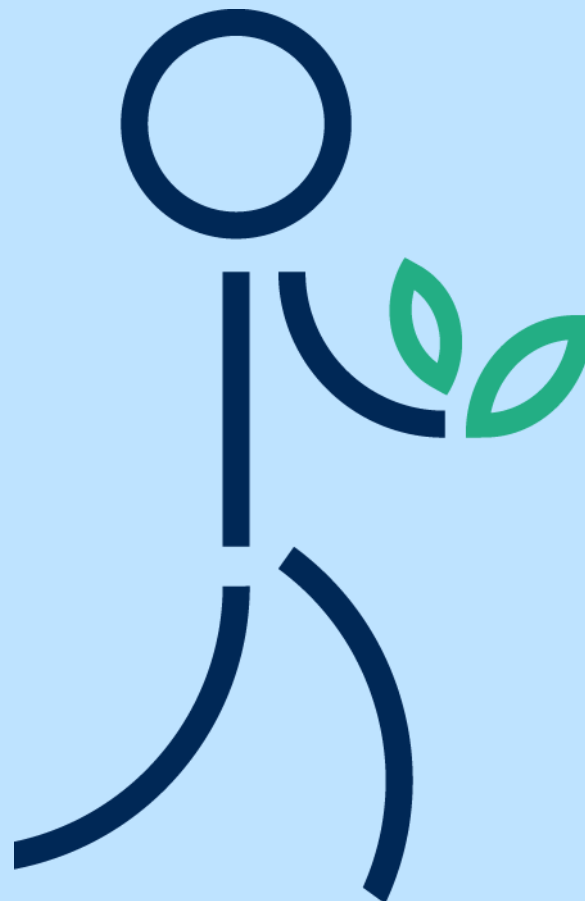


Overgangsriter ('rites de passage'), Van Gennep (1909)





5. Vær aktiv



Ingen opskrift, men et væld af muligheder



Spørgsmål?

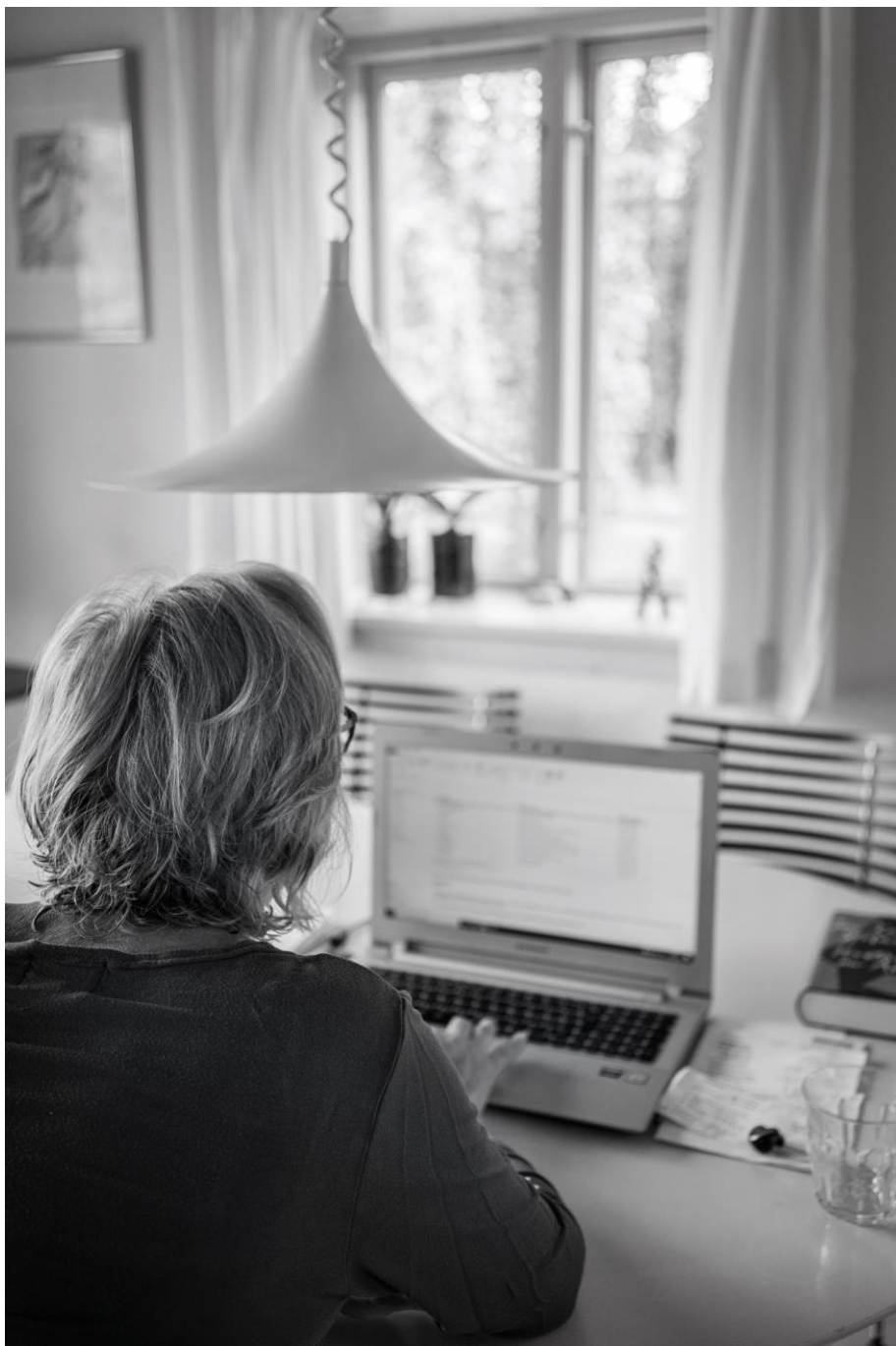
Indsæt seniorfilm med Ishøj Seniorværksted



SUNDHEDSSTYRELSEN

6. Gør noget meningsfuldt





Når man har et fuldtidsarbejde, så er livet ligesom et træ. Her er arbejdet skelettet i træet, og de aktiviteter, man i øvrigt har, er grene ud fra det. Og nu er det, som om livet er en busk, fordi alle aktiviteter stikker i forskellige retninger, men ud fra det samme centrum. Så hvordan går man fra træ til busk, og hvordan får man den der busk til at hænge sammen og samlet give mening?

Altså i min alder er hovedopgaven løst, børnene klarer det godt og er voksne, nogle af børnebørnene sågar også. (...) Og der er jo ingen mening med livet, når hovedopgaven er løst, andet end det, som man selv hælder i det. Det er jo ren luksus. Altså, så det at blive ældre er jo også at forholde sig til, at den mening, der er, er der ikke nogen nødvendighed i. Der ER ingen nødvendighed. Ingen børn, der har brug for dig. Der er ingen nødvendighed. Men man kan jo ikke leve uden en mening. Og hvad er så den mening, som man selv skal skabe?

7.Husk de sociale relationer



De fleste pensionister er ikke ensomme

- De 65-74-årige er den aldersgruppe, der er mindst uønsket alene, og som har det bedste mentale helbred
- De 75+-årige er mindre uønsket alene og har bedre mentalt helbred end gennemsnittet
- Uddannelse og civilstatus er vigtigere parametre end alder, når det kommer til at være uønsket alene og ens mentale trivsel
- Der sker en udvikling med alderen, hvor man søger færre men tættere sociale relationer. Kvalitet frem for kvantitet.

Få afstemt med de nærmeste, inden du bliver pensioneret



8. Få dig en hverdagsrytme



Fra styret tid til flydende tid til selvstyret tid

1. Man følger arbejdsmarkedets rytme
2. Man går på pension og har en periode hvor tiden flyder
3. Man skaber sin egen nye rytme:
 - Faste stå-op-tider
 - Fast dagsrytme
 - Fast ugerytme
 - Fast årsrytme



9. Læg forestillingerne om seniorer på hylden



Nina: Jeg passer ikke ind som pensionist

Det er ligesom med ham den afroamerikanske menneskerettighedsaktivist, Jesse Jackson, der gik på en mørk gade og hørte skridt bag ved sig, og han greb sig selv i at blive glad, da han for sig selv kunne konstatere: "Gudskelov, det er ikke en sort mand!" På den måde internaliserer man nogle billeder på sig selv, som ikke kommer indefra, men som kommer udefra. Han havde internaliseret et amerikansk billede på den sorte mand, selvom han selv var sort. Og det kan man jo også som pensionist om pensionister. Jeg har internaliseret nogle billeder på det at være pensionist, som ikke stemmer overens med mig eller med mange andre, jeg kender.



Nina: Jeg passer ikke ind som pensionist – eller gør jeg?

Aske: Hvis man skal passe ind i en gruppe, er det så en anden gruppe som pensionist?

Nina: Så er det andre grupper. Så går man ind med de andre ældre kvinder, der står og maler AKVAREL i weekenderne! Jeg siger akvarel med en foragt, så du kan høre, hvor svært jeg har det med det. Det er mine fordomme og negative pensionist-klichéer, og fordi jeg ikke lige interesserer mig for akvarelmaling. Så er der det meget store fællesskab, samfundets fællesskab, som man gerne vil være en del af. Det ryger man ud af. Sådan tænker jeg det lidt. Og når jeg så tænker på, hvordan det er i praksis, så er det jo anderledes. For eksempel de der badedamer, som jeg er rendt sammen med, hvor vi først træner om fredagen, og så går vi ned og bader, og så går vi op og drikker kaffe på en café. Jeg er den næst yngste. De er over 70, skønne kvinder, og det er jo et fællesskab, som er et dejligt fællesskab, så ...



Ninas eget billede af sit nye pensionistliv

- At holde sig i form
- At bevare sin kvindelighed og et aktivt sexliv
- Opera
- Gåture på stranden
- Kunst
- Tanker om hvordan man udnytter tiden
- Friheden i den nye livsfase
- Arbejdsliv og økonomi
- Derudover (og afskåret på grund af anonymitet):
 - Børnebørn
 - Vinterbadning
 - Skønlitteratur
 - Medlemskaber af diverse grupper og fællesskaber



10. Skab plads til at have fri

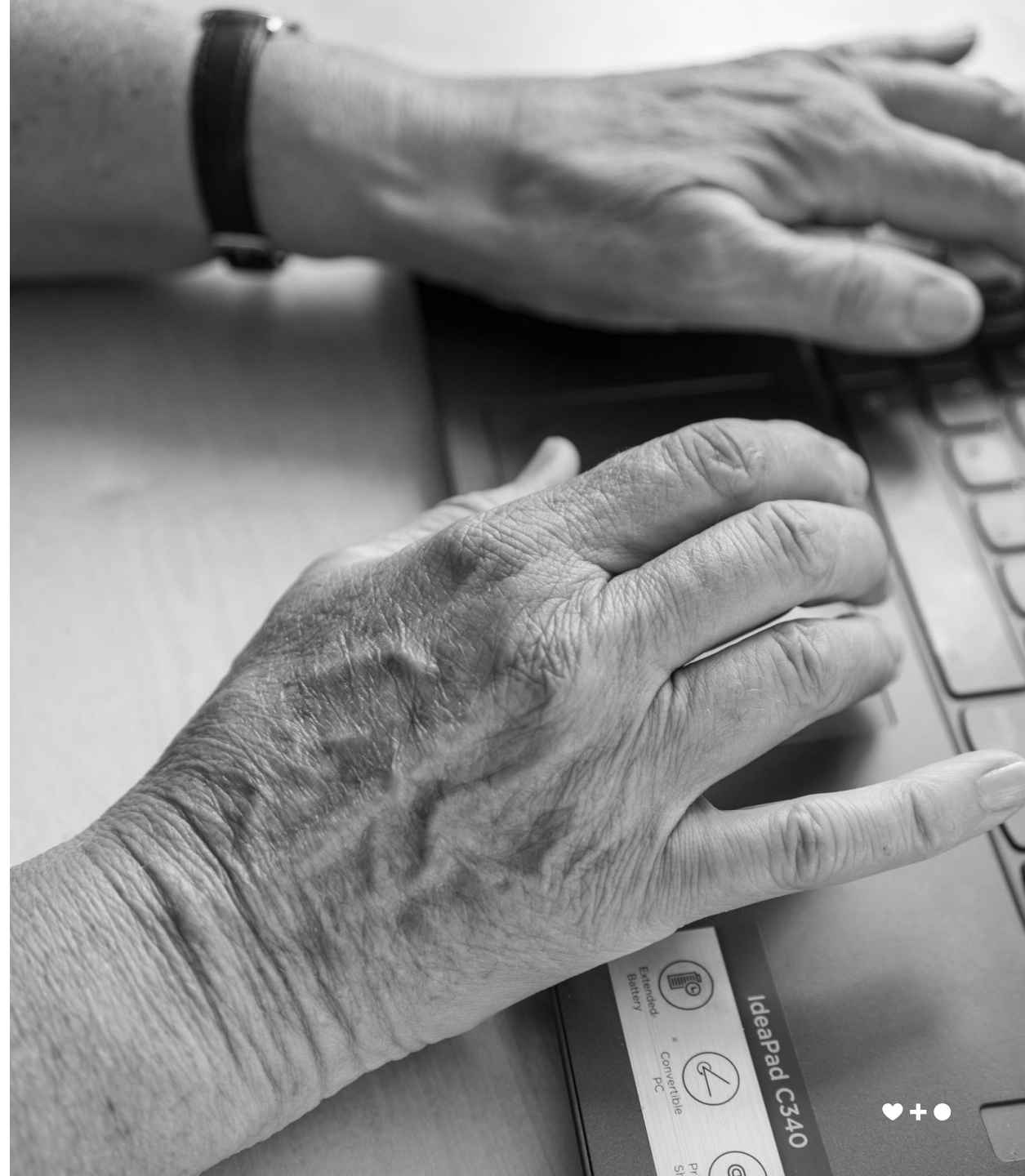


Lenes tidsregnskab og flinkeskole

Lene: Jeg kan godt lide at lave noget, inden jeg spiser morgenmad. Så hvis jeg for eksempel har en eller anden artikel, jeg skal skrive eller rette, eller noget, jeg skal gøre rent, eller vaske tøj eller ... altså jeg kan godt lide at lave noget, inden jeg spiser morgenmad. Og det er jo simpelthen vores flinkeskole. Man kan ikke bare sætte sig ned med en avis og en kop kaffe i tre timer. Det går ikke. Det kan jeg jo egentlig godt gøre om søndagen. Jeg har stadig den der fornemmelse af, at der er forskel på ugedagene.

Aske: Det fyldte også en del i vores interview sidst. Du nævnte også flinkeskolen der, og at man skal yde, før man kan nyde ...

Lene: Er det ikke forunderligt? Jeg har hørt det fra nogle af mine venner, som har været pensionister i længere tid, at hvis de er meget optagede af en eller anden bog, kan de godt stå op og sætte sig og læse i den bog. Det kan jeg ikke. Det synes jeg først, jeg skal gøre senere på dagen.





Jeg har aldrig nogle dage, hvor jeg slet ikke skal noget. Og det VIL jeg egentlig gerne have. Jeg synes egentlig, at det er helt utroligt, at jeg siden første april har kørt det her system (i ni måneder), og jeg stadigvæk ikke har opnået det der fantastiske med at have en dag, hvor man tænker "Hhmm, hvad skal jeg nu? Skal jeg cykle, skal jeg på ... skal jeg cykle ned til Arken, eller et eller andet spændende."

Spørgsmål?

Kom godt i gang med seniorlivet

10 gode råd



De 10 gode råd kan findes her:

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Kom-godt-i-gang--med-seniorlivet-10-gode-raad>

Bogen 'Livets tredje akt' er udkommet på EgoLibris.

Podcastserien 'Pensionens 10 bud' kan findes, der hvor du henter dine podcasts – og ellers kan du google 'pensionens 10 bud'

aske@3akt.dk
<https://www.3akt.dk>



Tak for i dag

Alle Sundhedsstyrelsens materialer om
overgange til seniorlivet findes her:

[Gode overgange til ældrelivet –
Sundhedsstyrelsen](#)

