

# Att bli och vara pensionär

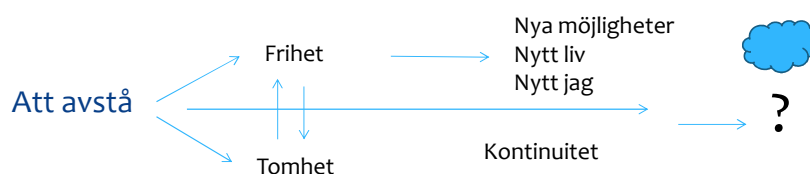
Anneli Sarvimäki  
Docent, pensionär

10.10.2019 Åbo

## Två processer

- \* Att gå i pension
- \* Att bli äldre

## Att gå i pension (1)



(Jfr Pirhonen, J. m.fl. Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia 2019, 33(3), 105-120)

## Att gå i pension (2)

- \* **Avsked från yrkeslivet:** Identitet, livsstil, gemenskap, arbetsuppgifterna, plattformen
- \* **Att på nytt välja tillvaro:** Yttre struktur och inre struktur, tidsmönster, frihet, engagemang och mening
- \* **Att hantera förändring:** problemlösning, känslobearbetning

(Holm, Ulla. Att gå i pension är ingen barnlek. Stockholm: Prisma, 2006)

## Åldrande och livslopp

- \* **Tredje åldern:** mellan medelåldern och ålderdomen
- \* Ca 55/60 år – 75/80 år
- \* Nu: födda mellan slutet av 1940-talet och början av 1960-talet
- \* Olika livslopp:
  - 40-talisterna
  - 50-talisterna
  - 60-talisterna

## Åldrande, hälsa och funktionsförmåga (1) (65-74 år %)

		2000	2011
Män	Upplevd hälsa medelmåttig eller sämre	55,9	34,6
	Långtidssjukdom	77,2	52,1
Kvinnor	Upplevd hälsa medelmåttig eller sämre	60,5	35,5
	Långtidssjukdom	77,0	50,3

Sainio, P. m.fl. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. I boken: Heikkinen E, Jyrkämä J, Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 2013.

## Åldrande, hälsa och funktionsförmåga (2) (65-74 år %)

		2000	2011
Män	Svårt att gå en halv kilometer	18,4	12,6
	Svårt att gå en våning upp	15,0	7,1
Kvinnor	Svårt att gå en halv kilometer	23,1	15,4
	Svårt att gå en våning upp	24,9	12,7

Sainio, P. m.fl. 2013

## Åldrande, hälsa och funktionsförmåga (3) (65-74 år %)

### Psykisk belastning

	2000	2011
Män	16,4	11,9
Kvinnor	20,0	15,7

Sainio, P. m.fl. 2013

## Pensionärliv (1)

### Skulle orka arbeta

Fysiska krafter (65%), psykiska krafter (73%)

### Förväntningar

Tid att njuta av livet (55%), att umgås med familjen (45%), hobby (44%), valfrihet (42%), sköta sin hälsa (38%)

### Oro

Konditionen (74%), hälsovården (66%), välfärdssamhällets hållbarhet (56%), den egna ekonomin (46%), lämpligt boende (14%), ingenting (2%)

(Vatanen J. Eläkkeelle jääneet ovat hyväkuntoisia ja odottavat innolla tulevaa. Hoivapalvelut no 2, 2013)

## Pensionärliv (2)

%	
81	Lycklig
78	Livet är aktivt, fyllt av verksamhet
77	Lättare att vara mig själv
77	Stolt över mitt liv
63	Bästa tiden i mitt liv
63	Vill ha omväxling i livet
36	Det var bättre förr
14	Känner mig ensam
7	Är en börda för samhället

(Kansallinen Senioritutkimus 2013)

## Pensionärsliv (3) (Sociala relationer, 65-74 år %)

		2000	2011
Män	Inga nära relationer	2,1	0,6
	Träffar släktingar etc minst en gång/v	42,7	33,6
	Klubb- eller annan föreningsaktivitet minst en gång/mån	25,4	30,4
Kvinnor	Inga nära relationer	2,4	0,9
	Träffar släktingar etc minst en gång/v	61,9	49,2
	Klubb- eller annan föreningsaktivitet minst en gång/mån	35,4	36,6

Sainio, P. m.fl. 2013

## Pensionärsliv (4) Deltagande i sociala aktiviteter

Att utveckla sig själv (kurser, motion...)

Att hjälpa andra (frivilligverksamhet, föreningar...)

Social samvaro (klubbar, träffar, dans...)

(Haarni, I. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki:  
Duodecim 2010)

## Pensionärliv (5) Digitalisering

	Använder internet	Sociala medier
55-64 år	93%	46%
65-74 år	78%	29%
75-89 år	40%	10%

(Statistikcentralen 2018)

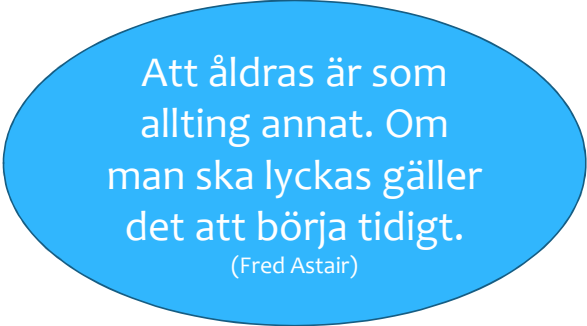
## Hur förbereda sig?

Hur vill jag ha det? Vad kan jag göra för att det ska bli möjligt?

Vad oroar mig? Vad kan jag göra för att undvika det?

Hur kan jag förbereda mig för den egentliga ålderdomen?

Allt blir inte som man tänkt sig!



Att åldras är som  
allting annat. Om  
man ska lyckas gäller  
det att börja tidigt.  
(Fred Astair)