



# Dit (arbejds-) liv som senior

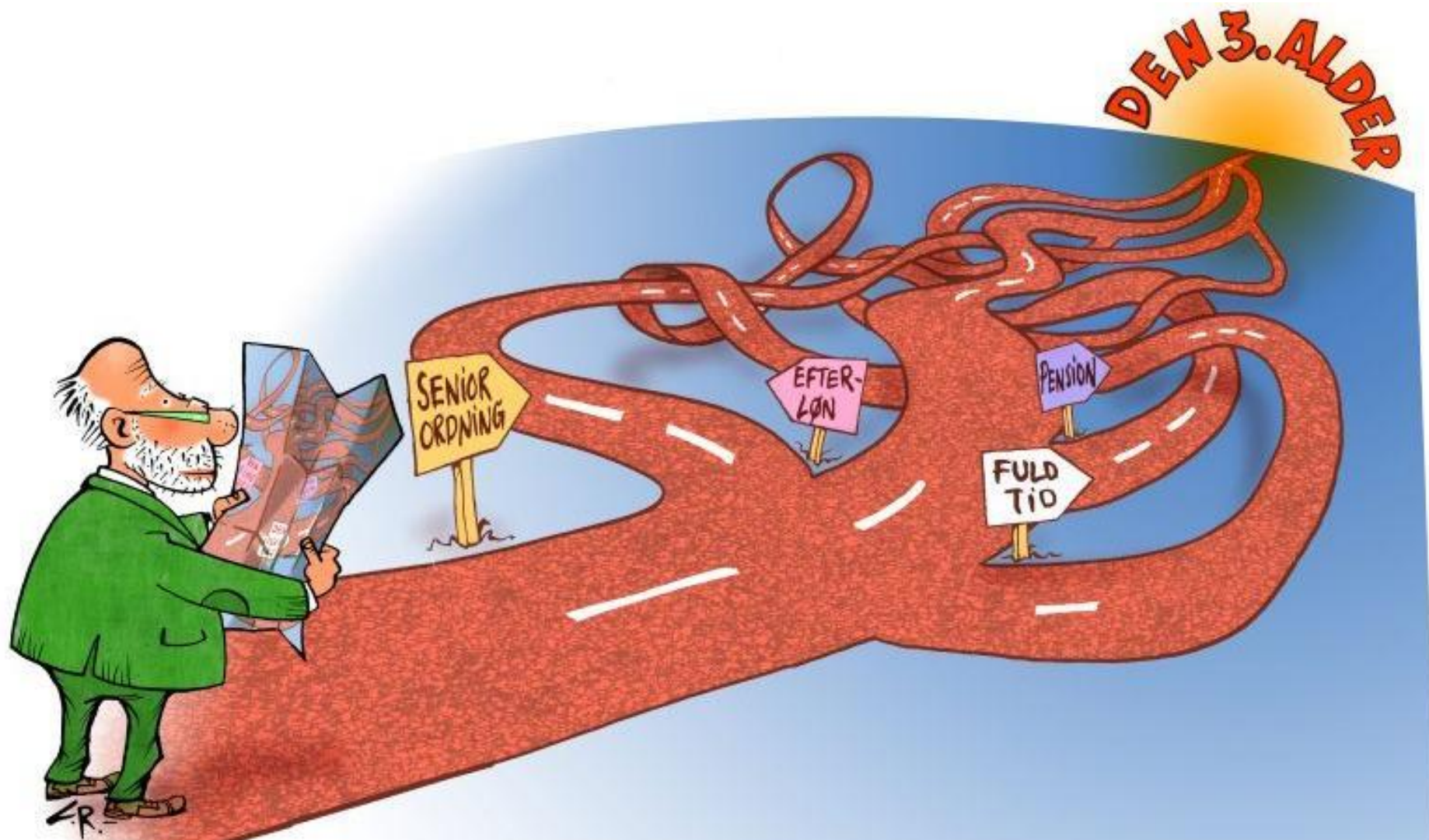
## - Håndtering af livsændringer

Dansk Magisterforening, København og Århus  
1/10 og 13/11 2014

Direktør cand.psych. Morten Holler

# Tal fra Danmarks Statistik:

- Hovedparten af de danske pensionister klarer sig selv i eget hjem og uden behov for pleje eller praktisk hjælp.
- Der er i dag 1.049.100 modtagere af folkepension (473.400 mænd og 575.700 kvinder) i Danmark.
- Den gennemsnitlige tilbagetrækningsalder fra arbejdsmarkedet er steget fra knap 63,1 år i 2002 til godt 64,3 år i 2012.
- I 2012 var 157.223 personer visiteret til hjemmehjælp i eget hjem, mens 44.774 modtog hjemmehjælp i plejebolig eller på plejehjem.
- Der findes 5704 plejehjemsboliger i Danmark samt knap 75.000 plejeboliger i forskellige former.



# Selvrefleksion – kært barn har mange navne

Når du ophører med at arbejde på arbejdsmarkedet i folkelig forstand, så bliver du pensionist, og måske er det ikke ligegyldigt, hvad den anderledes forandring skal kaldes.

Og det har bestemt betydning, hvordan du oplever den nye og anderledes tid foran dig.

Pensionist

En 3. karriere

Ny livsfase

Visdomsalderen

En lang ferie

3. alder

Ny identitet

Husk: Der er en 4. alder

# Transition – erkendelse til handling

OPHØR

- Erfare og mærke hvad der er forandringen

- Forståelse af hvorfor erkende, acceptere

hvad

hvorfor

OMSTILLING

OPSTART

- Igangsættelse af nye aktiviteter
- Nye værktøjer
- Nye erfaringer

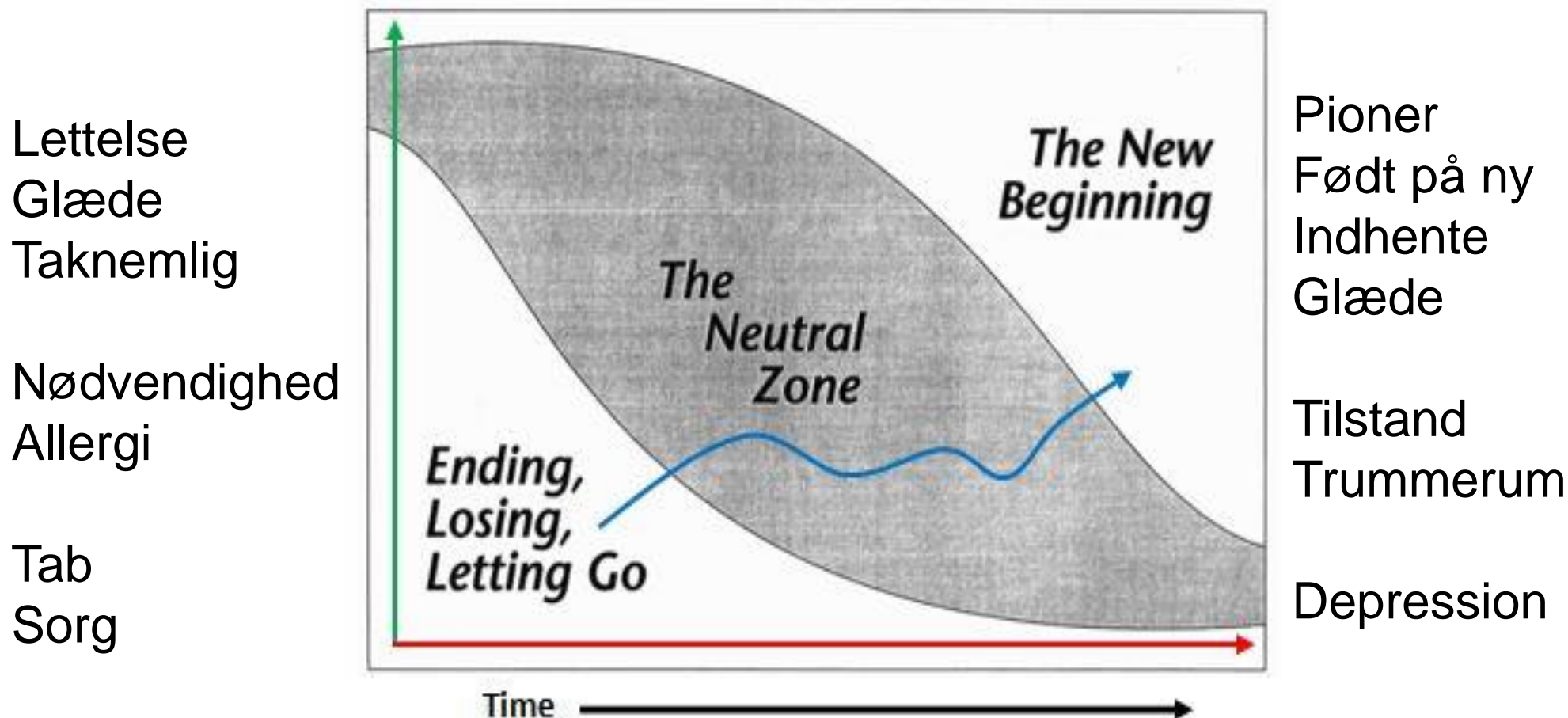
Hvad så  
nu

hvordan

Personliggøre, tage  
ejerskab på hvordan gør  
jeg så



# Transition – fra afslutning til ny start



HUSK: Hjernen opfatter oftest en neutral forandring som negativ

# Selvrefleksion – hvad er jeg optaget af lige nu?

- Kvaliteter og udfordringer i dit liv lige nu!
- Kvaliteter og udfordringer i dit arbejdsliv!
- Kvaliteter og udfordringer i dit familieliv!
  
- Drømme og forventninger om dit seniorliv
  - Hvad skal jeg have eller gøre mere af?
  - Hvad skal jeg have mindre af eller gøre mindre af?
  - Hvad skal jeg evt. holde helt op med?



# Selvrefleksion – forandringspunkter (transition)

## Arbejde

- Noget at bevise/lære
- Struktur/plan
- Kolleger
- Meningsfulde opgaver
- Løn
- Udfoldelsesmuligheder
- Tidspres – deadline
- En chef
- Udsigt til ferie
- Karriere
- Mål – midler – metoder
- Kultur – tilhøre en gruppe
- Sladder – smaltalk

## 3. alder

- Mindre præstation
- Mere frihed
- Netværk, familie, foreninger, mv
- Selvvalgte, indhold og form
- Pension
- Rækker ud over fag
- Selvdefineret
- Sig selv, partneren
- Flere muligheder, uafhængig af tid
- Udvikling
- Selvvalgte
- Andre typer af kulture
- Fri for støj



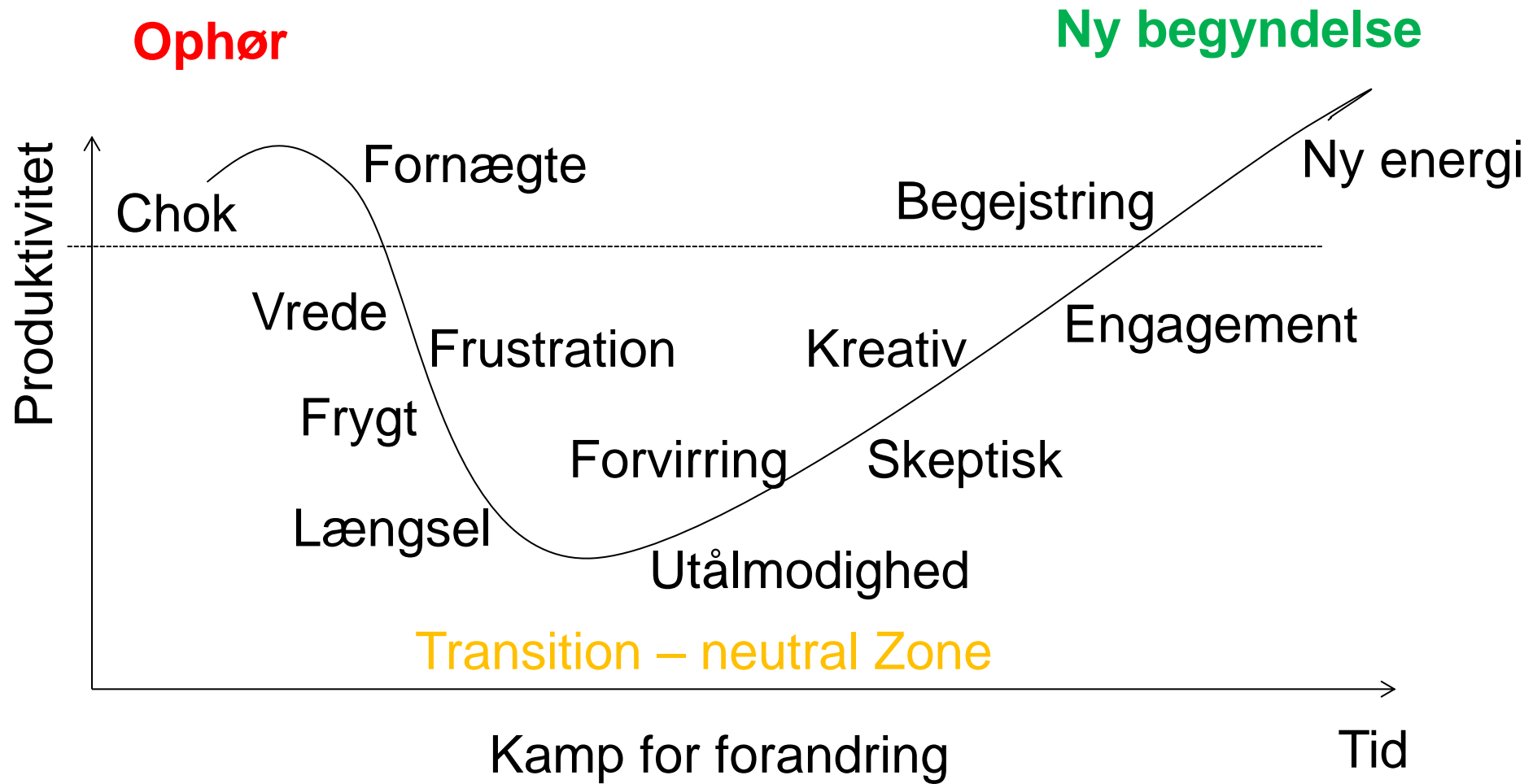
# Transition – en kritisk tid

## Hvad er en krise?

En krise er et dramatisk forløb præget af hurtigt skiftende følelser og stærke, fremmede og overvældende reaktioner. De begivenheder, som sætter alle disse reaktioner i gang, kan være mange forskellige, men de har følgende til fælles: Det er ydre begivenheder, personen har mistet eller har oplevet en trussel om at miste noget betydningsfuldt og tidligere erfaringer samt måder at løse problemer på slår ikke til.

Krisen kendetegnes også ved, at der er tale om et forløb i retning af en mere normal funktionsmåde indenfor nogle måneder. Der er altså iflg. definitionen tale om en kortvarig og tidsafgrænset tilstand.

# Selvrefleksion – mulige virkninger i forandringsprocessen



# Transition – vores hjerne er designet til modstand

- ❑ Vores hjerne har lært gennem evolutionen lært at fokusere på overlevelse
- ❑ Forandringer i omgivelserne kan være en trussel mod dens overlevelse
- ❑ Derfor er vores hjerner meget opmærksomme på forandringer og vil derfor opfatte selv neutrale forandringer som negative. Risiko 5-10 gange
- ❑ Viden og erfaring kan modvirke denne modstand mod forandring  
angst og belønning er ikke gode forandringsagenter, da de henholdsvis skaber modstand og belønningen hurtigt ophører med at virke.
- ❑ Hjernen arbejder bedst når den ikke er stresset
- ❑ Løsningen er engagement, mod og lyst til forandring – for så reagerer hjernen ikke med frygt og uhensigtsmæssige følelser
- ❑ Er mennesket en aktiv ,drivende del af forandringsprocessen vil motivationen være indbygget

# Selvrefleksion – håndtering af overgangen 1

- Får styr på økonomien i overgangen til den 3.alder
- Langsom udtapning af jobbet
- Få en så værdig afslutning som mulig
- Langsom optrapning af fokus på andre aktiviteter – begyndende planlægning
- Udarbejde idekatalog til vedligeholdelse af færdigheder
  - Kognitive, emotionelle, sociale og fysiske
- Håndtering af mulige modstande
  - Jeg kan ikke forstå det
  - Jeg kan ikke lide det
  - Jeg kan ikke lide mig selv eller andre

# Selvrefleksion – håndtering af overgangen 2

- Livsfortælling – vendepunkter og læring fra dit liv
- Relationer og samhørighed med andre
- Grundlæggende antagelser, værdier og livssyn
- Det meningsfulde liv - visdomsalderen
- Motion gør mirakler!
  - Forsinker aldringen
  - Forebygger sygdomme og skader
  - Forbedrer styrke og kondi
  - Fremmer: hjernefunktionen, energien, søvn og appetit

# Selvrefleksion – håndtering af overgangen 3

## Konkrete forslag til vedligeholdelse af færdigheder – hjerne og krop

- Løse en Kryds og Tværs om dagen
- Løse 2 Suduko hver dag
- Gå en ½-1 time hver dag
- Lav sund mad fra bunden hver dag
- Tal med mennesker hver dag
- Deltag i sociale aktiviteter flere gange om ugen, foreninger, faglig klub
- Dyrk motion eller fitness 2-3 gange om ugen
- Brug computer hver dag, læse nyheder, se klip/billeder, søg informationer
- Udøv dine fritidsinteresser som du plejer eller gerne lidt mere
- Vær sammen med familien når det kan lade sig gøre
- Anvend tidligere kompetencer og personlige egenskaber
- Opsøg nye udfordringer – gerne flere gange om måneden – bryd en vane





"What day is it.?" asked Pooh  
"It's today," squeaked Piglet.  
"My favorite day," said Pooh.

# Selvrefleksion – en plan tager form

Ophør

Transition

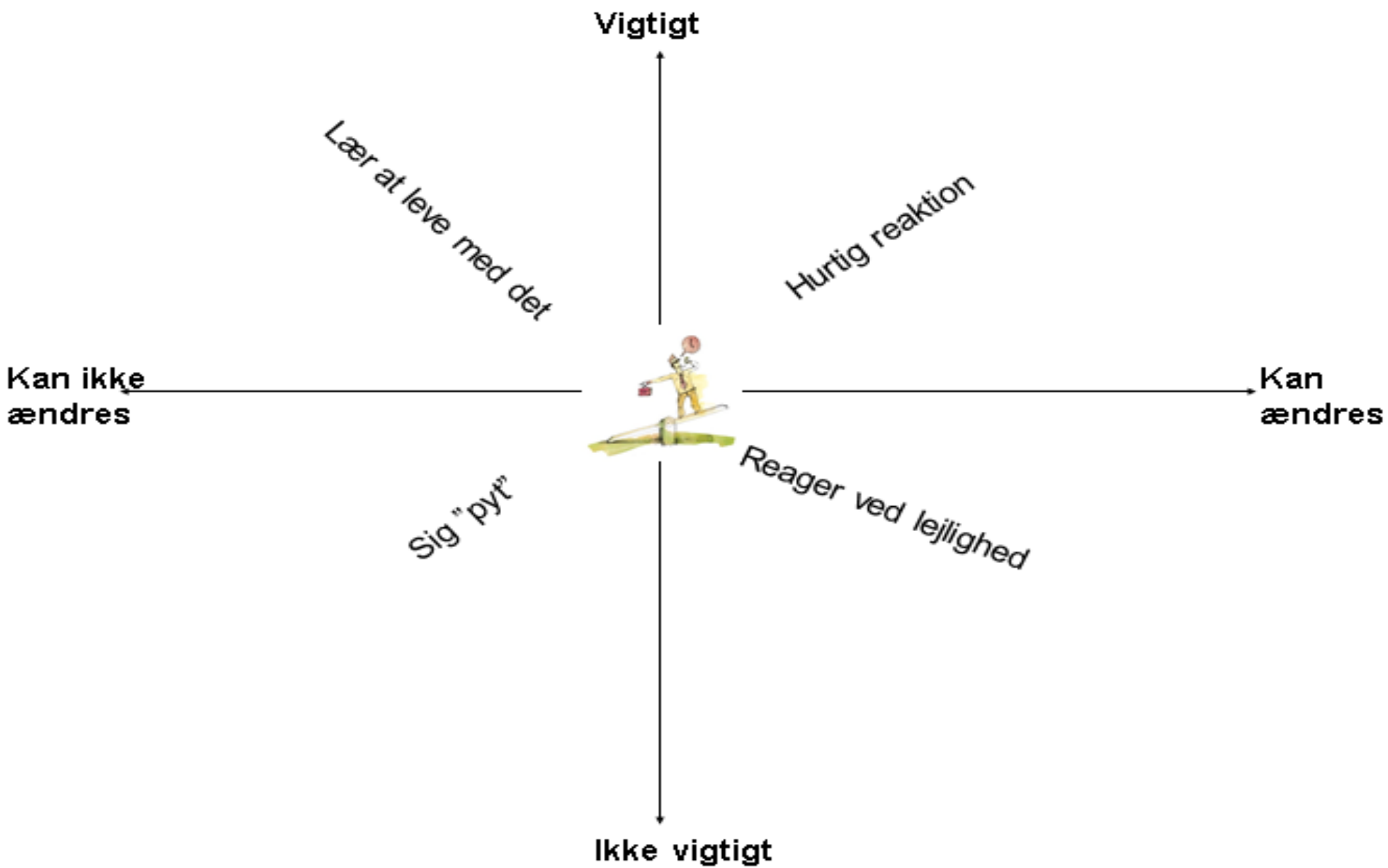
Ny  
begyndelse

# Selvrefleksion – en plan tager tid

	Hvad skal jeg have gjort om:		
3 mdr.			
6 mdr.			
12 mdr.			

# Selvrefleksion – konkrete overvejelser her og nu

	<b>Eget liv</b>	<b>Arbejdsliv</b>	<b>3. alder</b>
Hvad skal jeg gøre mere af?			
Hvad skal jeg gøre mindre af?			
Hvad skal jeg holde op med?			



# Selvrefleksion - hjælpeforanstaltninger

- Hvem skal hjælpe mig med at sikre at min ide eller plan vil lykkes?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Hvad gør jeg, hvis det ikke bare går som jeg gerne vil?



# Selvrefleksion - litteratur

- »En tredje karriere - find din egen vej i den nye livsfase« kalder Poul-Erik Tindbæk bogen, der er udkommet på hans eget forlag, [www.en3karriere.dk](http://www.en3karriere.dk)  
Her fortæller han om de udfordringer, der venter, når man forlader sin arbejdsplads for sidste gang.
- Walter McFarland, Transition News, Magasinet # 13: ”Vores hjerne er designet til modstand”
- 50+ (E-bog) – Den tredje alder – Vi unge ældre, Bertill Nordahl, Forlaget Nielsens

Og der findes flere bøger om ”Den tredje alder” – blot søg på nettet.



Tak for i dag – kom godt hjem