



# YS' IDEHEFTE FOR EN GOD OG MENINGSFULL PENSJONISTTILVÆRELSE



YRKESORGANISASJONENES  
SENTRALFORBUND

Mars 2010  
Design: Signus  
Foto: Istockphoto



## YS GIR DEG RÅD OG INSPIRASJON



Foto: Erik Norrud

Om få år når de store barnekullene født etter krigen pensjonsalder. Dette vil ikke bare bli en utfordring for arbeidslivet, men også for samfunnet som helhet. YS har derfor gjennom flere år arbeidet for at så mange som mulig av oss skal ønske å stå lengst mulig i jobb. Samtidig er YS opptatt av å sikre pensjonistenes deres rettigheter, uavhengig av om de ønsker å gå av med førtidspensjon, eller om de vil stå i jobb frem til de når pensjonsalder.

Ved siden av å sikre pensjonsrettighetene er YS opptatt av at livet som pensjonist blir godt og meningsfylt for alle. YS har derfor utarbeidet dette ideheftet til bruk for deg som snart blir pensjonist, men også til deg som allerede har gått av med pensjon. Vi gir deg tips og råd om hvordan du kan forberede deg til pensjonsalderen og hvilke grep du kan ta for å gjøre pensjonisttilværelsen meningsfylt og god.

Jeg håper også ideheftet bidrar til at våre tillitsvalgte kan få ideer til hvordan de kan bistå YS- medlemmer som nærmer seg pensjonsalderen. Også arbeidsgivere kan hente råd og tips, slik at de kan legge enda bedre til rette for den enkeltes overgang fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen.

Med vennlig hilsen

Tore Eugen Kvalheim  
YS-leder



## PENJONISTTILVÆRELSEN NÅR DE FLESTE

Uavhengig av om du ønsker å stå lenge i jobb eller ikke; pensjonisttilværelsen kommer heldigvis til de fleste av oss. Derfor er det viktig at både overgangen og denne fasen av livet blir så bra som mulig.

Når vi tidlig i livet ser frem til årene som pensjonist, fortøner disse seg ofte som en lang og deilig ferie. For mange blir det nettopp slik, men overgangen blir ikke alltid like god som det den enkelte hadde tenkt seg.

Det er ulike årsaker til at forventningene ikke alltid innfris. For noen oppleves overgangen som en plutselig tomhet: Arbeidsfelleskapet og samværet med kollegaene blir borte. Kompetansen du har opparbeidet gjennom mange yrkesår er ikke lenger etterspurt. Og du blir fort glemt av ditt tidligere arbeidsmiljø.

Identiteten som arbeidstaker avløses av identiteten som pensjonist. Dette forteller ikke annet enn at du har lagt den yrkesaktive delen av livet ditt bak deg.

Finner vi ikke et alternativ for det som er forsvunnet, kan dagene føles lange og ensomme. Konsekvensen kan bli et passivt liv. Det kan igjen føre til redusert livskvalitet.

Men det fins også mange gode eksempler på det motsatte. YS' erfaring er at tilværelsen som pensjonist lettere blir meningsfylt og god hvis du selv er mentalt forberedt på endringene som kommer. Det er viktig at du har lagt planer for hvordan du ønsker å legge opp din nye livssituasjon.

## YS' POLITIKK

YS har som målsetting at flest mulig skal få anledning til å stå lenger i jobb enn det som har vært vanlig frem til i dag. Da er det avgjørende at arbeidsdagene er gode og stimulerende, også gjennom de siste yrkesaktive årene. YS arbeider for å få til dette gjennom myndigheter og tillitsvalgte, og ved å påvirke arbeidsgivere til å forstå betydningen av en god seniorpolitikk.

Et lengst mulig arbeidsliv passer ikke for alle. Noen seniorer ønsker tidligere avgang, av ulike grunner. Noen er slitne etter et langt og strevsomt arbeidsliv. Noen trives ikke lenger på jobb. Helsa svikter. Eller man ønsker rett og slett å bruke mer tid på seg selv.

Uansett årsak; dette er den enkeltes valg. YS respekter og forsvarer at arbeidstakerne benytter seg av de pensjonsrettigheter YS har vært med på å forhandle frem.

## HVA ER EN PENSJONIST?

Mange oppfatter og omtaler pensjonister som en ensartet gruppe, med ensartede behov. Slik er det ikke. Det som beskriver pensjonistene som gruppe er derimot at:

- Det er stor aldersforskjell mellom pensjonistene.
- Pensjonistene er like forskjellige som personer i andre aldersgrupper. De aller fleste klarer seg selv, uten bistand og hjelp. Bare en liten andel har behov for hjelp fra det offentlige.
- Noen er slitne etter et langt arbeidsliv. De ønsker mer ro i kortere eller lengre tid for å ta seg inn. Andre igjen er klare for nye utfordringer.

- Noen vet ikke hva de skal finne på. Andre får ikke tiden til å strekke til.
- Noen har god helse, andre har fått den redusert.
- Noen opplever store endringer i sin livssituasjon, mens andre har en mer stabil situasjon.
- Noen opplever det som tomt og trist at en ikke lenger er etterspurt i arbeidslivet. Andre synes det er godt å bestemme fullt og helt over egen tid.

Det er store forskjeller mellom pensjonistenes livssituasjon. Det eneste de har til felles er at de har passert en viss biologisk alder. Da sier det seg selv at hva en person opplever som et godt liv som pensjonist, ikke nødvendigvis er like bra for en annen.

## Å BLI PENSJONERT BETYR ENDRING

Tilværelsen som pensjonist er mulighetenes tid. Det kan innebære mange spennende og innholdsrike år. Uansett hvilken situasjon du er i, har du muligheten til å holde på med aktiviteter du ikke hadde tid til som yrkesaktiv.

Livet som pensjonist har mye å by på, bare du griper mulighetene som fins og passer for deg. Ingen ting blir bedre av å fokusere på det negative. Derfor er det viktig å være bevisst på at anledningen til å utvikle deg og lære nye ting ikke blir borte når du blir pensjonert.

Du kan utforske gamle og nye områder, ha mye glede av bekjentskaper og venner, engasjere deg i hobbyer, utvikle deg selv og oppleve gleden av å være og gjøre noe for andre.

Å bli pensjonist er en prosess. Tenk derfor nøye gjennom hvordan du ønsker å ha det. Slik sørger du for at tilværelsen som pensjonist blir slik du selv ønsker.

## HVA BØR DU GJØRE FØR OG ETTER AT DU HAR BLITT PENSJONERT?

Start gjerne tankeprosessen flere år før du har muligheten for å gå av med pensjon. Da er du godt forberedt til å ta beslutningen om når du vil pensjonere deg.

Vær klar over at mange som har valgt å pensjonere seg tidlig har angret på beslutningen, fordi de ikke på forhånd hadde forståelse av hva det ville innebære. Tenk også gjennom hva du vil fylle dine nye hverdager med. Forbered deg på å ta fatt på ditt nye liv.

Dersom ditt ønske om å gå av med pensjon er basert på at du ikke trives med arbeidssituasjonen, kan du kanskje få gjort noe med dette. En mulighet kan være redusert stilling. Sjekk ut hvilke seniorpolitiske tiltak som gjelder på din arbeidsplass. Prøv eventuelt noen av dem.

Før du tar beslutningen om å gå av med pensjon, bør du sette deg godt inn i hvilke regler som gjelder med hensyn til når du kan gå av, hvilke pensjonsrettigheter du



har og hva du kan tjene ekstra, uten å bli trukket i pensjon.

Finn også ut hvilken økonomi du vil få som pensjonist. Siden dette er en stor og viktig avgjørelse, kan det være lurt å hente informasjon og veiledning fra profesjonelt hold, blant annet fra egen pensjonskasseordning.

Sørg for at du får en aktiv pensjonisttilværelse og en positiv aldring. Det innebærer at du videreutvikler deg. Aktivitet og engasjement gir livskvalitet. Å ha det godt med seg selv er avgjørende for et godt liv.



## AKTIVITETER SOM KAN BIDRA TIL ET GODT LIV SOM PENSJONIST

Mange som bestemmer seg for å gå av med pensjon har interesser de gjerne vil videreutvikle. Andre har lagt planer om å sette i gang aktiviteter de lenge har hatt lyst til å holde på med, mens atter andre behøver hjelp til å finne passende aktiviteter.

Og mulighetene er mange. Aktivitetene kan gjennomføres på ulike måter. Vær kreativ og finn noe som passer for deg.

Her er noen eksempler:

- Utforsk nærområdet. Her kan det fins mye spennende du kanskje ikke er klar over.
- Engasjer deg i lokalmiljøet. Det finns muligheter enn du tror.
- Videreutvikle en hobby, eller skaff deg en ny.
- Ha oftere omgang med gamle og nye venner. Kombiner gjerne samværet med fine opplevelser.



- Engasjer deg i ulike former for organisasjons- eller foreningsarbeid. Faglig, sosialt, ideelt, politisk, eller på andre områder. Hold gjerne kontakt med fagforeningen hvis den har et tilbud til deg.
- Ha mer samvær med barnebarn, eller bli reservebestemor eller -bestefar for barn som savner dette.
- Bli besøksvenn eller leksehjelper. Da vil du også få gleden av å hjelpe andre til en bedre hverdag.
- Unn deg selv og andre rundt deg kulturelle opplevelser av ulike slag. Prøv noe du ikke har vært med på før.
- Tren! Velg en treningsform som er tilpasset fysikk, behov og muligheter.
- Gjør reiser av ulike slag. Ikke alle reiser trenger å være eksotiske for å gi godt innhold.
- Følg kurs og foredrag. Det fins en rekke tilbud på mange områder.
- Si ja til mulighetene, selv om de ikke alltid virker like spennende. Ofte viser det seg at de blir det likevel. Legg vekt på tilhørighet og identitet.
- Gjør alt med måte! Du behøver ikke å være propell, men det er viktig å bidra positiv så langt du kan.

## HELSE

Helsa betyr mye for livskvaliteten vår. Det gjelder også for pensjonister. Ingen ønsker dårlig helse, men noen av oss får plager etter hvert. Noen kan du gjøre noe med selv, andre må du leve med.

Husk at redusert helse ikke er ensbetydende med et dårlig og trist liv som pensjonist. La derfor ikke helseplagene styre deg, men legg opp livet ut i fra de helsemessige forutsetningene du har.

I relasjon til helse og livskvalitet er det viktig å være bevisst på at de aller fleste kan bedre eller forebygge egen helse gjennom mosjon, godt kosthold og et sosialt liv.

Selvfølgelig kan det komme dager da lysten til å være aktiv ikke er til stede. Det er naturlig. Det vil også komme dager når livet kjennes tungt. Likevel er det lurt at du også da setter deg mål og gjennomføre dem, selv om det koster litt ekstra.

Livet farer ulikt med oss. Derfor må også løsningene bli ulike. Uansett vil du ha mye igjen for å stå på.



## VÅR FELLES GEVINST

Ved bevisst å tenke gjennom og forberede din egen pensjonisttilværelse, vil du legge grunnlaget for mange gode år. Du vil oppleve at aktive og engasjerte pensjonister som byr på seg selv også oppleves som en berikelse for omgivelsene. Det gir den enkelte inspirasjonen til videre engasjement og livsglede. Og det er godt å oppleve seg selv som en viktig bidragsyter. Du vil være med på å gjøre generelle forestillinger om eldre til skamme.

Oppløver du noen ganger at alt ikke går like bra, så husk at livet går opp og ned. Også for de som fortsatt er i arbeid.

### AKTUELLE NETTSTEDER:

- Senter for seniorpolitikk: [www.seniorpolitikk.no](http://www.seniorpolitikk.no)
- Seniorsaken: [www.seniorsaken.no](http://www.seniorsaken.no)
- Norsk pensjonistforbund: [www.pensjonistforbundet.no](http://www.pensjonistforbundet.no)
- Vi blir eldre: [www.viblirelandre.no](http://www.viblirelandre.no)
- Norsk senter for seniorutvikling: [www.seniorutvikling.no](http://www.seniorutvikling.no)





YRKESORGANISASJONENES  
SENTRALFORBUND

Postboks 9232 Grønland  
0134 Oslo  
Telefon 21 01 36 00  
[www.ys.no](http://www.ys.no)