

28. januar 2019

Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

Afrapportering



Indholdsfortegnelse

Resumé	3
1 Indledning	8
1.1 Baggrund for opgaven	8
1.1.1 Handlingsplan for det gode ældre liv	8
1.1.2 Analyse af overgang fra arbejdsliv til pensionistliv	8
1.2 Fremgangsmåde og metode	9
1.2.1 Litteraturkortlægning	9
1.2.2 Kvalitativ analyse	9
1.2.3 Rapportens opbygning	10
2 Seniorernes oplevelse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv	11
2.1 Indledning	11
2.1.1 Faserne i overgangen fra arbejdsliv til pensionist	12
2.1.2 Fortællingen om det gode pensionistliv	12
2.2 Hvornår og hvordan sker overgangen?	13
2.2.1 Tidspunktet for overgang til seniorliv	13
2.2.2 En gradvis overgang til pensionistlivet	16
2.3 Livet som ny pensionist	17
2.3.1 Forberedelse	17
2.3.2 Økonomi	19
2.3.3 Frivilligt arbejde og sociale fællesskaber	20
2.3.4 Fysisk aktivitet	21
2.3.5 Aktiviteter i nærområdet	22
2.3.6 Familie og nære relationer	22
3 Hvad gør aktørerne i dag for at understøtte overgangen?	24
3.1 Indledning	24
3.1.1 Hvem er aktørerne?	24
3.2 Hvad gør aktørerne i dag for at understøtte overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv?	24
3.2.1 Kommuner	24
3.2.2 Fagforeninger	26
3.2.3 Ældreorganisationer	27
3.2.4 NGO'er	28
3.2.5 Idrætsforeninger	29

4	Den gode overgang til pensionistlivet	31
4.1	Indledning	31
4.2	Faktorer, der fremmer en god overgang	31
4.2.1	Et realistisk billede af, hvad overgangen indebærer	32
4.2.2	Rådgivning om behovet for forberedelse	32
4.2.3	En frivillig og værdig overgang.....	34
4.2.4	Gradvis nedtrapping fra arbejdsmarkedet	35
4.2.5	Nye aktiviteter og fællesskaber.....	36
4.2.6	Fokus på at få eller bevare et godt helbred	39
4.2.7	De ønskede økonomiske vilkår	40
<hr/>		
	Bilag 1: Litteratur	42
	Tilgang og metode.....	42
	Oversigt over materialer	44
	Primær materialeliste.....	44
	Sekundær materialeliste	45
<hr/>		
	Bilag 2: Kvalitativ analyse.....	50
	Tilgang og metode.....	50
	Spørgerammer	53
	Kommunale aktører	53
	Faglige organisationer.....	55
	Ældreorganisationer og foreninger	57
	Borgere på vej på pension	59
	Pensionerede borgere.....	61

Resumé

Denne analyse er udarbejdet som et bidrag til Sundhedsstyrelsens arbejde med at udvikle et fagligt oplæg, der skal indgå i den politiske proces med at udarbejde en "National handlingsplan for det gode ældreliv". Initiativet finansieres af satspuljeaftalen på ældreområdet for 2019-2022. Handlingsplanen skal lægge sporene for en målrettet indsats over de kommende år, som skal sikre, at færre ældre rammes af svækkelse, ensomhed og tab af livsindhold. Denne analyse fokuserer specifikt på det aspekt af det gode ældreliv, der vedrører overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv.

Analysen er baseret på interviews med 18 borgere, der for nylig er gået på pension eller snart forlader arbejdslivet. Herudover indgår interviews med udvalgte kommuner, foreninger og organisationer, der på forskellig vis understøtter overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv. Endelig er der gennemført en litteraturkortlægning af materiale, der vedrører overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv med henblik på at identificere relevante forskningsresultater og perspektiver.

Nedenfor fremgår centrale tendenser og fund i analysen, først fra seniorernes perspektiv og dernæst fra centrale aktørers perspektiv. Afslutningsvis belyses elementer, der kan være medvirkende til at fremme en god overgang til pensionistlivet.

Seniorernes oplevelse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

Analysen belyser, hvordan overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse opleves for de seniorer, som snart skal eller for nyligt er gået på pension. Analysen omfatter mennesker med mange typer uddannelse, vilkår og ønsker, og derfor er der heller ikke ét svar på, hvordan den gode overgang til seniorlivet ser ud. Alligevel er der en række fællestræk og temaer, som går igen, uanset uddannelsesmæssig baggrund og jobsituation.

Flere af de kommende og nye pensionister fremhæver den generelle opfattelse af, at der eksisterer en "fortælling om det gode pensionistliv". Det forventes, at pensionisttilværelsen er et frirum, hvor man kan dyrke sine interesser og "slippe for" at arbejde. For mange er det dog ikke kun positivt at forlade arbejdsmarkedet, og derfor kan fortællingen opleves som begrænsende, urealistisk og tabuiserende i forhold til seniorernes personlige oplevelser af, hvad overgangen faktisk indebærer. De peger på et behov for at nuancere fortællingen for at få et mere realistisk billede af overgangen til pensionisttilværelsen.

Hvornår og hvordan sker overgangen?

Vi har mødt mange forskellige perspektiver på den gode overgang til pensionistlivet, og der er stor forskel på, hvornår, hvorfor og hvordan de interviewede ønsker at gå på pension. Det afgørende er, at tilbagetrækningen kan ske på en værdig måde, og at man selv kan påvirke, hvornår og hvordan overgangen sker.

Nogle seniorerne har oplevet, at de blev presset ud af arbejdsmarkedet på grund af nye krav til dokumentation, til arbejdstider, effektiviseringskrav og ny teknologi. Andre stopper før tid på grund af egne eller nærmestes helbredsudfordringer. Omvendt kan den

økonomiske situation være medvirkende til, at seniorerne bliver på arbejdsmarkedet længere.

Muligheden for en gradvis nedtrapning fremhæves desuden som central. Der kan her være tale om en seniorordning med ugentlige fridage, en mindre krævende rolle i organisationen og lignende.

Livet som ny pensionist

Vi har i interviewene belyst seniorernes forberedelse til livet som pensionist og deres overvejelser om, hvad der er vigtigt for at få en god pensionisttilværelse. Seks centrale tendenser kan identificeres:

Forberedelse til seniorlivet er vigtigt for en god overgang. Det handler bl.a. om at undersøge mulighederne for at engagere sig i lokalsamfundet med frivilligt arbejde og opbygge netværk uden for arbejdspladsen, så der stadig er noget at stå op til og skabe mening, når man træder ud af arbejdsmarkedet.

Herudover er *økonomien* central for et godt pensionistliv, og langt de fleste af de interviewede har fået rådgivning om deres økonomiske vilkår. En god økonomi giver mulighed for rejser og aktivitet og kan på den måde skabe grundlag for et godt pensionistliv.

Oplevelsen af at kunne gøre en forskel og have mening i tilværelsen med *frivilligt arbejde og sociale fællesskaber* er væsentlig for mange. Frivilligt arbejde giver både mulighed for at gøre noget for andre og samtidig opbygge et nyt socialt netværk.

Fysisk aktivitet fremhæves ligeledes som et element i et godt pensionistliv. De interviewede nævner en bred vifte af sportsgrene fra gåtur med hunden til tennis, golf og løb som aktiviteter, de gerne vil bruge tid på i pensionistlivet.

De fleste lægger vægt på at kunne være aktive i deres pensionistliv – uanset om det handler om frivilligt arbejde, kortklubber eller fysisk aktivitet. Her er det vigtigt, at der er muligheder i *nærområdet*, så det er let at indgå i aktiviteter med en lokal forankring.

Endelig fremhæves *familie og nære relationer* som et væsentligt element i en god overgang til seniorlivet. Muligheden for at bruge tid på ægtefælle, børn, børnebørn og venner mv. fremhæves som medvirkende til et godt pensionistliv.

Centrale aktørers understøttelse af overgangen til pensionistliv

Det er som led i analysen belyst, hvilke tiltag der i dag er iværksat for at understøtte overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse fra både kommuner, faglige organisationer, ældreorganisationer, idrætsorganisationer og NGO'er samt de overvejelser, som disse aktører gør sig i forhold til netop denne målgruppe.

Kommunerne

Kommunerne giver generelt udtryk for, at de ikke har tilbud specifikt målrettet borgere, som er i overgangen mellem arbejdsliv og pensionistliv. De er opmærksomme på, at der bliver flere i netop denne gruppe, men vurderer, at deres primære opgave er at sikre pleje til ældre, der har særlige behov. De oplever, at målgruppen omkring pensionsalderen typisk er ressourcestærke og har et godt funktionsniveau. Ingen af kommunerne har særlig rådgivning til denne målgruppe om fx identitet, eller hvordan man kan få en god over-

gang til pensionistlivet. Kun en enkelt kommune har en oversigt over tilbud til målgruppen i lokalområdet, og kommunerne peger på lokale foreninger og klubber som stedet, hvor denne målgruppe skal henvende sig for at få mere viden om mulighederne for fx frivilligt arbejde eller fysisk aktivitet i lokalområdet.

Fagforeningerne

Fagforeningerne repræsenterer forskellige sektorer og medarbejdergrupper, og derfor varierer deres overvejelser om muligheder og fagforeningens rolle også. Det er dog gennemgående, at fagforeningerne lægger meget vægt på de aspekter af overgangen, der handler om at beskytte de ældre medarbejdere mod fyring og mulighederne for at trække ned inden pensionering. De arbejder også med at etablere lokale løsninger for at sikre medlemmerne muligheder for at trække gradvist ned, få muligheder seniorjob eller lignende i deres tilbagetræden fra arbejdsmarkedet. Herudover rådgiver de om de økonomiske vilkår ved pensionering og har seniorklubber og sociale og faglige arrangementer for pensionerede medlemmer.

Ældreorganisationerne

Ældreorganisationerne er opmærksomme på de udfordringer, som seniorerne kan have i forbindelse med overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse. Der er dog stor forskel på, hvor meget fokus de forskellige ældreorganisationer har specifikt på denne målgruppe i deres aktiviteter. Nogle har aktiviteter for ældre mere generelt og herunder både sociale aktiviteter, muligheder for at indgå i frivilligt arbejde, fysisk aktivitet mv. Her handler det dog mere om det gode ældreliv end den gode overgang til pensionistlivet. Andre har særlige kurser, rådgivning og aktiviteter for målgruppen, der enten er på vej over i pensionistlivet eller lige er stoppet med at arbejde, og understreger behovet for vejledning til denne målgruppe.

NGO'er

NGO'er er i denne analyse repræsenteret af Dansk Røde Kors, der med lokalafdelinger over hele landet har fokus på frivilligt arbejde for ældre. Organisationen lægger vægt på at have forskellige aktiviteter, der kan tiltrække frivillige med forskellige ønsker og kompetencer. Organisationen indgår partnerskaber med fagforeninger for at promovere det frivillige arbejde før pensionsalderen, så de kommende pensionister kan have det med i deres overvejelser og planlægning. Herudover arbejder organisationen bl.a. med at kompetenceudvikle de frivillige for at sikre, at det er attraktivt at være frivillig, ligesom de frivillige i varierende grad kan få ansvar og koordinerende roller, hvis de ønsker det.

Idrætsforeninger

Idrætsforeninger er i analysen repræsenteret ved DGI, der som en af de større idrætsorganisationer har mange lokale afdelinger. Organisationen har oplevet en kraftig vækst i antallet af seniormedlemmer og arbejder strategisk på at nå målgruppen af de nyligt pensionerede – enten for at fastholde dem eller få dem involveret i fysiske aktiviteter. Det er erfaringen, at det er væsentligt at have en bred vifte af aktiviteter for at nå seniorerne, og organisationen har identificeret særligt velegnede idrætsaktiviteter til målgruppen.

Den gode overgang til pensionistlivet

I analysen er der identificeret en række faktorer, som kan fremme en god overgang til pensionistlivet. Disse fremgår nedenfor.

Et realistisk billede af, hvad overgangen indebærer

Analysen peger på, at det vil fremme en god overgang, at der etableres en mere nuanceret fortælling om overgangen, som tager højde for, at gruppen af kommende pensionister spænder bredt i forhold til præferencer og ønsker til tilværelsen. Fortællingen skal give et mere realistisk billede af, hvad overgangen indebærer, så det i højere grad er legitimt at give udtryk for, at det kan være svært at stoppe sit arbejdsliv, at det for mange er en livskrise, som indebærer, at man skal finde en ny identitet og mening, og at det, der udgør et godt liv som pensionist, varierer fra person til person.

Rådgivning om behovet for forberedelse

Analysen viser samlet set, at en god overgang til pensionisttilværelsen kan fremmes ved at sætte styrket fokus på vejledning om, hvad overgangen til pensionistlivet indebærer i forhold til identitet, mening mv. samt behovet for at overveje og forberede sit seniorliv. Den eksisterende økonomiske rådgivning om overgang til pensionistlivet er således ikke tilstrækkelig til at give den enkelte mulighed for at overveje tilbagetrækningen i et bredere perspektiv.

En frivillig og værdig overgang

Samlet set viser analysen, at en god overgang fra arbejdsliv til pensionisttilværelse kan fremmes ved fortsat at have fokus på de formelle muligheder for beskyttelse af de ældre medarbejdere på arbejdspladsen. Herudover kan overgangen fremmes ved at styrke mulighederne for rådgivning til både arbejdspladser og medarbejdere om, hvad de kan gøre for at sikre, at de sidste år på arbejdsmarkedet kan blive gode.

Gradvis nedtrapning fra arbejdsmarkedet

En gradvis overgang kan bidrage til at fremme en god overgang til pensionistlivet. Der er behov for at udfordre de eksisterende vilkår og normer for, hvordan man kan trække sig gradvist tilbage fra arbejdsmarkedet, så flere får mulighed at reducere deres arbejdstid uden helt at stoppe og få andre roller, hvor de kan bruge deres erfaring og kompetencer.

Nye aktiviteter og fællesskaber

Med aktiviteter og fællesskaber i lokalområdet som fx frivilligt arbejde, iværksætteri, bestyrelsesarbejde mv. kan pensionerede både have noget at stå op til, føle, at de gør en forskel, og samtidig opbygge nye fællesskaber. Nye fællesskaber kan desuden skabes gennem nye rammer om seniorlivet som fx seniorbofællesskaber og byplanlægning, der tilgodeser seniorerne.

Fokus på at få eller bevare et godt helbred

Der er i dag mange muligheder for at holde sig aktiv som pensionist, og idrætsforeningerne arbejder med at tiltrække nye pensionister samt etablere tilbud, der er særligt målrettet seniorer med forskellige ønsker og helbredsmæssige vilkår. Det kan her være en fordel at kommunikere mere samlet til de kommende pensionister, fx ved at kommunikere i et forebyggelsesperspektiv, hvor bl.a. råd om kost og forebyggelse af fysiske og psykiske problemer kan indgå.

De ønskede økonomiske vilkår

Økonomien kan både have stor betydning for, hvornår man går på pension, og sætter også rammerne for, hvad de nye pensionister kan gøre, bl.a. hvilke aktiviteter de kan indgå i, og hvor meget, de kan rejse. Derfor er det fremmede for en god overgang, at kommende pensionister har et realistisk billede af, hvilken økonomi man har brug for som pensionist for at kunne realisere sine ønsker.

1 Indledning

1.1 Baggrund for opgaven

1.1.1 Handlingsplan for det gode ældreliv

Som led i satspuljeaftalen på ældreområdet for 2019-2022 er der afsat midler til initiativet "Handlingsplan for "det gode ældreliv".

Handlingsplanen skal lægge sporene for en målrettet indsats over de kommende år, som skal sikre, at færre ældre rammes af svækkelse, ensomhed og tab af livsindhold.

Handlingsplanen skal bl.a. have fokus på følgende temaer:

1. En god overgang til pensionistlivet
2. Forebyggelse og rehabilitering i det gode ældreliv
3. Pårørende, fællesskaber, aktiviteter og omgivelsernes betydning i det gode ældreliv og mod ensomhed
4. Målrettet indsats for de svageste ældre
5. En værdig død.

Sundhedsstyrelsen skal udarbejde et fagligt oplæg til handlingsplanen. Som bidrag til det faglige oplæg i forbindelse med det første tema om en god overgang til pensionistlivet, har Sundhedsstyrelsen iværksat en analyse af overgangen fra arbejdsmarkedet til pensionisttilværelsen. Analysen gennemføres af PwC og belyser hvilke faktorer, der bidrager til at skabe de bedste forudsætninger for en god overgang fra arbejdsliv til ældreliv.

1.1.2 Analyse af overgang fra arbejdsliv til pensionistliv

For de fleste mennesker betyder overgangen fra arbejdsmarked til pensionisttilværelse, at hverdagen ændrer sig markant. Den tid, der blev anvendt på at arbejde, og det fællesskab, som den enkelte var en del af på arbejdspladsen, ophører, og der er for mange et behov for at erstatte arbejdet med andre meningsfulde aktiviteter og relationer.

Dermed betyder overgangen til at være pensionist også etableringen af en helt ny hverdag. For nogle betyder dagliglivets nye struktur, at de kan udfolde planer og drømme, som de tidligere ikke har haft tid eller overskud til. Ændringen kan dog også betyde bekymring, isolation og en søgen efter ny mening med tilværelsen.

Analysen af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv skal belyse:

- Hvad der karakteriserer en god overgang til seniorlivet
- Hvilke faktorer – fx helbred, identitet og sociale fællesskaber – der kan henholdsvis fremme og hæmme en god overgang fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.

Analysen peger således på en række tiltag, der kan fremme en god overgang fra arbejdsmarkedet til pensionisttilværelsen.

1.2 Fremgangsmåde og metode

Analysen omfatter to overordnede spor:

- En kortlægning af eksisterende litteratur, der belyser overgangen mellem arbejdsliv og pensionisttilværelse
- En kvalitativ analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse, herunder både borgeres erfaringer med overgangen samt foreninger og organisationers erfaringer med at understøtte en god overgang.

Nedenfor uddybes dataindsamlingen og databehandlingen for hvert af disse spor, og der henvises til bilag 2 for en dybdegående beskrivelse af dataindsamling og -behandling.

1.2.1 Litteraturkortlægning

For det første spor, der vedrører kortlægningen af eksisterende litteratur, har det primære fokus været på at identificere materialer, der specifikt beskæftiger sig med *overgangen* fra arbejdsliv til pensionisttilværelse. I kortlægningen har et yderligere fokus været på at identificere faktorer, der henholdsvis fremmer og hæmmer den gode overgang til pensionistlivet.

Søgningen er foretaget bredt for først og fremmest at sikre, at relevant materiale indfanges, og desuden for at sikre, at en række forskellige typer materialer er repræsenteret. Der er anvendt fem overordnede fremgangsmåder til at fremsøge materiale til litteraturkortlægningen; (1) søgning på bibliotek.dk, (2) søgning på infomedia.dk, (3) søgning på Google, (4) søgning på citationer og (5) materiale tilsendt fra interviewpersoner. Den specifikke tilgang til hver enkelt søgestrategi er beskrevet yderligere i bilag 1.

Gennem disse fem søgestrategier er der identificeret 82 materialer, hvoraf 17 vurderes at være særligt relevante.

Litteraturen anvendes i analysen både som baggrundsinformation og som direkte referencer. Citater fra litteraturen er angivet med kilde i teksten. I bilag 1 er angivet, hvilke materialer der anvendes direkte i teksten.

1.2.2 Kvalitativ analyse

Datagrundlaget for den kvalitative analyse består af 37 interviews, gennemført i perioden november 2018 til januar 2019. Der er gennemført interviews med både borgere i målgruppen og centrale aktører, der arbejder med at understøtte en god overgang.

Interviews med borgere i målgruppen

Der er gennemført seks interviews med borgere, der går på pension inden for de følgende tre måneder, og der er gennemført 12 interviews med borgere, der er gået på pension for mellem 9 og 18 måneder siden.

Borgerne er identificeret gennem ældreorganisationer, faglige organisationer, virksomheder, forskellige foreninger samt via videnspersoner på området. Vi har i udvælgelsen haft fokus på, at borgerne skulle afspejle forskellige uddannelsesbaggrunde, brancher,

civilstatus mv., så respondenterne repræsenterer forskellige segmenter i den samlede målgruppe.

Der indgår således både mænd og kvinder, deres alder og tidspunkt for pension varierer, ligesom deres uddannelsesmæssige baggrund svinger fra faglært og hk-udannet, til professionsbachelor og længere videregående uddannelse.

Interviews med centrale aktører på området

Der er ligeledes gennemført 19 interviews med en række centrale aktører, der kan være i kontakt med og understøtte borgerne i overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse. Dette drejer sig både om kommunale aktører, faglige organisationer og ældreorganisationer mv.

Der er således gennemført interviews med ældrechefer eller lignende nøgleperson i fem kommuner, mens der er gennemført interviews med relevante respondenter hos syv faglige organisationer og syv ældreorganisationer eller foreninger.

Behandling og analyse af kvalitative data

Der er taget referat af alle interviews, hvorefter der er gennemført systematisk kodning og indholdsanalyse. Vores tilgang til dette er uddybes i bilag 2 – kvalitativ analyse. For gennemgang af spørgerammer henvises ligeledes til bilag 2.

1.2.3 Rapportens opbygning

Rapporten er struktureret i tre centrale kapitler:

Kapitel 2 omhandler borgernes oplevelse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv. I dette kapitel belyser vi, hvordan overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse opleves i dag for de seniorer, som snart skal eller for nyligt er gået på pension.

I **kapitel 3** belyses, hvilke tiltag som i dag er iværksat for at understøtte overgangen hos både kommuner, faglige organisationer, ældreorganisationer og NGO'er samt de overvejelser, som disse aktører gør sig i forhold til netop denne målgruppe.

I **kapitel 4** identificeres faktorer, der kan bidrage til at fremme en god overgang fra arbejdsliv til pensionistliv. Her trækkes på resultater fra både kapitel 2 og kapitel 3, og der præsenteres en række konkrete tiltag, der kan bidrage til at sikre en bedre overgang fra arbejdsliv til pensionistliv fremadrettet.

2 Seniorernes oplevelse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

2.1 Indledning

Mange danskere oplever overgangen mellem arbejdsliv og pensionisttilværelse i disse år. Efterkrigsgenerationen er stor, og frem mod 2030 vil aldersgruppen mellem 60 og 69 år vokse med 13,6 pct. eller godt 90.000 personer.¹

De seneste undersøgelser viser, at danskerne i gennemsnit trækker sig tilbage lidt senere end pensionsalderen på 65 år². Det er særligt personer med en længere uddannelse, der trækker sig tilbage senere – her er den gennemsnitlige tilbagetrækningsalder 66,8 år, mens den for ufaglærte er 64,6 år. Dette hænger forventeligt sammen med fysisk nedslidning, men kan også handle om mulighederne i de brancher, hvor seniorerne arbejder.

Overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse omfatter mennesker med alle typer uddannelse, vilkår og ønsker – derfor er der heller ikke ét svar på, hvordan den gode overgang til seniorlivet ser ud. Men der er alligevel en række fællestræk og temaer, som går igen, uanset om vi taler med buschaufføren, der går på pension om kort tid, eller den tidligere fagdirektør fra en kommune, som er gået på pension.

I dette kapitel belyser vi, hvordan overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse opleves i dag for de seniorer, som snart skal eller for nyligt er gået på pension.

Som nævnt i metodebeskrivelsen har vi interviewet personer med meget forskellige uddannelser, karriereforløb og livssituationer om deres oplevelse af overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse og hvilke faktorer, der har været med til at fremme eller hæmme en god overgang for netop dem. I bilag 2 findes en samlet beskrivelse af de spørgsmål, som vi har stillet i interviewene.

I afrapporteringen nedenfor trækker vi de gennemgående karakteristika frem og beskriver variationer i interviewpersonernes holdninger og ønsker.

Vi bruger citater i beskrivelsen til at understrege særlige pointer. Herudover anvender vi personas, der er beskrivelser af typiske borgere på tværs af alle de borgere, vi har interviewet. Der er således *ikke* tale om konkrete personer, men persontyper, der sammenfattes i en kort beskrivelse af overgangen til pensionisttilværelsen og ønskerne til livet som pensionist.

Endelig har vi som nævnt i forbindelse med analysen også gennemført en kortlægning af relevant litteratur og har i den forbindelse identificeret en række bøger, artikler og blogs, hvor seniorer udtaler sig om deres oplevelser af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv. Hvor det er relevant, trækkes viden fra disse ind i beskrivelsen. En samlet liste over materialet findes i bilag 1.

¹ Danmarks Statistik, Statistikbanken 2018: Demografisk udvikling i Danmark.

² Forsikring og Pension, Danmarks Statistik og Userneeds for Velliv, Berlingske, 12. januar 2019.

2.1.1 Faserne i overgangen fra arbejdsliv til pensionist

Overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse omfatter mere end blot den umiddelbare periode op til og efter, en person er gået på pension. Ofte er overgangen planlagt gennem længere tid, og det giver derfor mening at arbejde med forskellige faser i analysen af overgangen – PwC har beskrevet disse kort i figuren nedenfor:



For mange vil forberedelsen af overgangen fra arbejdsliv til pensionist således allerede starte, når personen er i 50'erne – eller endnu tidligere – særligt i forhold til de økonomiske aspekter, som betyder meget for vilkårene og mulighederne som pensionist.

Den egentlige planlægning af tilbagetrækningen fra arbejdsmarkedet sker typisk, når personen er i begyndelsen af 60'erne med overvejelser om, hvornår og hvordan overgangen til livet som pensionist skal ske – skal der fx ske en løbende nedtrapning? Og hvordan ønsker personen sin pensionisttilværelse i forhold til aktiviteter og netværk?

Selve overgangen sker på forskellige tidspunkter for forskellige mennesker, men fasen omfatter den vigtige proces lige op til, at personen stopper og de aktiviteter, der sker i den forbindelse.

Endelig er der perioden umiddelbart efter, at personen er blevet pensionist – de overvejelser personen har og de aktiviteter, som sker i denne periode.

I analysen har vi bestræbt os på at dække alle faser af overgangen og de faktorer i hver fase, som har betydning for en god overgang til tilværelsen som pensionist.

2.1.2 Fortællingen om det gode pensionistliv

Flere af vores kommende eller nye pensionister peger i interviewene på, at der i dag er en fortælling om, at pensionisttilværelsen er en form for forlænget ferie, hvor seniorerne ”slipper for” at arbejde, får et frirum til at dyrke alle deres hobbyer og kan rejse jorden rundt.

Når vi indledningsvist har valgt at fremhæve ”fortællingen om det gode pensionistliv” er det fordi, det sætter rammerne for, hvordan pensionistlivet opfattes generelt i befolkningen. For nogle af de seniorer, der er på vej ind i pensionisttilværelsen, kan fortællingen opleves som begrænsende, urealistisk og tabuiserende i forhold til deres personlige oplevelser af, hvad overgangen faktisk indebærer. For mange mennesker er det ikke kun positivt at forlade arbejdsmarkedet, og den ensidige fortælling om det gode pensionistliv gør det sværere at tale om og forholde sig til.

”Mine tidligere kolleger mener, at jeg er så heldig, fordi jeg ikke behøver at stå op om morgenen mere. Men jeg savner faktisk mit job og alt det, mit arbejde gav mig. Jeg har lyst til at sige til dem, at det faktisk ikke er særlig rart ikke at have noget at stå op til, men det kan man jo ikke.”

Pensioneret konsulent

Mange oplever et savn ved at sige farvel til deres arbejdsplads og et professionelt virke, der for mange fylder meget i tilværelsen. De oplever, at fortællingen er stigmatiserende og har en direkte negativ effekt på deres muligheder for at få den overgang, de ønsker. De oplever fx, at det er svært at tale om, at overgangen også har negative konsekvenser, og de bekymringer, de kan have i forhold til livet som pensionist.

Seniorerne peger på et behov for at nuancere fortællingen, så både seniorerne selv og deres omverden får et mere realistisk billede af de forskellige behov og ønsker, der er til den gode overgang til pensionisttilværelsen.

2.2 Hvornår og hvordan sker overgangen?

Det skal understreges, at PwC har mødt mange forskellige perspektiver på den gode overgang til pensionistlivet, og at der er stor forskel på, hvordan, hvornår og hvorfor seniorerne ønsker at gå på pension. Det er dog klart, at selve processen omkring overgangen er meget vigtig for den senere oplevelse af livet som pensionist. Flere nævner således, at det er vigtigt, at tilbagetrækningen fra arbejdsmarkedet sker på en værdig måde.

Nedenfor beskriver vi de generelle tendenser og variationen i de input, vi har fået fra de personer, vi har interviewet, som enten gået på pension inden for de seneste år eller snart skal på pension.

2.2.1 Tidspunktet for overgang til seniorliv

Det har været et gennemgående tema i vores interviews, at det spiller en stor rolle, om seniorerne selv kan påvirke, hvornår og hvordan de skal gå på pension. Det handler både om tidspunktet for pensionering og vilkårene i forløbet, herunder mulighederne for at få en seniorordning og trappe ned på jobbet.

Nogle seniorer beskriver, at de oplever, at de har haft det svært de sidste år på arbejdspladsen. De peger bl.a. på, at det kan være sværere ved at følge med nye krav til dokumentation, til arbejdstider, effektiviseringskrav og ny teknologi.

”Jeg synes, det var svært at følge med – vi fik hele tiden nye krav til dokumentation og nye systemer – og så skulle vi hele tiden løbe stærkere.”

Pensioneret sygeplejerske

Nogle nævner også, at de i de sidste år på arbejdsmarkedet ikke blev inkluderet, hvis der blev gennemført kompetenceudvikling og generelt ikke følte sig værdsatte som medarbejdere – og i nogle tilfælde som kolleger.

For nogle betyder det, at de selv vælger at gå på pension tidligere, end de havde ønsket. Andre ender i en situation, hvor de bliver bedt om at forlade arbejdspladsen. En firing sent i arbejdslivet kan desværre have som konsekvens, at man ikke får fodfæste på arbejdsmarkedet igen og ender med at gå på pension tidligere og på en anden måde, end man har ønsket.

*"Jeg kom rigtig dårligt ud af arbejdsmarkedet, fordi jeg blev fyret.
Det gav min selvtillid et stort knæk, og jeg synes, det var uværdigt."*

Pensioneret ergoterapeut



Persona: Alice, 62 år

Sygeplejerske

Gik på efterløn for 15 måneder siden

Gift

1

Alice arbejdede i mange år på et plejecenter, men blev fyret i en nedskæringsrunde. Herefter havde hun kortere jobs, men havde svært ved at finde fodfæste på arbejdsmarkedet igen og gik derfor på efterløn som 61-årig.

Alice oplevede en meget dårlig proces, hvor nedskæringer og stigende dokumentationskrav betød, at hun synes, det var svært at følge med og stadig udføre arbejdet rigtig godt. Hun oplevede ikke forståelse fra sin arbejdsgiver. Firingen og de mange korte ansættelser betød, at hun kom ud af arbejdsmarkedet på en dårlig måde og oplever, at hendes selvtillid har fået et stort knæk. Hun ville gerne selv have kunne vælge, hvornår og hvordan hun skulle forlade arbejdsmarkedet.

Alice fik rådgivning af sin a-kasse og pensionskasse i forhold til de økonomiske vilkår, som betød rigtig meget i netop hendes situation.

Som pensionist oplever hun, at hun selv skal være opsøgende, og her tænker hun, at mere personlig rådgivning kunne have været godt og hjulpet hende til at komme bedre ind i pensionistlivet.

Generelt peger de pensionerede eller snart pensionerede borgere på, at friheden til selv at kunne træffe beslutningen om, hvornår man går på pension er afgørende for, hvordan man kommer over i pensionisttilværelsen.

"Jeg ville egentlig gerne være fortsat længere, og jeg er skuffet over, at det ikke var muligt."

Pensioneret konsulent i en fagforening

En firing kan både betyde, at man ikke får planlagt overgangen, og at man psykisk kommer svagere ud af arbejdsmarkedet og derfor har færre kræfter til selv at opsøge nye aktiviteter og fællesskaber.

For nogle er tidspunktet for pensionering afhængigt af deres helbred. Flere peger således på fysiske og psykiske problemer som årsagen til, at de vælger at gå på pension. De lægger særligt vægt på, at de vil have mulighed for at bruge deres kræfter på deres nære, og at mulighederne for at være aktiv med ægtefælle, børn og børnebørn betyder meget for, hvornår de vælger at stoppe med at arbejde.

”Jeg har haft problemer med min ryg og kan mærke, at jeg skal stoppe nu, hvis jeg skal have mulighed for bruge mine sidste kræfter på min familie.”

Buschauffør, snart på pension



Persona: Allan, 63 år

Buschauffør

Går på pension om fire uger

Gift

2

Allan har selv valgt at stoppe arbejdet som buschauffør på grund af svigtende fysisk helbred. Allan har KOL og dårlig ryg og vil gerne bruge sine sidste kræfter på familien.

Allans hustru er sygemeldt med stress, og han ser frem til at kunne bruge mere tid sammen med hende, når han går på pension.

Allan har talt med sin a-kasse om de økonomiske vilkår, han får som pensionist. Da han går pension tidligt, har økonomien fyldt en del.

Herudover fylder hans egne og hustruens helbredsmæssige problemer meget på nuværende tidspunkt, og han har derfor ikke lagt konkrete planer for aktiviteter eller frivilligt arbejde, når han bliver pensionist.

Han håber, at han får mulighed for at arbejde som frivillig senere og vil også gerne kunne være fysisk aktiv, men han er opmærksom på, at det skal være i nærområdet, så der ikke bliver for meget transport.

Det handler i nogle tilfælde også om ægtefællens situation. Nogle af de interviewede seniorer peger således på, at en ældre ægtefælle eller en ægtefælle med helbredsmæssige problemer har haft stor indflydelse på tidspunktet for deres pensionering.

”Min hustru er lidt ældre end jeg, og hvis vi skal have et pensionistliv sammen, skal jeg slutte nu.”

Lærer, snart på pension

Enkelte har dog ægtefæller, som stadig er på arbejdsmarkedet og skal være der nogle år endnu, og det kan også give overvejelser om rollefordelingen i hjemmet. På den positive side betyder det, at den pensionerede kan tage sig af flere af de praktiske ting i hjemmet.

Tidspunktet handler naturligvis også om de økonomiske muligheder, og de fleste af de interviewede nævner, at de har været i dialog med deres a-kasse for at få råd om de økonomiske vilkår som pensionist.

Flere peger på vigtigheden af, at de har råd til at realisere deres ønsker og drømme som pensionister, og enkelte nævner, at de af økonomiske årsager er blevet længere på arbejdsmarkedet, end de havde forventet.

”Min skilsmisse kostede meget, så jeg er bl.a. blevet længere på arbejdsmarkedet af økonomiske grunde.”

Buschauffør, snart på pension

2.2.2 En gradvis overgang til pensionistlivet

Flere peger på, at muligheden for en gradvis nedtrapning af arbejdet og overgang til seni-
orlivet er en stor fordel. Nedtrapning kan både handle om en seniorordning med
ugentlige fridage eller en mindre krævende rolle i organisationen.

En gradvis nedtrapning kan bl.a. frigøre tid til at opsøge de aktiviteter, personen ønsker
skal være en del af en kommende seniortilværelse. En nedtrapning betyder samtidig, at
det sociale netværk på arbejdspladsen fastholdes, hvilket fremhæves som vigtigt af man-
ge respondenter.

*”Jeg har haft mulighed for at trappe ned og blive vikar i stedet for fast lærer,
inden jeg stoppede helt – det har været en stor fordel.”*

Pensioneret lærer

Flere af de interviewede beskriver, at de har drøftet vilkårene og mulighederne for en
gradvis nedtrapning med deres leder. De peger både på gode og dårlige oplevelser i den
forbindelse og fremhæver både arbejdspladsernes politikker og ledernes personlige
egenskaber som væsentlige for, at dialogen om muligheder for at trappe ned eller finde
en anden rolle i organisationen kan blive god og konstruktiv.



Persona: Carl, 64 år
Skolelærer
Går på pension om seks uger
Gift

3

Carl har planlagt overgangen til pensionisttilværelsen gennem længere tid og har efter dialog med sin
leder trappet ned for arbejdet som skolelærer – først med en nedtrapning til færre timer og sidst nu som
vikar med fleksible arbejdstider.

Carl har været glad for denne ordning, da det har betydet, at Carl har haft mulighed for at vænne sig til at
have mere ledig tid og haft overskud til at overveje, hvad livet som pensionist skal bruges til.

Carls hustru er stadig på arbejdsmarkedet, og han er bevidst om vigtigheden af, at få planlagt andre
aktiviteter så der er noget at stå op til, når han snart bliver pensionist.

Han planlægger i første omgang at arbejde som frivillig med lektiehjælp, så han kan bruge sin faglighed i
det frivillige arbejde og arbejde med unge mennesker. Han er usikker på, hvor meget det frivillige
arbejde skal fylde, men vil som udgangspunkt gerne arbejde nogle dage om ugen.

Carl har fået økonomisk rådgivning af sin fagforening i forbindelse med pensioneringen, men har ikke
overvejet anden rådgivning.

Nogle af de interviewede har således peget på, at gerne ville fortsætte længere på
arbejdsmarkedet, hvis det var muligt at reducere arbejdstiden og fx arbejde to-tre dage
om ugen, men har ikke fået mulighed for dette. Andre er først efter pensioneringen blevet
opmærksomme på, at det kunne have været en god løsning.

”Man kan ikke trappe ned eller få en mindre krævende rolle i organisationen, når man er chef. En ny chef vil ikke have den tidligere gående rundt i organisationen.”

Pensioneret kommunalchef

Det er dog ikke alle, der kan se muligheden for at trappe ned eller skifte rolle i deres job. Fx peger de pensionerede chefer, vi har interviewet, på, at de ikke kunne se muligheden for at drosle ned eller få en anden rolle i deres organisation.

2.3 Livet som ny pensionist

Vi har i interviewene med seniorerne belyst deres forberedelse til livet som pensionist og deres overvejelser om, hvad der er vigtigt for at få en god pensionisttilværelse.

Det er et gennemgående træk, at de kommende eller nyligt pensionerede ikke betragter sig selv som gamle, men der er herudover – ikke overraskende – stor forskel på, hvad der karakteriserer et godt liv som ny pensionist.

Nedenfor præsenteres de gennemgående tendenser og variationer på tværs af de interviewede seniorer.

2.3.1 Forberedelse

Mange af de interviewede peger på forberedelsen af overgangen til seniorlivet som meget væsentlig for at sikre en god overgang. De lægger vægt på, at de allerede inden, de stoppede med at arbejde, havde taget stilling til, hvilke aktiviteter de ville prioritere i deres nye liv som pensionist.

”Man skal være opmærksom på de timer, som man får frigivet ved ikke at skulle gå på arbejde. Og man skal have en plan for, hvad man vil bruge de timer til, så man ikke bare kommer til at stå senere og senere op.”

Pensioneret it-konsulent

Mange af de interviewede har valgt at indgå i frivilligt arbejde som nye pensionister. Nogle undersøger mulighederne i lokalområdet allerede inden, de stopper på arbejdsmarkedet, og vælger, hvilke organisationer og typer af tilbud de ønsker at arbejde med.



Persona: Hans, 65 år

Har arbejdet i it-branchen i mange år
Gik på pension for ni måneder siden
Fraskilt

4

Hans valgte selv at stoppe, da han blev 64 år. Der var ikke faste regler for pensionering på hans tidligere arbejdsplads, men det var et "ungt miljø", og Hans ønskede at stoppe, mens han kunne følge med i den hastige udvikling på it-området.

Hans overvejede ikke at trække ned og havde økonomisk mulighed for at stoppe, når han selv mente, at det var det rigtige tidspunkt.

Hans er fraskilt, men har god kontakt til sin tidligere hustru og ser sine børn og børnebørn meget.

Hans var meget bevidst om, at der skulle være "noget at stå op til" i hverdagen som pensionist og var fra starten meget aktiv både som besøgsven og frivillig i sundhedssektoren. Han har over tid også fået ansvar for at koordinere aktiviteter i sit frivillige arbejde. Han overvejede at bruge sine kompetencer på it-området i sit frivillige arbejde, men ville hellere bruge andre sider af sig selv. Han arbejder frivilligt flere gange om ugen og vil i sit frivillige arbejde gerne gøre noget for andre.

Hans lægger vægt på at være fysisk aktiv og holde sig i form.

Flere nævner, at det kan opleves krævende at etablere en ny tilværelse som pensionist – de skal selv være opsøgende, og det kræver initiativ og kræfter. Her kan den proces, der leder op til pensioneringen have stor betydning for, hvor stort et gåpåmod og overskud, de kommende pensionister har i forhold til at opsøge nye aktiviteter og netværk.

"Man skal ud af huset. Gå ind ad nogle nye døre, der hvor der er nogle muligheder – fx medborgerhus, idrætsforening mv. Man skal blive ved og holde lidt fast i sig selv. Man skal ikke forvente, at andre griber en og ved, at det er svært at være ny."

Pensioneret kommunalchef

Vi har ikke i undersøgelsen mødt borgere, som har søgt rådgivning om de mere personlige aspekter af overgangen til pensionistlivet – fx identitet og mening – eller nævnt muligheder for at få rådgivning på disse områder i forbindelse med deres overgang til livet som pensionist. Men der er flere, der nævner, at de efterfølgende kan se, at de har manglet rådgivning og information om, hvad overgangen betyder for deres identitet.

Blandt de interviewede seniorer, hvor helbredet er eller har været en væsentlig årsag til, at de er gået på pension, har vi ikke mødt samme grad af forberedelse eller overskud til at overveje mulighederne for aktiviteter i det kommende pensionistliv.

Her har det fyldt meget, at de, når de blev pensionerede, kunne være mere sammen med familien, og selvom de har en interesse for fx frivilligt arbejde, er det ikke noget, de har konkrete planer om.

"Jeg skal først og fremmest være noget for min kone, der været sygemeldt med stress gennem længere tid. Derefter vil jeg overveje, hvor meget aktivitet der er plads til."

Buschauffør, snart på pension

Enkelte har således peget på, at de umiddelbart efter pensioneringen har brug for en periode med ro og fokus på de nære relationer og først derefter vil begynde at overveje, hvad de – og i nogle tilfælde deres pårørende – har overskud til at beskæftige sig med.

2.3.2 Økonomi

Økonomien nævnes generelt som vigtig af de interviewede, og langt de fleste har som tidligere nævnt fået rådgivning om deres økonomiske vilkår fra deres fagforening eller a-kasse i forbindelse med, at de skulle gå på pension.

”Jeg tror, at det er uklart for mange, hvad økonomien betyder. Vi har en fin økonomi, men vi er gået ned i indtægt. Og det er faktisk rigtig træls, for det er jo nu, vi har tid til at bruge pengene. Det fylder meget for os, og jeg tror, det fylder rigtig meget for rigtig mange.”

Pensioneret ergoterapeut

Mange peger på vigtigheden af, at de tidligt er begyndt at spare op til pension, og at de ved overgangen til pensionistlivet derfor har en sund økonomi, der tillader, at de kan være aktive og rejse mv.

”Det er faktisk dyrere at være pensionist end forventet – vi er ret aktive og bruger flere penge, end da vi gik på arbejde. Det er ret afgørende, at vi har mulighed for at gøre det, vi har lyst til.”

Pensioneret kommunalchef

På spørgsmålet om, hvorvidt noget kan hæmme en god overgang til pensionistlivet, svarer mange også, at en dårlig økonomi kan have stor betydning.



Persona: Grethe, 65 år

Tidligere fagdirektør i en kommune

Gik på pension for ti måneder siden

Gift

5

Grethe valgte selv, hvornår hun ville gå på pension. Hun var meget glad for jobbet som fagdirektør, men oplevede det også krævende og ville derfor gerne slutte, mens hun stadig havde overskud til en aktiv tilværelse som pensionist.

Grethe kunne ikke som chef se muligheder for, at hun kunne trappe ned eller få en anden rolle i organisationen. Hun planlagde sin pensionering gennem længere tid og var selv med til at finde sin afløser.

Både Grethe og hendes ægtefælle har altid været aktive i lokalområdet – særligt med kulturelle tilbud. De er flyttet til et nyt område, hvor der netop er et særligt fokus på kulturelle tilbud og muligheder for at arbejde frivilligt. Grethe arbejder som frivillig flere gange om ugen.

Herudover har de et meget aktivt socialt liv med mange gæster og sociale aktiviteter. Grethe lægger vægt på, at de økonomiske vilkår er vigtige, og at der med et meget aktivt og socialt pensionistliv faktisk er flere udgifter, end inden de blev pensionerede.

2.3.3 Frivilligt arbejde og sociale fællesskaber

Oplevelsen af stadig at kunne gøre en forskel og have mening i tilværelsen har været et gennemgående tema i interviewene.

Hovedparten af de interviewede nævner således, at de gerne vil indgå i frivilligt arbejde – både fordi det giver mening for dem at være noget for andre, og fordi det giver nye sociale fællesskaber i en situation, hvor de sociale fællesskaber på arbejdspladsen forsvinder.

Der er dog stor forskel på, hvilken type frivilligt arbejde, seniorerne foretrækker. Enkelte har fx nævnt, at de ikke ønskede at arbejde med ældre mennesker, mens andre netop vælger at arbejde som frivillige på plejecentre, som besøgsven eller i andre tilbud for de ældste ældre.

”Jeg skal arbejde som frivillig lektiehjælper, når jeg bliver pensioneret – det giver mig mulighed for at fortsætte med at bruge min faglighed og føle, at jeg stadig gør nytte.”

Lærer, snart på pension

Nogle lægger vægt på, at de kan bruge deres faglighed i det frivillige arbejde, mens andre helt bevidst ønsker at bruge andre sider af sig selv, end de brugte i deres arbejdsliv.

”Jeg overvejede at trække på mine faglige kompetencer, men vil hellere bruge andre sider af mig selv i mit frivillige arbejde. Jeg arbejder lige nu med unge i et tilbud, hvor de reparerer cykler.”

Pensioneret ingeniør og selvstændig

Det frivillige arbejde spænder således også meget bredt på tværs af de interviewede – fra plejecentre, seniorklubber og besøgsven for ældre, til lektiehjælp, cafédrift og cykelreparation.

Flere af de interviewede peger på, at det betyder meget, at der er et godt match i forhold til aktiviteterne og de øvrige frivillige, og nogle prøver forskellige aktiviteter og organisationer, inden de finder det, der passer til dem.

”Det er jo vigtigt, at jeg også kommer ud af døren, så jeg vil se mig om efter relevante frivillige muligheder i mit lokalområde, når jeg går på pension.”

Buschauffør, snart på pension

For de fleste fylder det frivillige arbejde fem til ti timer om ugen, men de interviewede peger også på behovet for fleksibilitet, så de selv kan vælge, om de i en periode vil arbejde mindre og prioritere andre ting.



Persona: Tove, 66 år

Gift

Uddannet fysioterapeut, har arbejdet som konsulent i mange år

Gik på pension for 18 måneder siden

6

Tove gik på pension for 18 måneder siden på grund af sygdom i familien. Hun var ikke i tvivl om, at det var det rigtige på det tidspunkt og er glad for, at hun valgte at prioritere familien. Der er nu ikke længere et presserende behov i familien, og Tove savner sit job, som hun var meget glad for. Hun vil gerne arbejde på deltid igen, hvis det er muligt. Tove er meget bevidst om, hvilken værdi arbejdet gav hende både personligt og professionelt.

Tove arbejder som frivillig fem-seks timer om ugen og koordinerer også det frivillige arbejde. Det giver mening for hende at være noget for andre, og hun er glad for både indholdet og det sociale netværk, som det frivillige arbejde giver.

Tove er gift og har voksne børn. Hendes mand er også gået på pension, og de bruger meget tid sammen med familien. Tove lægger vægt på vigtigheden af, at økonomien ikke lægger begrænsninger på mulighederne i pensionisttilværelsen. De er økonomisk godt stillede, og det betyder, at de kan være aktive sammen, rejse m.m.

Flere har, ud over at de indgår i frivilligt arbejde, også påtaget sig ansvar for at koordinere opgaver på tværs af frivillige eller varetage bestyrelsesarbejde i de organisationer, de arbejder frivilligt for.

"Jeg vil gerne holde mig aktiv og er derfor gået ind i flere og flere opgaver – det er dejligt at se den forskel, vi gør i det frivillige arbejde."

Pensioneret ergoterapeut

Det frivillige arbejde giver typisk både mulighed for at gøre noget for andre – en kvalitet som mange nævner – og et nyt socialt netværk med andre frivillige og eventuelt også med de borgere, der modtager den frivillige indsats. For mange er de sociale aspekter af det frivillige arbejde vigtigt.

"Jeg har mødt flere i denne målgruppe, som ikke havde fundet noget meningsfuldt at tage sig til – de mister modet, kan blive ensomme og få det både fysisk og psykisk dårligt."

Pensioneret kommunalchef

Enkelte har nævnt, at de ikke ønsker at indgå i frivilligt arbejde, fx på grund af, at de har lønnede opgaver, der på samme måde giver dem mulighed for at gøre en forskel for andre. En enkelt har ligeledes peget på, at det frivillige arbejde kan opleves for uforpligtende og overvejer derfor at indgå i lønnede aktiviteter i stedet.

2.3.4 Fysisk aktivitet

Hovedparten af de interviewede nævner, at de gerne vil være fysisk aktive i deres pensionistliv og tilsvarende det frivillige arbejde, overvejer mange allerede inden de går på pension, hvordan og hvor de vil indgå i fysisk aktivitet.

Nogle dyrker allerede motion eller en sport, som de vil fortsætte med eller prioritere højere, når de stopper med at arbejde, mens andre vil bruge noget af den tid, de får som pensionister, på at finde en ny fysisk aktivitet.

”Jeg vil gerne holde mig aktiv så længe som muligt og dyrker både tennis og går mange ture med hunden.”

Pensioneret konsulent i en fagforening

De nævner en bred vifte af sportsgrene og aktiviteter, herunder tennis, golf, løb, fitness, pilates, billard, cykling, vandring, gåture med hunden mv.

Aktivitetstypen er naturligvis afhængig af personens helbred, men det er et gennemgående træk, at de interviewede lægger vægt på at være aktive – også selvom de har fysiske skavanker. Flere peger også på, at det er vigtigt at holde sig friske, når de bliver ældre, og at de gerne vil fastholde deres aktivitetsniveau ved fx at dyrke idræt og gå ture.

2.3.5 Aktiviteter i nærområdet

At mulighederne for at være fysisk aktiv og opsøge nye sociale netværk findes i lokalområdet er væsentligt. Mange peger på, at der ikke må være for meget transport i forbindelse med frivillige aktiviteter, sportsaktiviteter mv, og enkelte har valgt at flytte til områder, hvor de på forhånd ved, at der er mange relevante tilbud for bl.a. frivilligt arbejde i nærområdet.

”Vi valgte at sælge vores hus og flytte til et område, hvor vi vidste, at der var mange kulturelle tilbud og muligheder for at være frivillige inden for noget, der interesserede os.”

Pensioneret kommunalchef

Betydningen af aktiviteter i nærområdet nævnes generelt på tværs af de interviewede, uafhængigt af alder eller helbred. De vil gerne have en fleksibel hverdag, hvor de let kan indgå i de fysiske aktiviteter eller frivillige aktiviteter, som de finder relevante, og have en forankring i deres lokalområde.

2.3.6 Familie og nære relationer

Stort set alle de interviewede fremhæver, at tid med familien og de nære relationer er et væsentligt element i en god overgang til seniorlivet.

For nogle handler det om at bruge mere tid sammen med børnebørnene, hente dem fra børnehaven, lave aktiviteter med dem mv. For andre handler det om at pleje de nære sociale relationer mere med vennerne, kortklubben eller lignende.

”Mine relationer til min familie er blevet styrket, siden jeg stoppede med at arbejde. Vi er samtidig blevet bedsteforældre – det fylder meget.”

Pensioneret sygeplejerske

Særligt for de interviewede, som stopper på arbejdsmarkedet eller allerede er pensionerede på grund af eget eller ægtefællens helbred, spiller det en stor rolle, at kræfterne – i nogle tilfælde de sidste kræfter – bruges på familien.

Enkelte peger på, at det også kan være udfordrende pludselig at have så meget tid sammen som ægtefæller og måske skulle finde hinanden igen efter at have haft et travlt arbejdsliv, der satte begrænsninger på mulighederne for at lave ting sammen.

3 Hvad gør aktørerne i dag for at understøtte overgangen?

3.1 Indledning

Som led i analysen af overgangen mellem arbejdsliv og pensionisttilværelse har PwC ligeledes belyst, hvilke tiltag som i dag er iværksat for at understøtte overgangen fra både kommuner, faglige organisationer, ældreorganisationer og NGO'er samt de overvejelser, som disse aktører gør sig i forhold til netop denne målgruppe.

Vi har som nævnt i metodebeskrivelsen interviewet en lang række aktører i forbindelse med analysen. Nedenfor præsenteres for hver aktørtype, hvilke aktiviteter der findes specifikt til målgruppen, samt de overvejelser, som den konkrete aktørtype gør sig om behovene hos målgruppen og udvikling af aktiviteter fremadrettet.

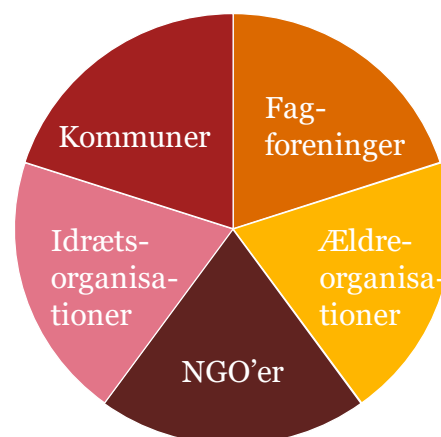
3.1.1 Hvem er aktørerne?

Der er mange forskellige aktører, som har eller kan have indflydelse på overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.

Figuren til højre præsenterer de fem aktørtyper, som vi har været i dialog med i forbindelse med analysen. I bilag 2 indgår en oversigt over de interviewede organisationer.

Det skal understreges, at vi for hver aktørtype, har været i dialog med et udsnit af aktører. Vi præsenterer derfor tendenser fra interviewene, men tager også et generelt forbehold for, at analysen omfatter *udvalgte* aktører.

Nedenfor præsenteres generelle tendenser og variationer for hver aktørtype.



3.2 Hvad gør aktørerne i dag for at understøtte overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv?

3.2.1 Kommuner

PwC har i forbindelse med analysen interviewet repræsentanter fra en række kommuner, herunder Albertslund, Aalborg, Faaborg-Midtfyn, Tønder og København. De adspurgte kommuner har generelt givet udtryk for, at de ikke umiddelbart har tilbud specifikt målrettet borgere, som er i overgangen mellem arbejdsliv og pensionistliv.

De er opmærksomme på, at der bliver flere i netop denne gruppe af seniorer de seneste år, men understreger, at deres primære opgave er at sikre pleje til de målgrupper af æl-

dre, der har særlige behov. De oplever, at målgruppen omkring pensionsalderen typisk er ressourcestærke og har et godt funktionsniveau.

”Vi vurderer ikke umiddelbart, at kommunen har en rolle i forhold til de nyligt pensionerede – vi skal tage os af de svagere målgrupper.”

Forebyggelseschef

”Vi har ikke særlige tilbud til denne målgruppe, men de indgår jo i vores generelle forebyggelsestilbud, hvis de har brug for et rygestopkursus eller har kroniske sygdomme.”

Sundhedschef

Flere kommuner peger samtidig på målgruppen omkring pensionsalderen som en ressource i forhold til at indgå i frivilligt arbejde, fx på kommunens plejecentre og i lokalområdets organisationer.

Ingen af kommunerne har særlig rådgivning til denne målgruppe, fx om identitet, råd til hvordan overgangen bliver god, og kun en enkelt kommune har en oversigt over tilbud i lokalområdet.

De peger på, at de lokale foreninger og klubber snarere vil være stedet, hvor denne målgruppe skal henvende sig, fx for at få mere viden om mulighederne for fx frivilligt arbejde eller fysisk aktivitet i lokalområdet.

”Vi ser jo de nye pensionister som en stor ressource lokalt – de indgår som frivillige i vores tilbud og er aktive i lokalområdet.”

Centerchef

En enkelt kommune nævner dog, at der er flere eksempler på, at netop målgruppen, der for nyligt er overgået til pensionisttilværelsen får behov for hjemmehjælp – typisk på grund af svigtende helbred og ensomhed.

Kommunen er derfor blevet opmærksom på et potentielt behov for tilbud målrettet de kommende pensionister for at sikre, at de får en god overgang, og ikke i en forholdsvis tidlig alder får behov for ældrepleje.

”Vi ser flere dukke op i vores hjemmepleje og har derfor søgt projektmidler til at finde ud af, hvilke lokale årsager der er til dette, og hvordan vi kan sætte ind med forebyggelse.”

Centerchef

To kommuner har særlige afdelinger eller tilbud, hvor kommunen samarbejder med NGO'er og idrætsforeninger mv. i lokalområdet om sundhedsfremme og aktiviteter til ældre. Disse afdelinger/tilbud omfatter også gruppen af nye pensionister – de nævner fx, at der er ældreklubber for de yngre seniorer.

Det er bl.a. oplevelsen fra disse tilbud, at de nyligt pensionerede ikke oplever sig som ældre, og at fx kommunikation skal tilpasses særligt, hvis den skal opleves relevant af målgruppen.

3.2.2 Fagforeninger

PwC har i forbindelse med analysen interviewet repræsentanter fra en række fagforeninger, herunder FOA, DJØF, Dansk Sygeplejeråd, Ergoterapeutforeningen, Dansk Metal, LO og Dansk magisterforening.

De faglige organisationer har i interviewene generelt lagt meget vægt på de aspekter af overgangen, der handler om beskyttelse af de ældre medarbejdere mod fyring og mulighederne for at trappe ned inden pensionering.

Grundet de ret forskellige sektorer og medarbejdergrupper, som fagforeningerne repræsenterer, varierer deres overvejelser om muligheder og fagforeningens rolle også. Flere fremhæver dog, at de oplever en overrepræsentation af seniorer ved fyringsrunder, omstruktureringer mv.

Det kan handle om, at de ældre medarbejdere med længere anciennitet får højere løn end de yngre. Det handler i nogle tilfælde også om, at de ældre medarbejdere kan være fysisk nedslidte eller har sværere ved at håndtere omstillinger og stigende dokumentationskrav.

”Mange får en ufrivillig overgang på det offentlige område. Disse medlemmer har typisk en dårlig overgang til pensionisttilværelsen. De er ærgerlige og bitre over at skulle forlade arbejdsmarkedet med en fyreseddel.”

Konsulent i en fagforening

Fagforeningerne har i flere tilfælde ved interviewene fremhævet, at de ved overenskomstforhandlingerne specifikt har arbejdet med krav i forhold til de ældre medarbejdere i deres respektive målgrupper og også fortsat vil gøre det.

Fagforeningerne rådgiver de enkelte medlemmer om mulighederne i forbindelse med en fyring, eller hvis de har svært ved at komme tilbage på arbejdsmarkedet og bliver marginaliserede.

De arbejder også med at etablere lokale løsninger for at sikre medlemmerne muligheder for at trappe gradvist ned, og få muligheder for seniorjob eller lignende i deres tilbagetræden fra arbejdsmarkedet.

”Nogle forlader arbejdsmarkedet i en presset situation, hvis de er fysisk nedslidte. Her har vi en langt mere offensiv og tydelig rolle, hvor det kan handle om lokale aftaler, mulighederne for at trappe mere gradvist ned, overgå til særlige seniorjob eller lignende.”

Konsulent i en fagforening

Herudover rådgiver de om de økonomiske vilkår omkring pensionering, løn ved overgang til en seniorordning mv., men peger også på deres pensionselskabers rolle i den forbindelse – her sker den detaljerede individuelle rådgivning om økonomi typisk.

Fagforeningerne har herudover seniorklubber, som afholder faglige og sociale arrangementer for pensionerede medlemmer. Fagforeningerne peger på, at seniorklubberne giver de pensionerede medlemmer mulighed for stadig at dyrke deres faglighed.

”Seniorklubberne holder oplæg om faglige temaer eller nye metoder, der giver medlemmerne lov til at holde fast i deres faglighed også efter pensioneringen.”

Konsulent i en fagforening

Enkelte fagforeninger peger endvidere på, at de arrangerer kurser om identitet, de sidste år på arbejdsmarkedet og planlægning af tilværelsen som pensionist. Dette er dog ikke et generelt billede.

Det er således et gennemgående træk, at fagforeningerne i mindre grad har rådgivning og aktiviteter om, hvordan medlemmerne kan ruste sig til eller agere i den sidste tid på arbejdsmarkedet, hvor mange oplever, at de har sværere ved at følge med kravene og udviklingen.

3.2.3 Ældreorganisationer

PwC har i forbindelse med analysen interviewet repræsentanter fra flere ældreorganisationer, herunder Ældre Sagen, Faglige Seniorer, Danske Seniorer og Danske Ældreråd.

De interviewede ældreorganisationer er opmærksomme på de udfordringer, som seniorerne kan have i forbindelse med overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.

Her peger de bl.a. på, at overgangen kan efterlade en tomhed hos nogle, og at fortællingen om livet som pensionist betyder, at forventningerne ikke matcher realiteterne.

”Fortællingen er, at man er så heldig at kunne holde fri, men når man pludselig står i situationen, er det svært. Det overrasker folk rigtig meget, hvor svært det er at finde noget meningsfuldt.”

Konsulent i en ældreorganisation

Ældreorganisationerne er også opmærksomme på, at selve overgangen er vigtig, og at en dårlig overgang til livet som pensionist kan få store konsekvenser, og flere har lavet forskellige analyser af udfordringerne.

”Man kan få en rigtig dårlig start på to måder – enten hvis man bliver tvunget ud af arbejdsmarkedet, før man selv synes, eller hvis man fx af økonomiske grunde er tvunget til at blive ved med at arbejde længere, end ens helbred egentlig kan holde til.”

Konsulent i en ældreorganisation

Der er dog stor forskel på, hvor meget fokus de forskellige ældreorganisationer har specifikt på denne målgruppe i deres konkrete aktiviteter.

Nogle har aktiviteter for ældre mere generelt og herunder både sociale aktiviteter, muligheder for at indgå i frivilligt arbejde, fysisk aktivitet mv. Her handler det dog mere om det gode ældreliv end den gode overgang til pensionistlivet.

Andre har særlige kurser, rådgivning og aktiviteter for målgruppen, der enten er på vej over i pensionistlivet eller lige er stoppet med at arbejde, og understreger behovet for vejledning til denne målgruppe.

”Vi har en forældet aldersdefinition. Vi har brug for nye begreber, nye rollemodeller, nye indsatser. Måske bør folk få et fjumreår i den periode af livet. Man har været vant til at gøre noget, man er god til. Det mister man med pensioneringen – hvad er man så god til? Derfor er der brug for vejledning.”

Konsulent i en ældreorganisation

En af organisationerne har også søgt om fondsmidler til at gennemføre yderligere kurser, workshops og rådgivning til borgere, som snart skal på pension. Dette i lyset af, at der opleves et langt større behov for rådgivning, end de nuværende tilbud giver mulighed for.

3.2.4 NGO'er

PwC har i forbindelse med analysen af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv været i forbindelse med Dansk Røde Kors – en af de større organisationer, der har lokalafdelinger over hele landet og bl.a. har fokus på frivilligt arbejde for ældre. Hensigten er at belyse, i hvilket omfang og hvordan NGO'er arbejder med at målrette tilbud og aktiviteter til de nye pensionister.

Det skal understreges, at der her er tale om perspektiver fra én organisation, hvorfor der ikke kan konkluderes til alle NGO'er, der arbejder med frivilligt arbejde for seniorer.

Organisationen lægger vægt på at have forskellige aktiviteter, der kan tiltrække frivillige med forskellige ønsker og kompetencer.

”Vores frivillige er ret mangfoldige, fordi vi har mange forskellige aktiviteter. Fx rettet mod ensomhed, men også rettet mod familier, integration og genbrug. Alle aktiviteter tiltrækker forskellige profiler. Vi oplever, at de nye frivillige er ret bevidste om, hvordan de ønsker at bruge deres tid.”

Konsulent fra Røde Kors

Organisationen har mange frivillige, der for nylig er gået på efterløn eller pension og ønsker at bruge den tid, de nu har fået, på at gøre en forskel og være noget for andre. Gennem det frivillige arbejde får de også et netværk og sociale relationer.

”Langt hovedparten, der søger os, motiveres af at gøre en forskel og hjælpe andre. Derudover er mange også motiveret af at indgå i et socialt fællesskab og af at have det sjovt. Det handler om at være sammen om en fælles sag.”

Konsulent fra Røde Kors

Der er i praksis ”kamp” om de frivillige i lokalområderne, og der er typisk flere steder man kan være frivillig og på forskellige måder.

”Vi deltager i pensionsmesser og snakker med folk om, hvordan de kan engagere sig. De fleste gør sig overvejelser om, at de har noget tid og gerne vil gøre noget meningsfuldt med den.”

Konsulent fra Røde Kors

Organisationen indgår partnerskaber med fagforeningerne for at promovere det frivillige arbejde før pensionsalderen, som de kommende pensionister kan have med i deres overvejelser og planlægning.

Herudover arbejder organisationen bl.a. med at kompetenceudvikle de frivillige for at sikre, at det er attraktivt at være frivillig, ligesom de frivillige i varierende grad kan få ansvar og koordinerende roller, hvis de har mod på det.

I stigende grad oplever organisationen, at de nyligt pensionerede finder deres frivillige aktiviteter på frivilligjob.dk, og de målretter deres formidling af muligheder for frivilligt arbejde.

”Hvor det før primært var via netværk, er internettet også blevet rigtig godt til at formidle muligheder for frivilligt arbejde til denne målgruppe. For de søger det bevidst.”

Konsulent fra Røde Kors

3.2.5 Idrætsforeninger

Endelig har PwC i forbindelse med analysen været i dialog med DGI, som er en af de større idrætsorganisationer med mange lokale afdelinger, med henblik på at afdække, i hvilket omfang og hvordan idrætsorganisationerne målretter deres tilbud til målgruppen af seniorer, der er i overgangen mellem arbejdsliv og pensionisttilværelse.

Det skal understreges, at der her er tale om perspektiver fra én idrætsorganisation, hvorfor der ikke kan konkluderes til alle idrætsorganisationer, der arbejder med fysisk aktivitet for ældre.

Organisationen har oplevet en kraftig vækst i antallet af seniormedlemmer og arbejder bevidst på at nå målgruppen af de nyligt pensionerede – enten for at fastholde dem eller få dem aktiverede.

”Vi har de sidste fem-seks år fået omkring 50.000 flere medlemmer i denne målgruppe. Det skyldes både, 1) at vi har fået flere til at blive i foreningerne, 2) at vi mere målrettet inviterer ind, og at vi 3) har en særlig opmærksomhed på dem, der ikke har været særlig aktive i en lang periode eller nogensinde.”

Programleder i DGI

Organisationen arbejder med tre forskellige tilgange for at få fat i målgruppen, der er på vej på pension – og bruger både målrettet kommunikation og adfærdsteoretiske greb for

at nå målgruppen. De personer, som allerede er medlemmer, søger de at fastholde – fx ved at sikre, at der er alternative idrætstilbud, hvis der er behov for det.

Målgruppen, der i perioden, hvor de har været på arbejdsmarkedet, har haft for travlt og derfor har dyrket selvorganiseret idræt, søger de at invitere dem ind, når de får mere tid som pensionister, og igen får mulighed for at deltage i idrætsaktiviteter på fastlagte tidspunkter.

Den sidste målgruppe omfatter de personer, som ikke har været aktive i en lang periode eller nogensinde og derfor er fremmede over for både idræt og foreningslivet. Her søger organisationen at sikre, at det er trygt at indgå, og at aktiviteterne passer til målgruppen, fx i form af aktiviteter, som kombinerer idræt med kognitiv træning og socialt samvær, hvor de fysiske forudsætninger for at kunne deltage er forholdsvis lave.

Organisationen har identificeret omkring 25 velegnede idrætsaktiviteter til målgruppen. Det spænder lige fra spilformer, hvor der lægges vægt på det sociale mere end det fysiske, over til træningsformer som cirkeltræning, aqua-fitness, gå-hold mv.

”Det er vigtigt, at vi har en bred vifte af aktiviteter for at ramme målgruppen af seniorer. Vi ved eksempelvis, at mange gerne vil gå, og vi har fået 76 gå-hold op at stå.”

Programleder i DGI

Det er erfaringen, at det er væsentligt at have en bred vifte af aktiviteter for at nå seniorer i alle de tre målgrupper. Organisationens samarbejder derfor med kommuner og andre organisationer og arbejder også med at kompetenceudvikle deres ledere til at kunne kommunikere og tage godt imod de nyligt pensionerede.

4 Den gode overgang til pensionistlivet

4.1 Indledning

Vi har i kapitel to beskrevet, hvordan personer, der enten snart skal pensioneres eller for nylig er blevet pensionerede, oplever overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.

Vores analyse peger på en række faktorer, der kan fremme en god overgang – disse faktorer uddybes yderligere nedenfor. Vi trækker her også på viden fra vores litteraturnemgang.

Herudover har vi i kapitel tre beskrevet, hvad de forskellige aktører i dag gør for at understøtte en god overgang. Det er her blevet tydeligt, at der for mange aktører er et stort potentiale for at udvikle mere målrettede tilbud til personer, som er på vej på eller netop overgået til pension. Vi præsenterer derfor også en række mere konkrete tiltag, der kan bidrage til at sikre en bedre overgang mellem arbejdsliv og pensionistliv fremadrettet.

4.2 Faktorer, der fremmer en god overgang

Analysen viser, at en række faktorer kan bidrage til at sikre en god overgang fra arbejdsliv til pensionisttilværelse, herunder:

- Et realistisk billede af, hvad overgangen indebærer
- Rådgivning om behovet for forberedelse
- En frivillig og værdig overgang
- Mulighed for at trappe ned og eventuelt skifte rolle
- Nye aktiviteter og fællesskaber
- Fokus på at få eller fastholde et godt helbred
- De ønskede økonomiske vilkår.

Nedenfor udfoldes hver af disse faktorer med fokus på, hvorfor de er vigtige, og hvordan de kan fremme en god overgang i praksis. Vi trækker her på viden fra både vores kvalitative analyse og litteraturkortlægningen.

Hvor analysen har identificeret konkrete løsninger, præsenteres disse med en beskrivelse af, hvad løsningen indebærer, og hvordan den kan understøtte en god overgang fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.

4.2.1 Et realistisk billede af, hvad overgangen indebærer

Vi beskriver i kapitel to, hvordan fortællingen om livet som pensionist i sig selv kan bidrage til at gøre overgangen til pensionistlivet sværere for nogle mennesker.

Fortællingen om pensionisttilværelsen som en forlænget ferie, hvor seniorerne ”slipper for” at arbejde og kan dyrke deres hobbyer, rejse og passe deres have, tager ikke højde for de mange forskellige livssituationer, som personer, der slutter deres arbejdsliv, befinder sig i og deres forskelligartede ønsker til livet som pensionist. ”Ældre bliver gennem et helt liv meget forskellige, og deres ønsker kan være meget forskellige.” (Bernt 2011).

Tidligere, hvor mange var nedslidte forholdsvis tidligt, var behovet for at ”træde af” og slippe for at arbejde større, og typisk var perioden som pensionist også kortere på grund af kortere levetid.

Der er stadig personer, som pensioneres, fordi de er nedslidte. PwC har i forbindelse med analysen interviewet flere, som vælger at blive pensioneret, fordi de fysisk eller psykisk føler sig nedslidte. Men de kan se frem til mange år som pensionist, og de fleste har ønsker om at være aktive, selvom disse ønsker kan være meget forskellige.

Fortællingen om overgangen betyder, at det bliver tabuiseret og ikke opleves legitimt at tale om, at det kan være hårdt at stoppe med at arbejde, og at det indebærer en livskrise for mange, der har svært ved at finde en ny mening med tilværelsen, når arbejdslivet, som fylder meget for de fleste, stopper.

Analysen viser samlet set, at det vil fremme en god overgang til pensionistlivet, at der etableres en mere nuanceret fortælling om overgangen fra arbejdslivet, som tager højde for, at gruppen af kommende pensionister dækker et meget bredt felt i forhold til præferencer og ønsker til tilværelsen.

Fortællingen skal give et mere realistisk billede af, hvad overgangen indebærer, så det i højere grad er legitimt at give udtryk for, at det kan være svært at stoppe sit arbejdsliv, at det for mange er en livskrise, som indebærer, at man skal finde en ny identitet og mening, og at det, der udgør et godt liv som pensionist, varierer meget fra person til person.

Løsningsforslag: En mere nuanceret fortælling om overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse

Hvad: En mere nuanceret og realistisk fortælling om overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv, der tager højde for de mange forskellige livssituationer og ønsker, som personer, der er på vej over i livet som pensionist, har.

En mere nuanceret fortælling kan både bidrage til at forberede personer i denne periode af deres liv bedre og understøtte en mere nuanceret dialog op til og efter pensionering.

4.2.2 Rådgivning om behovet for forberedelse

Som nævnt ovenfor viser analysen, at tilbagetrækningen fra arbejdsmarkedet kan opleves svær og indebære en livskrise for mange.

”Tiden op til, at man forlader arbejdsmarkedet er følelsesladet for de fleste. Førpensionistfasen er som en anden teenagefase. Man bliver usikker på, hvad man skal bruge sit liv på. Eksistentielt er man i krise...” (Schelde 2017).

Forskere og eksperter peger på, at overgangen kan være sværere for mænd end for kvinder, fordi arbejdet traditionelt har været mere identitetsgivende for mænd. Derfor er det en mere radikal forandring for mænd at stoppe på jobbet og trække sig tilbage (Tindbæk 2014), og tabet kan virke større for mænd (Hansen og Østergaard 2016). ”For nogle mænd kan det være direkte livsfarligt at stoppe med at arbejde pga. øget alkoholindtag, tobak, usund mad osv., fordi tabet af arbejdsfællesskabet opleves så voldsomt.” (Schelde 2017).

Forberedelse og grundige overvejelser er helt centrale for, at både kvinder og mænd får en god overgang til pensionistlivet. Eksperterne taler om behovet for ”en grundig tænkepause på vej mod det, man forventer er den sidste arbejdsdag” (Tindbæk 2014), og et sted, hvor man kan blive ”om-programmeret og få hjælp til at spænde fra, så arbejdslivet ikke forfølger en i årevis” (Schelde 2017). Også Ældre Sagen peger på, at man skal lave en plan, så man møder ændringen forberedt og med en vis afklaring (Ældre Sagen 2018).

Der findes i dag rådgivning fra a-kasser og pensionselskaber om de økonomiske aspekter af livet som pensionist. Langt hovedparten af de personer, vi har interviewet, har da også gjort brug af den økonomiske rådgivning.

Herudover findes der i begrænset omfang tilbud på arbejdspladser og i seniorklubber, fx kortere afklaringsforløb. Ingen af de personer, som indgår i interviewene i denne analyse, har dog haft kendskab til disse muligheder.

Dette billede bakkes op i litteraturen, der peger på, at vi efterhånden er ret gode til at forberede os i forhold til fysiske og økonomiske ressourcer (bolig og pensionsopsparring), men mindre på, hvordan vi skal håndtere sociale relationer og netværksdannelse (Henningesen 2018).

Forskere peger på, at man skal gøre sig tanker og være forberedt på exit, fordi tre grundlæggende livsressourcer er under pres, når man stopper med at arbejde: 1) Identitet, 2) samhørighed/tilhørsforhold og 3) mening med livet (Hansen og Østergaard 2016).

Erfaringerne fra de få kurser om tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet, der er gennemført i Danmark, er da også, at de gør en stor forskel. De sikrer, at deltagerne får tænkt sig godt om og diskuteret deres tilbagetrækning og muligheder, så de kan træffe den bedst mulige beslutning (Siegumfeldt 2013). Erfaringer fra kurset ”En tredje karriere” viser fx, at 38 % af kursisterne beslutter at blive længere tid i jobbet efter at have fået snakket med andre om det.

Analysen viser samlet set, at en god overgang til pensionisttilværelsen kan fremmes ved at sætte styrket fokus på vejledning om, hvad overgangen til pensionistlivet indebærer i forhold til identitet, mening mv. samt behovet for at overveje og forberede sit seniorliv.

Formålet er at give den enkelte mulighed for at overveje tilbagetrækningen i et bredere perspektiv, end den nuværende rådgivning om økonomi kan give.

Løsningsforslag: Rådgivning om, hvad overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse indebærer i forhold til identitet, oplevelsen af mening mv.

Hvad: Rådgivning om andre aspekter af overgangen fra arbejdslivet, end den nuværende økonomiske rådgivning giver. Her skal bl.a. være fokus på, hvad overgangen betyder for den enkeltes identitet og følelsen af at være nyttig samt behovet for at forberede sit pensionistliv.

Det kan have mange former, men skal give en hjælpende hånd til at finde en vej til fortsat at gøre noget, der er meningsfyldt, og som man er god til. Dette kan fx være i højskoleregi.

Det kan også være en bredere rolle for fagforeningerne, hvor der nogle år inden pensionering kan vejledes om overgangen.

4.2.3 En frivillig og værdig overgang

Både seniorer og fagforeningerne har understreget vigtigheden af, at overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse er frivillig og værdig. En fyring sent i arbejdslivet kan få stor betydning for, hvordan man kommer ind i livet som pensionist.

Fagforeningerne peger på, at de ser flere ældre enten blive presset ud af arbejdsmarkedet eller få en egentlig fyring. Det kan skyldes flere ting – omstilling, fysisk eller psykisk arbejdspress og ny teknologi. Men det kan også handle om normer, uskrevne regler, kultur på arbejdspladsen mv. (Tindbæk 2014).

Litteraturen peger også på vigtigheden af, at man selv kan forberede sin exit fra arbejdsmarkedet. Herunder at det er et vigtigt element for en god overgang, at pensionering sker efter eget ønske på et forventeligt og kendt tidspunkt, samt at man har handlekompetence i overgangen (Wégens 1998).

Det er således afgørende, hvilken livssituation personen befinder sig i ved overgangen: Hvem eller hvad har ansvaret for overgangen, er den frivillig eller påtvunget, kommer den på et passende tidspunkt, er den midlertidig eller permanent, opfattes den som et tab eller en gevinst, er situationen præget af stabilitet og ro eller stress og frustration? (Henningsen 2017).

Litteraturen peger på, at de mest ressourcerstærke har den bedste overgang. ”Hvis man selv har valgt at gå på pension, er fysisk rask, i god form, har god økonomi, velfungerende familie, god vennekreds og godt netværk, har interesser og har gang i engagerede aktiviteter, så vil overgangen blive let” (Henningsen 2017).

Det er bare ikke alle, der står i så privilegeret en situation, når de skal forlade arbejdsmarkedet, og konsekvensen af en dårlig overgang, hvor der ikke er kompenserende faktorer som familie og et stærkt socialt netværk til stede, kan blive social isolation, og et gradvist dårligere fysisk og psykisk funktionsniveau.

Samlet set viser analysen, at en god overgang fra arbejdsliv til pensionisttilværelse kan fremmes ved fortsat at have fokus på de formelle muligheder for beskyttelse af de ældre medarbejdere på arbejdspladsen.

Herudover kan overgangen fremmes ved at styrke mulighederne for rådgivning til både arbejdspladser og medarbejdere om, hvad de kan gøre for at sikre, at de sidste år på arbejdsmarkedet kan blive gode.

Løsningsforslag: Rådgivning om, hvordan man kan forberede sig og handle, så man sikrer, at de sidste år på arbejdsmarkedet kan blive gode

Hvad: Rådgivning om, hvad seniorerne kan gøre for at sikre, at deres sidste år på arbejdsmarkedet bliver gode, som grundlag for en senere god tilværelse som pensionist.

Rådgivningen skal være branchespecifik, men der er bl.a. behov for rådgivning om, hvordan man ruste sig som medarbejder i en situation med effektivisering, nye it-systemer og processer samt dokumentationskrav. Hvilke dialoger man skal tage med sin arbejdsgiver, hvornår og hvordan mv.

4.2.4 Gradvis nedtrapning fra arbejdsmarkedet

Analysen peger på, at mange har glæde af en gradvis overgang til pensionisttilværelsen, som både betyder, at man kan fastholde de professionelle og personlige fællesskaber på arbejdspladsen og samtidig skaber luft til at begynde at planlægge sit seniorliv, opsøge nye fællesskaber mv.

En ny analyse viser, at over halvdelen af seniorerne ønsker at blive længere på arbejdsmarkedet, hvis der er mulighed for at arbejde på deltid³. Mens 54 pct. af de adspurgte svarer ja til, at de finder det interessant at blive længere på arbejdsmarkedet, hvis de kan arbejde færre timer, når de nærmer sig pensionsalderen, svarer kun hver femte nej.

Forskere peger ligeledes på, at overgangen lettes, når den sker gradvist. De peger bl.a. på, at det er et vanskeligt skifte for ens selvforståelse at gå fra at være en person, der gør en forskel i verden og yder en indsats på arbejdspladsen, til at ens kompetencer ikke længere bliver efterspurgt. ”Derfor kan det være hensigtsmæssigt at trappe karrieren på arbejdsmarkedet ned over tid, så man får tid til at finde andre måder, hvor man kan gøre en forskel og ikke afslutter den fase af livet, før man egentlig er klar til det” (Steen 2012).

Det kan både handle om at trappe gradvist ned på omfanget af arbejde, men også at skifte rolle til en mindre fysisk eller psykisk krævende rolle i organisationen.

Tænketanken ”Den nye 3. alder” peger ligeledes på, at den gode overgang fremmes af fleksible rammer for tilbagetrækning, fleksible delpensionsmodeller, hvor der er mulighed for delvist at være lønmodtager og delvist pensionist. Det anbefales her, at man laver mobilitetspuljer for at sikre seniorer mobilitet på arbejdsmarkedet. (Tænketanken – Den nye 3. alder 2018).

Vi har i forbindelse med analysen mødt flere seniorer, som har oplevet en gradvis tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet og peger på dette som et væsentligt element i en god over-

³ Userneeds for Velliv, Berlingske, d. 12. januar 2019.

gang til pensionistlivet. Omvendt har vi også mødt kommende eller nuværende pensionister, som ikke har haft denne mulighed af forskellige grunde.

Det kan være, at de af økonomiske årsager ikke har haft mulighed for at trappe ned. Det kan også være, at arbejdspladsen ikke har ønsket en glidende overgang. Endelig kan det være, at rollen – fx for chefer – ikke muliggør en nedtrapning eller overgang til en anden og mindre krævende rolle.

Vores arbejdsliv bliver gradvist lidt længere over de kommende år med en senere pensionering, samtidig med at arbejdsstyrken bliver forholdsvis mindre. I det lys er der behov for at finde løsninger, der sikrer, at seniorer kan arbejde længere, men også kan komme godt ind i deres typisk lange livsfase som pensionist.

Analysen viser således, at man kan fremme en god overgang til pensionistlivet ved i højere grad at udfordre de eksisterende vilkår og normer for, hvordan man kan trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet, så flere får mulighed for at trappe ned og få andre roller.

Løsningsforslag: Nye muligheder for gradvis tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet og ændrede roller

Hvad: Ændring af vilkår og normer for, hvordan man kan trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet, så flere får mulighed for at trappe ned og få andre roller.

Det handler om formelle muligheder for, at man kan reducere sin arbejdstid gradvist inden pensionering.

Det handler også om vores kultur og normer, herunder mulighederne for, at chefer kan anvende deres kompetencer i nye roller, fx ved at skifte organisation i rotationsordninger, etablere mulighed for, at personer, der har haft en chefrolle, kan indgå som konsulenter og bruger deres kompetencer og viden på deltid i forskellige roller.

Endelig kan det handle om at formidle muligheder for, at seniorer kan bruge deres særlige viden og kompetencer i deltidsroller – fx i forbindelse med analysearbejder, rådgivning til medarbejdere mv.

Formidlingen af opgaver og roller kan fx ske via en målrettet portal tilsvarende jobportalerne.

4.2.5 Nye aktiviteter og fællesskaber

Det er et gennemgående tema i analysen, at det at have noget at stå op til og føle, at man gør en forskel, er en meget vigtig faktor i en god overgang til livet som pensionist. Det handler om at føle sig nyttig, men lige så meget om sociale fællesskaber.

Mange af de interviewede seniorer har peget på vigtigheden af, at man allerede, inden man bliver pensioneret, har identificeret aktiviteter, man vil bruge den frigjorte tid på, og har overvejet, hvilke sociale fællesskaber der skal erstatte de ofte meget vigtige professionelle og personlige fællesskaber på arbejdspladsen.

Forskning viser også, hvor vigtigt det er for kommende og nuværende pensionister, at de efter deres arbejdsliv fortsat betyder noget for andre for derigennem også at bevare deres selvværd og selvrespekt. Mange pensionister erstatter den tabte betydning med ny betydning (Henningesen 2018).

Der er mange muligheder for nye aktiviteter og fællesskaber. Nogle finder et nyt arbejde – lønnet eller frivilligt, og hver fjerde i pensionsalderen arbejder således frivilligt og ser det som meget meningsfuldt at bidrage (Schelde 2017). Det handler ofte om at bidrage aktivt til det lokale fællesskab ved at gå ind i foreningsarbejde, bestyrelsesarbejde, klubber og organisationer, fx den lokale idrætsforening, Venligboerne, Læger uden Grænser, Kirkens Korshær eller Røde Kors.

Nogle bliver selv iværksættere og starter efter et langt liv som lønarbejdere egen virksomhed, fx som antikvitetshandler eller økologisk landmand. Andre skaber nye relationer gennem deltagelse i kurser, højskoleophold, uddannelsesforløb og rejser (Henningesen 2018).

Tænketanken – Den nye 3. alder anbefaler senioriværksætterordninger og udbredelse af frivilligcentre, så seniorer har mulighed for at lave frivilligt arbejde. Sundhedspersonale skal fx medvirke til at sænke ensomhed ved at formidle muligheder for interessefællesskaber og frivilligt arbejde (Tænketanken – den nye 3. alder 2018).

Behovet for at forberede sig på, hvordan man som pensionist vil bruge sin tid og skabe mening i tilværelsen nævnes således bredt både af de interviewede nuværende og kommende pensionister og i litteraturen. Det understeges også, at det er en fordel, at dette sker, inden man stopper på arbejdspladsen, så man er afklaret om de ofte store ændringer, som overgangen til pensionistlivet medfører (Hansen og Østergaard 2016, Kirk 1998, Høgh og Jensen 2018, Ældre Sagen 2018).

Det er dog ikke alle seniorer, som i tide får overvejet og afklaret, hvilken betydning overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv vil få. Dette ses også i vores analyse, hvor flere af de interviewede kommende pensionister ikke har konkrete planer for deres pensionistliv og kun vage overvejelser om, hvordan de vil bruge deres tid.

Der er i dag stort fokus på, at man skal forberede sig økonomisk på vores pensionering, men i mindre grad de øvrige ændringer, som sker med tilbagetrækningen fra arbejdsmarkedet, og som kan få stor betydning for vores ældre liv.

Analysen viser, at en god overgang til pensionistlivet kan fremmes ved at prioritere de øvrige aspekter af planlægningen, så seniorerne også overvejer, hvilken betydning tilbagetrækningen får for deres hverdag samt behovet for at skabe nye fællesskaber. Herunder hvordan de vil og kan bruge deres tid – uanset om det handler om at bruge tid og kræfter på familien, på frivilligt arbejde eller på iværksætteri.

Flere af de andre løsninger, der peges på ovenfor, vil fremme forberedelsen på overgangen til pensionistlivet. En mere nuanceret og realistisk fortælling om livet som pensionist vil således forventeligt understøtte fokus på forberedelse hos seniorerne, ligesom rådgivning om identitet mv. vil fremme forberedelsen. Overblikket over mulighederne – og særligt mulighederne i nærområdet – kan dog med fordel styrkes.

Bl.a. idrætsforeningerne og NGO'erne er aktive med at formidle deres respektive tilbud, men der savnes et samlet overblik over mulighederne for nye og kommende pensionister i lokalområderne.

Løsningsforslag: Overblik over mulighederne i nærområdet

Hvad: Etablering af lokale overblik over mulighederne for at indgå i aktiviteter i nærområdet, herunder både foreningsarbejde, idrætsaktiviteter, frivilligt arbejde mv. Her kan man med fordel bygge videre på de eksisterende erfaringer i regi af www.aktivtældreliv.dk.

Overblikket kan med fordel understøttes af målrettet og nuanceret information om de overvejelser, som seniorerne bør gøre sig i forbindelse med overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.

Herudover kan der sættes yderligere fokus på målgruppen på vej ind i pensionistlivet med udvikling af kommunale strategier for at sikre et bredt og mangfoldigt udvalg af aktiviteter til seniorer i nærområdet. Dette for at sikre, at kommunerne får gavn af de store ressourcer, som seniorerne besidder, men også for at forebygge ensomhed og sikre fysisk og psykisk trivsel blandt seniorerne, så de får en god overgang til pensionistlivet og ikke ender som brugere af de kommunale ydelser tidligt i deres seniorliv.

Overvejelserne om nye fællesskaber kan også handle om at overveje, hvor og hvordan man vil bo som pensionist. Vi har i forbindelse med analysen mødt seniorer, som bevidst er flyttet til et område, hvor der er mange aktiviteter og mulighed for fællesskaber. Et bedre overblik over mulighederne for at være aktiv og indgå i fællesskaber i de enkelte kommuner vil styrke mulighederne for at overveje, om lokaleområdet har de rette tilbud.

Det kan dog også handle om at overveje, om det er relevant med en anden bolig. Der er således et stigende fokus på seniorbofællesskaber både i udlandet og i Danmark. Det er ikke en løsning for alle, men seniorbofællesskaber har bl.a. vist positive effekter i forhold til ensomhed.

91 pct. af beboerne i seniorbofællesskaber fortæller således, at de oplever øget livskvalitet, og 75 pct. oplever bedre sociale relationer (Realdania 2018). Erfaringer fra bl.a. Holland viser ligeledes, at bofællesskaber kan medvirke til at understøtte fællesskaber og forebygge ensomhed (International Observatory on Social Housing 2018, Brenton 2010).

Tænk tanken – den nye 3. alder anbefaler ligeledes flere seniorbofællesskaber og nye boligformer for seniorer, fx ”retirement villages” med integrerede services og fællesskab, seniorboliger kombineret med studieboliger, eller billige lejeboliger til seniorer (Tænk tanken – den nye 3. alder 2018).

Analysen viser, at overgangen til pensionistlivet kan fremmes ved også at overveje, hvordan rammerne – boligen og det geografiske område man bor i – kan understøtte et godt ældreliv.

Der er allerede i dag stort fokus på mulighederne for at etablere nye boformer og seniorbofællesskaber – ikke mindst for pensionssekskaberne, der både har fokus på deres ældre medlemmers behov og på mulighederne for investering.

Også andre investorer – fx ejendomsselskaber – har fokus på seniorerne som en særlig målgruppe i udviklingen af nye boliger.

Kommunerne kan med fordel involveres tættere i udviklingen af seniorbofællesskaber, så de nye boligformer tænkes tættere sammen med byplanlægningen og kommunens

andre services.

Løsningsforslag: Boligen som ramme for fællesskab

Hvad: Styrkelse af fokus på mulighederne for etablering af nye boformer målrettet seniorer lokalt i kommunerne. I nogle kommuner er dette allerede udbredt, mens det andre steder ikke ses i dag.

Etablering af boliger, som kan fremme fællesskaber, men også et aktivt seniorliv med sammenhæng til de lokale services i kommunerne og mulighederne for at indgå i aktiviteter samt byplanlægningen generelt, så de også tænkes sammen med infrastrukturen lokalt.

4.2.6 Fokus på at få eller bevare et godt helbred

Helbredet har stor betydning for vilkår og muligheder ved overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.

PwC har i alle interviews med nye og kommende pensionister berørt helbred. For nogle er helbred afgørende for deres valg af pensionstidspunkt – fordi de selv, en ægtefælle eller anden pårørende har svigtende fysisk eller psykisk helbred. Herudover har alle de interviewede berørt helbred som en faktor af stor betydning – en ressource for de aktiviteter, man gerne vil lave som ny pensionist og et vilkår, som man må tage i betragtning, hvis eller når helbredet sætter begrænsninger.

Litteraturen peger ligeledes på helbredet som en vigtig faktor for en god overgang (Wégens 1998, Ældre Sagen 2018, Høgh og Jensen 2018, Schelde 2017). Helbredet er ikke mindst vigtigt, fordi det ”at være fysisk rask er en forudsætning for at deltage i sociale aktiviteter, så fysisk tilstand er vigtig for, at man får en god overgang” (Henningsen 2017).

Flere af de interviewede nævner, at de gerne vil holde sig fysisk aktive så længe som muligt og er opmærksomme på at forebygge skavanker ved fx at løbe, spille golf og tennis eller gå ture med hunden.

Analysen viser, at overgangen til pensionistlivet kan fremmes ved at styrke fokus på forebyggelse og en sund pensionisttilværelse.

Der er i dag mange muligheder for at holde sig aktiv som pensionist, og idrætsforeningerne arbejder med at tiltrække nye pensionister samt etablere tilbud særligt målrettet seniorer med forskellige ønsker og helbredsmæssige vilkår.

Som nævnt ovenfor vil det være en fordel at kommunikere mere samlet til de kommende pensionister. Her er det relevant at kommunikere i et forebyggelsesperspektiv, hvor bl.a. råd om kost og forebyggelse af fysiske og psykiske problemer kan indgå.

Løsningsforslag: Kommunikation om forebyggelse og en sund pensionisttilværelse

Hvad: Udvikling af formidlingsmateriale, der giver nuancerede og handlingsorienterede råd til, hvordan seniorerne kan få et sundt seniorliv gennem kost, motion og livsstil.

Dette kan med fordel knyttes til formidlingen af tilbud om aktivitet og fællesskaber i nærmiljøet, så det er let at finde mulighederne for at holde sig aktiv lokalt.

4.2.7 De ønskede økonomiske vilkår

Afslutningsvis er også de økonomiske vilkår af stor betydning for overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse. Økonomien kan både have stor betydning for, hvornår man går på pension og sætter også rammerne for, hvad de nye pensionister kan gøre – hvilke aktiviteter de kan indgå i, hvor meget de kan rejse mv.

Vigtigheden af de økonomiske vilkår ses også i forskningen, der bl.a. peger på, at gode økonomiske ressourcer er fremmende for en god overgang (Wégens 1998, Henningsen 2017).

Samtidig peger forskningen på, at en senere pensionering end ønsket på grund af økonomiske omstændigheder kan have negative konsekvenser for livstilfredsheden (Hanson et al. 2018).

Alle de interviewede nye eller kommende pensionister har nævnt, at de har fået rådgivning om de økonomiske aspekter af deres pensionering af deres a-kasse eller pensionselskab.

Flere har dog også nævnt, at det er kommet bag på dem, hvor dyrt det er at være pensionist. Det gælder særligt for dem, der er mere socialt aktive og gerne vil rejse meget.

De peger på, at kommende pensionister skal overveje, om de har frigjort tilstrækkelige midler til at opfylde deres ønsker, og anbefaler, at man overvejer at foretage de store anskaffelser, man ønsker, fx bil, bolig, dyrere møbler mv., inden man går på pension.

Analysen viser, at overgangen til pensionisttilværelsen kan fremmes ved at understøtte, at de nye pensionister har de økonomiske rammer, de ønsker.

For nogle brancher er pensionsindbetalinger obligatoriske, mens det i andre brancher er helt op til den enkelte selv at indbetale til pension.

De fleste modtager årlige overblik over deres pensionsopsparing, men det kan være ret abstrakt for mange, at de allerede i en tidlig alder skal forholde sig til, hvor stort et råderum de skal have som ældre.

Det vilkår, at vi lever længere, gør betydningen af pensionsopsparingerne større, men gør det måske også mere abstrakt at skulle tage stilling til behov for midler.

Løsningsforslag: Ændret kommunikation om økonomiske vilkår

Hvad: Udvikling af nuanceret formidlingsmateriale, der giver et realistisk billede af, hvilken økonomi man har brug for som pensionist for at kunne realisere sine ønsker.

Det kan fx understøttes med anvendelse af personas, der illustrerer forskellige ønsker og behov i seniorlivet.

Bilag 1: Litteratur

Tilgang og metode

Der er i forbindelse med analysen gennemført en litteraturkortlægning med fokus på at identificere eksisterende viden om den gode overgang til pensionistlivet. I søgningen er der fokuseret på materialer, der specifikt beskæftiger sig med *overgangen*. Der har i den forbindelse især været fokus på at identificere faktorer, der henholdsvis fremmer og hæmmer den gode overgang til pensionistlivet. Søgningen er foretaget bredt for først og fremmest at sikre, at relevant materiale indfanges og desuden for at sikre, at en række forskellige typer materialer er repræsenteret.

Der er anvendt fem overordnede fremgangsmåder til at fremsøge materiale til litteraturkortlægningen; (1) søgning på bibliotek.dk, (2) søgning på infomedia.dk, (3) søgning på Google, (4) søgning på citationer og (5) materiale tilsendt fra interviewpersoner.

Gennem disse fem søgestrategier er der identificeret bøger, tidsskriftartikler, avisartikler, analyser og rapporter fra organisationer, onlineartikler samt en enkelt blog og en film med relevant indhold i forhold til overgangen til pensionistlivet. Nedenfor beskrives fremgangsmåden for de fem søgestrategier yderligere, hvorefter den samlede liste over materialer præsenteres.

1. Søgning på bibliotek.dk

For det første er der søgt på bibliotek.dk. Søgningen er foretaget ved at udvælge en række ord, der er afprøvet i kombinationer med hinanden. For hver søgning er der på baggrund af titel og en kort beskrivelse af materialet foretaget en vurdering af, hvorvidt det pågældende materiale er relevant. Desuden er det undersøgt, om andre ord end de først identificerede er relevante. Dette er gjort ved at se på, hvilke tags de relevante materialer i øvrigt har. Nedenfor ses en liste over ord, der er testet, hvilke ord, der ledte til relevant materiale, samt hvilke ord, der efterfølgende er testet på baggrund af tags.

Tabel 1: Søgeord

Ord testet	Ord ledende til relevant materiale	Ord tilføjet på baggrund af tags
<ul style="list-style-type: none">• Ældre• Senior• 3.alder/tredje alder• +65• Overgang• Transition• Fritid• Sundhed• Mening med livet• Arbejdsliv• Ældrelev• Pensionisttilværelse• Sociale relationer• Beskæftigelse• Rådgivning• Frivillig• Seniorliv• Gerontologi.	<ul style="list-style-type: none">• Ældre• 3.alder/tredje alder• Overgang• Arbejdsliv• Ældrelev• Beskæftigelse• Seniorliv• Mening med livet.	<ul style="list-style-type: none">• Alderdom• Livskvalitet• Seniorpolitik• Arbejdsophør• Pensionering.

2. Søgning på infomedia.dk

For det andet er der søgt på infomedia.dk. Der er her taget udgangspunkt i de samme ord som for søgningen på bibliotek.dk. Denne søgestrategi viste sig at have stort overlap med søgningen på bibliotek.dk, idet artikler fra Berlingske, Børsen, Information, Jyllands-Posten, Kristeligt Dagblad, Politiken og Weekendavisen samt lokalaviser kan findes både gennem bibliotek.dk og infomedia.dk.

3. Søgning på Google

For det tredje er der søgt på Google. Denne søgning har haft fokus på at finde frem til rapporter, der ikke umiddelbart kan identificeres på bibliotek.dk samt onlineartikler på hjemmesider og udenlandsk litteratur på området. Søgningen har taget udgangspunkt i en række af de samme søgeord som søgningen på bibliotek.dk, og derudover er der søgt direkte på relevante videnspersoner, centre og lignende inden for området for overgang til pensionistliv. Fx er der aktivt søgt efter erfaringer med bofællesskaber for ældre både i Danmark og i udlandet.

4. Søgning på citationer

For det fjerde er der søgt på citationer. Fremgangsmåden har her været at anvende citationer i fremsøgte materialer til at søge videre efter relevant litteratur. Derudover er der søgt på citationer i opgavebeskrivelsen fra Sundhedsstyrelsen.

5. Henvisninger fra interviewpersoner

Endelig har en kilde til relevant materiale været de personer, der er blevet interviewet. Flere interviewpersoner har henvist os til relevant materiale, som vi har gennemgået og medtaget i litteraturkortlægningen.

Oversigt over materialer

De fem ovennævnte fremgangsmåder har ført til identifikation af en lang række materialer. Der er i alt fundet frem til 82 materialer, hvoraf 39 er fra bibliotek.dk, 13 fra infomedias.dk, 19 fra Google-søgningen, 8 fra citationer og 3 er fra interviewpersoner. Dette split er ikke i sig selv interessant, da mange af materialerne vil kunne identificeres gennem flere af fremgangsmåderne, men tjener det formål at fremvise den overordnede søgestrategi.

Der er, som fremført indledningsvist, identificeret en række forskellige typer materialer. Nedenfor ses en oversigt over antallet af materialer af hver type.

Tabel 2: Oversigt over materialetyper

Type	Antal
Bog	30
Tidsskriftartikel	17
Avisartikel	15
Rapport	11
Onlineartikel/webisode	7
Blog	1
Film	1
I alt	82

Der er af de 82 materialer udvalgt 17 særligt relevante materialer, der er gennemgået yderligere med dybdegående beskrivelser. Denne udvælgelse er udført ved indledningsvist at samle de 82 materialer i en oversigt, hvor materialernes titel, forfatter, årstal, medie samt en kort beskrivelse af materialet fremgår. Materialebeskrivelserne i oversigten er herefter gennemgået grundigt for at udvælge særligt relevante materialer. I denne udvælgelse har der været fokus på at udvælge materialer, der 1) beskæftiger sig med *overgangen* til pensionistlivet og 2) berører fremmede og hæmmende faktorer for en god overgang. Ud fra disse to parametre er der således udvalgt 17 særligt relevante materialer.

I det følgende ses en liste over de 82 materialer. De 17 særligt udvalgte materialer fremgår på en primær liste, hvorefter en supplerende liste med de resterende 65 materialer fremgår.

Den primære materialeliste er anvendt i analysen, enten direkte citeret eller som baggrundsviden, der er trukket på i analysesammenhænge. Derudover er flere materialer fra den supplerende liste anvendt i analysen, både som baggrundsmateriale og/eller direkte citeret. De materialer, der er henvist til i selve analysen, er markeret med kursiv i både primær- og sekundærlisten.

Primær materialeliste

Bernt, Mette (2011): "Fryd eller frustration" i Helse, årg. 57, nr. 8.

Hagemeister, Marie Louise (2012): "Når arbejdslivet slutter" i Kristeligt Dagblad.

Hansen, Jens og Kim Østergaard (2016): "Kunsten (ikke?) at gå på pension: pas på bore-out syndrom - ressource eller ronkedor", Amikigroup.

Hansen, Mette Skov og Freja Bech-Jessen (2016): "Pensionen er vores nye aktive livsfase" i Kristeligt Dagblad.

Hansson, Isabelle et al. (2018): "Changes in Life Satisfaction in the Retirement Transition: Interaction Effects of Transition Type and Individual Resources" i: *Work, Aging and Retirement*, vol. 4, nr. 4.

Henningsen, Sven Erik (2017): "Overgange: fra arbejdsliv til pension: en brugsbog", Hovedland.

Henningsen, Sven Erik (2018): "Overgangen fra karriere til pension er svær: vi har behov for at betyde noget for andre" i Kristeligt Dagblad.

Høgh, Bodil og Christina Fich Jensen (2018): "Meget godt i vente: 12 fortællinger om indgangen til seniorlivet", Mellemsgaard.

Runge, Ditte-Marie (2018): "Livet efter jobbet. Et farvel til titel og kittel. Det var svært, men jeg fandt ro. Efter 10 dage var det værste savn væk" i Sygeplejersken, årg. 118, nr. 9.

Schelde, Nanna (2017): "En ny rytme i livet: 16 modige fortællinger om overgangen fra arbejdsliv til pension", Kristeligt Dagblads Forlag.

Siegumfeldt, Pernille (2013): "En tænkepause før seniortilværelsen" i Magisterbladet, nr. 1.

Steen, Morten (2012): "Få en god start på den 3. karriere" i Jyllands-Posten.

Tindbæk, Poul-Erik (2014): "En tredje karriere - find din egen vej i den nye livsfase", en3karriere.dk.

Tindbæk, Poul-Erik (2017): "Fra ældrebyrde til seniorstyrke" i Politiken.

Tænketanken – Den Nye 3. Alder (2018): "Tænketanken - den nye 3. alder: anbefalinger til Det gode liv i den tredje alder frem mod 2040"

Wégens, Jesper (1998): "Pensioneringens ulidelige lethed", Gerontologisk Institut.

Ældre Sagen (2018): "Forbered overgangen fra arbejdsliv til pension"
<https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/f/folkepension-og-foertidspension/seniorfoertidspension>

Sekundær materialeliste

Actant (2017): "Ældrefællesskaber og biblioteker"

Andersen, Bent Rold (1997): "Otium eller arbejde?" i Politiken.

Andersen, Dines (1995): "Tiden efter tres: de 60-74 åriges deltagelse i foreninger, frivilligt arbejde og private netværk", SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

Arnold Group (2018): "The Aging Workforce: How to Implement a Happy Transition to Retirement" <https://arnoldgroup.com.au/blog/2016/09/21/aging-workforce-implement-happy-transition-retirement/>

Bakker, Peter (2009): "Co-housing in The Netherlands" <http://www.lvcw.nl/teksten/Cohousing%20in%20the%20Netherlands%20-%20as%20presentated%20at%20the%20Summit.pdf>

Brenton, Maria (2010): "Potential benefits for cohousing older people – A literature review" <http://taycommonscohousing.com/why-seniors-cohousing-1/>

Bundgård, Niels (1991): "Den 2. karriere", Time/system.

Bunnage, David og Hans Helmuth Bruhn (1999): "De unge ældre i år 2010", Socialforskningsinstituttet.

Eskelinen, Leena (1991): "Arbejdets betydning for de ældre", AFK.

Faber, Peter (2014): "Farvel arbejde - goddag frihed: en hånd- og inspirationsbog for vordende efterlønnere og pensionister", Mellemsgaard.

Fisker, Anders Bonatto et al. (2012): "Efter arbejdslivet: fortællinger om dét at blive ældre. Her har jeg hjemme", Dansk Psykologisk Forlag.

Friis, Henning (1992): "Arbejde og afgang i Norden: Mange ændringer på 10 år", i Gerontologi og samfund, årg. 8, nr. 4.

FTF (1997): "FTF'ernes tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet: en spørgeskemaundersøgelse", FTF.

Glass, Anne P. (2014): "Innovative seniors housing and care models: What we can learn from the Netherlands" i Seniors Housing and Care Journal, vol. 22, nr. 1.

Gravesen, Bent (2014): "Gå glad i gang med den tredje alder" i Berlingske Tidende.

Guldager, Hans (2016): "Den store overgang: Og Djævelen i dørtærskelen" i Kristeligt Dagblad.

Holm, Gretelise (2017): "Den 3. karriere: Et seniorliv med indhold og mening", Jurist- og Økonomforbundet.

Højrup, Thomas (2010): "Det glemte folk: livsformer og centraldirigering", Museum Tusulanum.

International Observatory on Social Housing (2018): "How the Dutch Lead the Way in Senior Housing Innovation"
<https://internationalsocialhousing.org/2017/05/29/learning-best-practices-in-housing-for-the-elderly-from-the-dutch/>

Iversen, Gunnar et.al.(1981): "Overgangen fra aktiv til passiv tilværelse må gøres smidigere" i Danske Kommuner, årg. 12, nr. 1.

Jeune, Bernard et al.(2015): "Improvement in health expectancy at ages 50 and 65 in Denmark during the period 2004–2011" i Scandinavian Journal of Public Health, vol. 43, nr. 3.

Kierkegaard, Lene (2018): "Mormor's walkin" <https://www.mormorswalkin.dk/>

Kirk, Henning (1998): "Snart senior", Fremad.

Kähler, Margrethe (2012): "Kys livet - også når det gør ondt: elleve fortællinger om livsmod", Ældre Sagen.

La Cour, Søren (2014): "Indsigt giver udsigt - om tilfredshed og mening efter arbejdslivet" i Psykologisk set, årg. 31, nr. 95.

Larsen, Henrik Holt (1983): "Pædagogik og erhvervsophør - om pædagogisk udvikling ved overgang fra arbejdsliv til pensionisttilværelse" i "Temarapport om uddannelsesforskning vedrørende voksenundervisning og folkeoplysning".

Larsen, Mona (2014): "Quality of work life and retirement planning", Springer, Dordrecht.

Larsen, Mona og Peder J. Pedersen (2013): "To work, to retire - or both? Labor market activity after 60" i IZA Journal of European Labor Studies, vol. 2, nr. 21.

Lausten, Torben (2011): "Kan vingerne bære? - håndbog i jobjagt og karriereskift", Fraktal.

Lindemann, Camilla (2017): "60 med mere: livskvalitet har ingen alder", Turbine.

Liveng, Anne (2016): "Fra arbejde til pensionistliv: Transitioner i det sene liv udforsket gennem Visual Matrix metoden" i Arcada Working Papers, vol. 2.

Madsen, Christian (1986): "Du går jo snart på efterløn, så..." i Vendsyssel Tidende.

Maltby, Tony et al. (2004): "Ageing and the transition to retirement: a comparative analysis of European welfare states", Ashgate.

Marselisborg (2015): "Forebyggelse af ensomhed blandt ældre - viden og inspiration til handling"

Naxtis Investment Managers (2018): "2018 Global Retirement Index"

Neumann, Birthe et al. (2000): "Den svære overgang. Den indre modsætning. At træde i karakter" i Politiken.

Nielsen, Erik (2010): "Der var ganske enkelt ikke længere nogen, som havde brug for mig" i Politiken.

Nielsen, Thomas Michael (2005): "Overgang til efterløn", Danmarks Statistik.

Nilsson, Kerstin (2012): "Why work beyond 65? Discourse on the decision to continue working or retire early" i Nordic journal of working life studies online, vol. 2, no. 3.

-
- Olsen, Henning (1977): "Ældres arbejdsophør", Socialforskningsinstituttet.
- Olsen, Henning (1978): "Ældres arbejdsophør - og behovet for glidende tilbagetrækning" i SFI nyt, nr. 4.
- Olsen, Henning (1978): "Nogle aspekter af ældres arbejdsophør - hovedresultater fra Socialforskningsinstituttets forløbsundersøgelse af de ældre" i Socialt tidsskrift, årg. 53, nr. 6.
- Overø, Knud (1985): "De bløde kurver: er pensionisttilværelsen et fremtidschok for alle eller en glidende overgang til en produktiv livsperiode?" i Buch, Jørgen (1985): "Du kan ikke skyde det fra dig!", EGV-Fondens forlag.
- Peppers, L.G.(1976): "Patterns of Leisure and Adjustment to Retirement." i The Gerontologist vol. 16, nr. 5.
- Paahus, Anne Marie (2012): "Livet efter arbejdslivet", DR forelæsning.
- Quaade, Thomas (2001): "Tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet", Socialforskningsinstituttet.
- Ramian, Knud (1994): "Livets langsigtede virkninger: hvordan bliver mit liv? - kan jeg planlægge min alderdom? - hvad skal jeg lave som pensionist?", Komiteen for Sundhedsoplysning.
- Randrup, Rolf (2005): "På nedtrapning i jobbet" i Berlingske nyhedsmagasin, nr. 19.
- Realdania (2017): "Nye bofællesskaber skal skabe livskvalitet hos ældre"
https://realdania.dk/projekter/rum-og-faellesskaber-for-aeldre/nyheder/pm-nye-bofaellesskaber-skal-skabe-livskvalitet-hos-aeldre_24032017
- Realdania (2018): "Seniorbofællesskaber",
<https://realdania.dk/tema/seniorbofaellesskaber>*
- Schelde, Nanna (2016): "Folk siger, at jeg virker gladere, efter jeg har sluppet ansvaret" i Kristeligt dagblad.
- Schelde, Nanna et al. (2016): "Overgangen fra arbejde til pension er blevet en eksistentiel rejse. Jeg forberedte mig mentalt på, at arbejdslivet pludselig var væk" i Kristeligt Dagblad.
- SFI (2012): "Ældres ressourcer og behov. Status og udvikling på baggrund af Ældredata-basen."
- SFI (2014): "Ældres ressourcer og behov i perioden 1997-2012. Nyeste viden på baggrund af Ældredata-basen."
- Sundhedsstyrelsen (2018): "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017."
- Swane, Christine E. (1989): "Det aldersbetingede arbejdsophør - hverdagen derpå!" i Gerontologi og samfund, årg. 5, nr. 2.

Tindbæk, Poul-Erik (2018): "Hvad er det vigtigste for et godt liv i den tredje alder?" i Politiken.

Tudor-Sandahl, Patricia (2003): "Den tredje alder", Aschehoug.

Ventegodt, Søren (1995): "Livskvalitet hos unge ældre i Albertslund og i Danmark: resultater fra to spørgeskemaundersøgelser af danskere omkring 60 år", Forskningscenter for Livskvalitet.

VIVE (2018): "Ældres helbred, funktionsevne og livsstil: Analyser på baggrund af Ældre-databasens 5. bølge samt udviklingen mellem 1. og 5. bølge 1997-2017."

Wégens, Jesper (1984): "Pensionistforberedelse. socialisering eller frigørelse? om de pædagogiske muligheder ved arbejdsophør og pensionering",

Westendorp, Rudi (2016): "Kunsten at blive ældre - den nye aldringsrevolution", Strandberg Publishing, i samarbejde med Center for Sund Aldring.

Ældre Sagen (2017): "Fremtidsstudiet: Alder ingen hindring"

Aabo, Birgitte (2012): "Han vil af med fritidsforblændelsen" i Politiken.

Åbyhøjgruppen (1990): "Evaluering af "Aktiv overgang til 3. alder", 1/1 1989 - 1/12 1990"

Bilag 2: Kvalitativ analyse

Tilgang og metode

Den kvalitative analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv – herunder både borgeres erfaringer med overgangen og foreninger og organisationers erfaringer med at understøtte en god overgang – udgør analysens primære datagrundlag.

Datagrundlaget for den kvalitative analyse består af 37 interviews, gennemført i perioden november 2018 til januar 2019. Der er gennemført interviews med både borgere i målgruppen og centrale aktører, der arbejder med at understøtte en god overgang for målgruppen. Disse uddybes nedenfor.

Interviews med borgere i målgruppen

Interviews med borgere i målgruppen udgør en central kilde i den følgende analyse. Vi arbejder i denne analyse med to delmålgrupper bestående af:

1. Borgere på vej på pension
2. Pensionerede borgere.

Den første delmålgruppe – borgere på vej på pension – bidrager til at belyse, hvilke forventninger borgere, der står over for overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse, har til både selve overgangen og den efterfølgende pensionisttilværelse. Derudover bidrager denne delmålgruppe til at belyse, hvilke tanker og eventuel forberedelse borgerne har gjort sig forud for selve overgangen. Der er gennemført seks interviews med borgere, der går på pension inden for de følgende tre måneder.

Den anden delmålgruppe – pensionerede borgere – bidrager til at belyse borgernes erfaring med selve overgangen til pensionisttilværelsen samt borgernes umiddelbare reaktion på at overgå til pensionisttilværelsen.

Der er gennemført 12 interviews med borgere, der er gået på pension for mellem 9 og 18 måneder siden. Denne tidshorisont er valgt med udgangspunkt i en afvejning mellem to hensyn – først og fremmest skal borgerne have selve overgangen frisk i erindringen, hvorfor der ikke må være gået flere år. På den anden side skal borgerne have været tilstrækkeligt længe på pension til, at de kan have gjort sig reelle erfaringer med pensionisttilværelsen, og ikke blot have oplevelsen af at være på en ”forlænget ferie”. Det er vores vurdering, at borgere, der har været på pension i mellem 9 og 18 måneder afbalancerer disse to hensyn, hvilket interviewene ligeledes understøtter.

Borgerne er identificeret gennem ældreorganisationer, faglige organisationer, forskellige foreninger samt via videnspersoner på området. Borgere på vej på pension er ligeledes identificeret gennem en række virksomheder, som har bidraget med kontakt til udvalgte medarbejdere.

Vi har i udvælgelsen haft fokus på, at borgerne skulle afspejle forskellige uddannelsesbaggrunde, brancher, civilstatus mv., så respondenterne repræsenterer forskellige segmenter i den samlede målgruppe. I figuren til højre gives et overblik over, hvilke jobfunktioner respondenterne har haft umiddelbart før pensioneringen.

Der indgår således både mænd og kvinder, deres alder og tidspunkt for pension varierer, ligesom deres uddannelsesmæssige baggrund svinger fra faglært og hk-uddannet, til professionsbachelor og længere videregående uddannelse.

Borgere på vej på pension

- Buschauffør
- Sekretariatsleder
- Kultursociolog
- Folkeskolelærer
- Jobkonsulent

Pensionerede borgere

- Sygeplejerske
- Elektronikingeniør
- Folkeskolelærer
- Sundhedsfaglig konsulent
- Ergoterapeut
- IT-konsulent
- Underviser på UC
- Buschauffør
- Kommunal leder
- Pædagog
- Socialrådgiver

Interviews med centrale aktører på området

Der er ligeledes gennemført interviews med en række centrale aktører, der kan være i kontakt med og understøtte borgerne i overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse. Dette drejer sig både om kommunale aktører, faglige organisationer og ældreorganisationer mv.

Der er således gennemført interviews med ældrechefer eller lignende nøglepersoner i fem kommuner, mens der er gennemført interviews med relevante respondenter hos syv faglige organisationer og syv ældreorganisationer eller foreninger. Listen over aktører fremgår nedenfor:

Kommuner

- Albertslund
- Aalborg
- Faaborg-Midtfyn
- Tønder
- København

Faglige organisationer

- FOA
- DJØF
- Dansk Sygeplejerråd
- Ergoterapeutforeningen
- Dansk Metal
- LO
- Dansk Magisterforening

Ældreorganisationer og foreninger

- Ældresagen
- Danske Seniorer
- Faglige Seniorer
- DGI
- Dansk Røde Kors
- Danske Ældreråd (sekretariatet)
- Fremtidens Biblioteker

Der er samlet gennemført 19 interviews med centrale organisationer og foreninger, der har kontakt til målgruppen af borgere på vej på pension.

Behandling og analyse af kvalitative data

Forud for gennemførelsen af interviewene er der udarbejdet spørgerammer målrettet den specifikke respondentgruppe – borgere på vej på pension, pensionerede borgere, kommunale aktører, faglige organisationer samt ældreorganisationer og andre foreninger.

Der er anvendt en semistruktureret tilgang, hvor vi både har anvendt foruddefinerede temaer og spørgsmål, mens der også i interviewsituationen har været åbenhed for nye

perspektiver og vinkler på overgangen. Et eksempel herpå er ”fortællingen om det gode pensionistliv”, som ikke indgår i de anvendte interviewguides, men hvor det efter de indledende interviews blev klart, at dette var et centralt tema for respondenterne.

Efter gennemførelsen af interviewet er der udarbejdet et detaljeret referat fra hvert interview. Der er dernæst gennemført en indholdsanalyse i form af en systematisk kodning af alle referaterne. I denne kodning er hvert tekststykke i referatet tilknyttet nøgleord og temaer, der refererer til indholdet af tekststykket.⁴

Der sondres mellem åben kodning, hvor man genererer koder ud fra teksten med en eksplorativ tilgang, og lukket kodning, hvor man koder teksten ud fra en på forhånd udarbejdet kodeliste med en række temaer. Vi har i denne analyse valgt en tilgang, hvor vi kombinerer elementer fra åben og lukket kodning. Dette er i praksis sket ved, at vi forud for kodningen har udarbejdet en liste over relevante temaer, som vi har taget udgangspunkt i i kodningen. Vi har dernæst kodet referaterne og tilføjet relevante ”underkoder” ud fra en eksplorativ tilgang, ligesom vi har tilladt tilføjelsen af yderligere temaer – fx fortællingen om det gode pensionistliv – i takt med gennemgangen af referaterne.

Vi har således kombineret centrale elementer fra både lukket og åben kodning. Kombinationen af den lukkede kodning (prædefinerede hovedtemaer fra analysespørgsmålene) og den åbne kodning (udarbejdelsen af underkoder løbende i kodningen) tilgodeser således både projektets forholdsvis korte tidsramme, samtidig med at man lader ”data tale” i form af muligheden for at oprette underkoder og tilføje temaer, der er relevante ud fra interviewreferaterne.

Resultatet af kodningen er en analysematrice, der muliggør identifikation af centrale tendenser i data. Dette sikrer, at konklusionerne bygger på et solidt datagrundlag og ikke påvirkes af, hvad interviewererne har lagt mest mærke til i løbet af dataindsamlingsfasen.

⁴ Bøgh Andersen et.al (2010): Metoder i Statskundskab, kapitel 7.

Spørgerammer

I forbindelse med indsamlingen af kvalitative data til analysen i form af interviews, er der udarbejdet fem interviewguides, som er tilpasset de relevante aktortyper, der indgår i undersøgelsen.

Disse er:

1. Kommunale aktører
2. Faglige organisationer
3. Ældreorganisationer og foreninger
4. Borgere på vej på pension
5. Pensionerede borgere.

Nedenfor fremgår de anvendte spørgerammer til hver af disse aktører.

Kommunale aktører

Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

Spørgeguide til interviews med kommunale aktører

Indledning

Kommunale aktører, som har kontakt med og viden om ældre borgere på tærsklen mellem arbejds- og pensionistliv, kan belyse, hvilken efterspørgsel kommunerne oplever fra seniorer, og hvad de gør for at imødekomme borgernes behov. Interviews med kommunale aktører vil give indsigt i kommunernes snitflader til målgruppen, organisering af området og strategier for et godt pensionistliv.

Tema	Spørgsmål
Organisering og samarbejde i forhold til målgruppen	<ul style="list-style-type: none">• Kan du indledningsvist beskrive, hvordan du i dit daglige virke har kontakt med kommunens ældre borgere, der enten snart skal eller for nylig har forladt arbejdsmarkedet for at gå på pension?• Hvordan samarbejder I med andre forvaltninger, interesseorganisationer og frivillige organisationer med snitflader til målgruppen?• Ved kommunens borgere, hvor de skal henvende sig med spørgsmål om overgangen fra arbejds- til pensionistliv?• Henvender kommunens borgere sig til kommunen, hvis de har

	<p>spørgsmål om overgangen fra arbejds- til pensionistliv?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvis ja, hvilke udfordringer henvender borgerne sig med? ○ Hvis ja, hvad karakteriserer disse borgere? <ul style="list-style-type: none"> • Har I strategier eller handleplaner for jeres arbejde med denne målgruppe? I så fald, hvad indeholder disse strategier?
<p>Arbejdslivets, fritidens og sociale fællesskabers betydning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vurderer du, at der samlet set er et godt og dækkende udbud af fritidsaktiviteter til seniorer i lokalområdet? • Svarer aktivitetsudbuddet til borgernes efterspørgsel? Mangler der noget? Hvis ja, hvem kunne udbyde sådanne aktiviteter? • Oplever du, at nyligt pensionerede borgere har behov for støtte til at etablere et aktivt fritidsliv? • Har kommunen sociale tilbud målrettet ældre, som befinder sig i overgangen til den tredje alder? Fx læse- eller rejseklubber. Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud?
<p>Helbredets indvirkning på hverdagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilken rolle spiller borgerens helbred i en god overgang fra arbejde til pension? • Har kommunen nogen sundhedstilbud målrettet ældre, som befinder sig i overgangen til pensionisttilværelsen, fx motionshold eller sundhedstjek? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud? • I hvilken udstrækning efterspørger borgerne rådgivning og støtte til en sund hverdag?
<p>Forberedelse til arbejdslivets ophør</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke faktorer vurderer du som afgørende for en god overgang til livet som pensionist? • Hvilke faktorer kan omvendt påvirke negativt? • Er borgerens egen forberedelse af overgangen mellem arbejds- og pensionistliv afgørende for et godt pensionistliv? • Har kommunen nogen forberedende tilbud til borgere, der står på tærsklen til pension, fx informationsmateriale eller facilitering af møder mellem kommende og nuværende pensionister? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse? • Oplever du, at borgerne efterspørger rådgivning og støtte til overgangen mellem arbejds- og pensionistliv? • Mangler der tilbud, som kan klæde kommunens ældre borgere på til overgangen? Hvis ja, hvad? Hvem kunne udbyde disse?

Faglige organisationer

Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

Spørgeguide til interviews med fagforbund

Indledning

Fagforbund, som har kontakt med og viden om ældre borgere på tærsklen mellem arbejds- og pensionistliv, kan belyse, hvilke drømme, udfordringer og behov de oplever, seniorer har, når de forlader arbejdsmarkedet. Interviews med fagforbund vil samtidig afdække, hvorvidt eksisterende tilbud stemmer overens med de ældre borgeres efterspørgsel, herunder hvor der er plads til forbedring.

Tema	Spørgsmål
Organisering og samarbejde i forhold til målgruppen	<ul style="list-style-type: none">• Kan du indledningsvist beskrive, hvordan du i dit daglige virke har kontakt med ældre medlemmer, der enten snart skal eller for nylig har forladt arbejdsmarkedet for at gå på pension?• Hvad karakteriserer jeres ældre medlemmer, der er på vej ind i pensionisttilværelsen?• Hvad kendetegner generelt et godt seniorliv for jeres medlemmer? Er der nogle overordnede tendenser, som går på tværs?• Hvad skal der til for at sikre en god overgang fra arbejde til pension for netop jeres medlemmer?• Hvordan samarbejder I med andre fagforbund, ældreorganisationer og offentlige myndigheder med snitflader til ældreområdet?• Ved jeres medlemmer, hvor de skal henvende sig med spørgsmål om overgangen fra arbejds- til pensionistliv?• Henvender jeres medlemmer sig til jer, hvis de har spørgsmål om overgangen fra arbejds- til pensionistliv?<ul style="list-style-type: none">○ Hvis ja, hvilke udfordringer henvender de sig med?○ Hvis ja, hvad karakteriserer disse borgere?• Har I strategier eller handleplaner for jeres arbejde målrettet denne gruppe af jeres medlemmer? I så fald, hvad indeholder disse?

<p>Arbejdslivets, fritidens og sociale fællesskabers betydning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oplever jeres medlemmer, at der samlet set er et godt og dækkende udbud af fritidsaktiviteter? • Svarer aktivitetsudbuddet til medlemmernes efterspørgsel? Mangler der noget? Hvis ja, hvem kunne udbyde sådanne aktiviteter? • Oplever du, at nyligt pensionerede medlemmer har behov for støtte til at etablere et aktivt fritidsliv? Har de adgang til den støtte, som de har behov for? • Har fagforbundet sociale tilbud målrettet medlemmer, som befinder sig i overgangen til pension, fx læse- eller rejseklubber? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud?
<p>Helbredets indvirkning på hverdagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilken rolle spiller medlemmernes helbred i en god overgang fra arbejde til pension? • Har fagforbundet sundhedstilbud målrettet ældre medlemmer, som befinder sig i overgangen til den tredje alder, fx motionshold? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud? • Oplever du, at jeres ældre medlemmer har behov for rådgivning og støtte til en sund hverdag? Mangler der tilbud om rådgivning og støtte til en sund hverdag?
<p>Forberedelse til arbejdslivets ophør</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke faktorer vurderer du som afgørende for en god overgang til livet som pensionist for jeres medlemmer? • Hvilke faktorer kan omvendt påvirke negativt? • Er medlemmernes egen forberedelse af overgangen afgørende for et godt pensionistliv? • Har I som fagforbund nogle forberedende tilbud til jeres medlemmer, der står på tærsklen til pension, fx informationsmateriale eller facilitering af møder mellem kommende og nuværende pensionister? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud? • I hvilken udstrækning oplever du, at jeres medlemmer efterspørger rådgivning og støtte til overgangen mellem arbejds- og pensionistliv? • Mangler der tilbud, som kan klæde jeres ældre medlemmer på til overgangen? Hvis ja, hvilke? Hvem kunne udbyde disse?

Ældreorganisationer og foreninger

Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

Spørgeguide til interviews med ældreorganisationer

Indledning

Ældreorganisationer, som har kontakt med og viden om ældre borgere på tærsklen mellem arbejds- og pensionistliv, kan belyse, hvilke drømme, udfordringer og behov de oplever, seniorer har, når de forlader arbejdsmarkedet. Interviews med ældreorganisationer vil samtidig afdække, hvorvidt eksisterende tilbud stemmer overens med de ældre borgeres efterspørgsel, herunder hvor der er plads til forbedring.

Tema	Spørgsmål
Organisering og samarbejde i forhold til målgruppen	<ul style="list-style-type: none">• Kan du indledningsvist beskrive, hvordan du i dit daglige virke har kontakt med medlemmer, der enten snart skal eller for nylig har forladt arbejdsmarkedet for at gå på pension?• Hvad karakteriserer jeres medlemmer?• Hvad kendetegner generelt et godt seniorliv for jeres medlemmer? Er der nogle overordnede tendenser, som går på tværs?• Hvordan samarbejder I med andre ældreorganisationer, fagforeninger og offentlige myndigheder med snitflader til ældreområdet?• Ved jeres medlemmer, hvor de skal henvende sig med spørgsmål om overgangen fra arbejds- til pensionistliv?• Henvender jeres medlemmer sig til jer, hvis de har spørgsmål om overgangen fra arbejds- til pensionistliv?<ul style="list-style-type: none">○ Hvis ja, hvilke udfordringer henvender de sig med?○ Hvis ja, hvad karakteriserer disse borgere?• Har I strategier eller handleplaner for jeres arbejde målrettet denne gruppe af jeres medlemmer? I så fald, hvad indeholder disse?
Arbejdslivets, fritidens og sociale fællesskabers betydning	<ul style="list-style-type: none">• I hvilken udtrækning oplever jeres medlemmer, at der samlet set er et godt og dækkende udbud af fritidsaktiviteter?• Svarer aktivitetsudbuddet til medlemmernes efterspørgsel? Mangler der noget? Hvis ja, hvem kunne udbyde sådanne aktiviteter?• Oplever du, at nyligt pensionerede medlemmer har behov for støtte til at etablere et aktivt fritidsliv? Har de adgang til den støtte, som de har behov for?• Har organisationen nogen sociale tilbud målrettet medlemmer, som befinder sig i overgangen til pension, fx læse- eller rejseklubber? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud?

	<ul style="list-style-type: none"> • Har organisationen en strategi for forebyggelse af ensomhed og sikring af et aktivt seniorliv?
Helbredets indvirkning på hverdagen	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilken rolle oplever du, medlemmernes helbred spiller i en god overgang fra arbejde til pension? • Har I som organisation nogen sundhedstilbud målrettet ældre, som befinder sig i overgangen til den tredje alder, fx motionshold? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud? • Oplever du, at jeres medlemmer har behov for rådgivning og støtte til en sund hverdag? Mangler der tilbud om rådgivning og støtte til en sund hverdag?
Forberedelse til arbejdslivets ophør	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke faktorer vurderer du som afgørende for en god overgang til livet som pensionist? • Hvilke faktorer kan omvendt påvirke negativt? • Er medlemmernes egen forberedelse af overgangen afgørende for et godt pensionistliv? • Har I som organisation nogen forberedende tilbud til jeres medlemmer, der står på tærsklen til pension, fx informationsmateriale eller facilitering af møder mellem kommende og nuværende pensionister? Hvis ja, hvilken efterspørgsel oplever I på disse tilbud? • Oplever du, at jeres medlemmer efterspørger rådgivning og støtte til overgangen mellem arbejds- og pensionistliv? • Mangler der nogen tilbud, som kan klæde jeres medlemmer på til overgangen? Hvis ja, hvilke? Hvem kunne udbyde disse?

Borgere på vej på pension

Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

Spørgeguide til interviews med borgere i arbejde

Indledning

Ældre borgere i arbejde, der står på tærsklen til pension, kan give indsigt i deres overvejelser om og forventninger til, hvordan hverdagen vil forandre sig – på godt og ondt – i pensionisttilværelsen. Interviews med ældre borgere, der snart forlader arbejdsmarkedet, vil bidrage til en forståelse af, hvilke drømme seniorer har for livet i den tredje alder.

Tema	Spørgsmål
Baggrundsspørgsmål	<ul style="list-style-type: none">• Kan du fortælle lidt om dig selv (alder, uddannelse, bopæl, boligform, civilstatus)?• Hvordan ser din arbejdssituation ud i dag? (Hvad arbejder du med? Er det fuldtid, deltid, seniorordning?)• Hvad ser du mest frem til ved at gå på pension?• Hvad kommer du til at savne, når du går på pension?
Drømme for pensionistlivet	<ul style="list-style-type: none">• Hvilke drømme har du for pensionisttilværelsen?• Hvordan vil du forsøge at realisere dine drømme?• Hvilke faktorer kan bidrage positivt til, at du får en god overgang fra arbejds- til pensionistlivet?• Hvad kan omvendt påvirke overgangen negativt?• Er der noget, du er bekymret for i forhold til at gå på pension?
Forberedelse til arbejdslivets ophør	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan har du forberedt dig på forlade arbejdsmarkedet og gå på pension?• Mangler du tilbud eller rådgivning til at støtte dig i overgangen? Kom gerne med eksempler.
Hverdagens struktur	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan ser en god pensionisthverdag ud for dig?
Arbejdslivets og fritidens betydning	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan ser dit fritidsliv ud i dag?• Hvilken rolle forventer du, at forskellige fritidsaktiviteter vil spille i din pensionisttilværelse?• Hvilke tilbud om fritidsaktiviteter er der i dit lokalområde? Er de re-

	levante? Bruger du dem? Er du interesseret i at bruge dem?
Betydningen af pårørende, fællesskaber og meningsfulde aktiviteter i hverdagen	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke sociale fællesskaber indgår du i, fx familie, venner, kolleger, foreningsliv eller klubber? Hvordan bidrager sociale fællesskaber til din trivsel? • Er der nogle relationer, du gerne vil dyrke mere, når du går på pension? Hvis ja, hvilke? • Hvilken rolle forventer du, at de sociale fællesskaber vil spille i din pensionisttilværelse?
Helbredets indvirkning på hverdagen	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilken rolle spiller dit helbred i en god overgang fra arbejdsmarkedet til pensionisttilværelsen? • Føler du dig begrænset i et godt pensionistliv som følge af dit helbred? Hvis ja, hvordan?
Borgernes generelle trivsel og livskvalitet	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan forventer du, at overgangen fra arbejds- til pensionistliv vil påvirke din livskvalitet? • Hvilke faktorer forventer du vil bidrage positivt til din trivsel og livskvalitet i pensionisttilværelsen? • Hvilke faktorer kan omvendt påvirke negativt?

Pensionerede borgere

Analyse af overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv

Spørgeguide til interviews med pensionerede borgere

Indledning

Nyligt pensionerede ældre borgere kan give indsigt i, hvordan deres pensionisttilværelse adskiller sig fra de forestillinger og drømme, de havde om livet i den tredje alder, inden de forlod arbejdsmarkedet. Interviews med pensionister vil samtidig kortlægge, hvordan de forberedte sig til overgangen fra arbejds- til pensionistliv, samt hvad de (i bagklogskabets lys) ville have gjort anderledes.

Tema	Spørgsmål
Baggrundsspørgsmål	<ul style="list-style-type: none">• Kan du fortælle lidt om dig selv (alder, uddannelse, bopæl, boligform, civilstatus)?• Hvordan var din arbejdssituation, inden du gik på pension? (Hvad arbejdede du med? Var det fuldtid, deltid, seniorordning?)• Hvad er det bedste ved at være gået på pension?• Er der noget, du savner ved arbejdslivet? Hvis ja, hvad?
Drømme for pensionistlivet	<ul style="list-style-type: none">• Hvilke drømme havde du for pensionisttilværelsen, før du forlod arbejdsmarkedet?• Har dine drømme for seniorlivet ændret sig, efter du er gået på pension? Hvis ja, hvordan?• Hvad har du gjort for at realisere dine drømme?• Hvilke faktorer har påvirket din overgang fra arbejds- til pensionistliv positivt?• Hvad har omvendt påvirket overgangen negativt?
Forberedelse til arbejdslivets ophør	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan har du forberedt dig på forlade arbejdsmarkedet og gå på pension?• Har du manglet nogle tilbud eller rådgivning i overgangen? Kom gerne med eksempler.
Hverdagens struktur	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan ser din pensionisthverdag ud?
Arbejdslivets og fritidens betydning	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan så dit fritidsliv ud, inden du forlod arbejdsmarkedet og gik på pension?• Hvordan ser dit fritidsliv ud i dag? Hvilken rolle spiller fritidsaktiviteter i din pensionisttilværelse?

	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke fritidsaktivitetstilbud er der i dit lokalområde? Er de relevante? Bruger du dem? Er du interesseret i at bruge dem?
<p>Betydningen af pårørende, fællesskaber og meningsfulde aktiviteter i hverdagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke sociale fællesskaber indgik du i før, du forlod arbejdsmarkedet og gik på pension, fx familie, venner, kolleger, foreningsliv eller klubber? • Hvordan ser dit sociale liv ud i dag? Hvilken rolle spiller sociale fællesskaber i dit pensionistliv? • Er der nogle af dine relationer, du dyrker mere eller mindre i dag? Hvis ja, hvilke?
<p>Helbredets indvirkning på hverdagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilken rolle har dit helbred spillet i en god overgang fra arbejde til pension? • Føler du dig begrænset i et godt pensionistliv som følge af dit helbred? Hvis ja, hvordan?
<p>Borgernes generelle trivsel og livskvalitet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan trives du i pensionisttilværelsen? • Hvordan har overgangen fra arbejds- til pensionistliv påvirket din livskvalitet? • Hvilke faktorer har bidraget positivt til din trivsel og livskvalitet i pensionisttilværelsen? • Hvilke faktorer har omvendt påvirket negativt? • Er der noget, du kunne tænke dig at ændre for at øge din trivsel?