



Den gode 3. alder kommer ikke altid af sig selv

Seniortilværelsen er ikke, hvad den har været. Vores kulturelle forestilling om en livsfase præget af afvikling udfordres konstant af det forandrede livsforløb, hvor folk lever længere og længere.

Af **Aske Juul Lassen**, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

I løbet af de sidste 30 år har vi set en stigende tendens til, at flere og flere ældre er aktive og friske, når de når pensionsalderen. Og på trods af stigende pensionsalder, er der ikke noget, der tyder på, at den tendens vender foreløbigt.

Livskvaliteten stiger

35-40% af alle pensionister engagerer sig frivilligt. Omkring 30% af de 65-årige fortsatte sidste år på arbejdsmarkedet efter fødselsdagen, og vejene på pension er i dag mange. F.eks. starter mange virksomheder. Andre går tilbage på arbejde efter en periode på pension. Og mange skifter job eller har glidende overgange, hvor de går ned i tid. Overalt i landet blomstrer initiativer til seniorerne oftest igangsat af dem selv.

Viser seniorer udfolde sig med jordomsejlinger, dating, marathondøb og rockmusik, samtidig med at klassi-

ske senioraktiviteter som studiekredse, billard og bridge også flourerer. Livskvaliteten stiger ligeledes en smule ved pensionsalderen, hvor den når op på ungdommens niveau efter at have lidt et lille knæk midt i livet.

Forskelle forstærkes

Den nye alderdom er dog ikke lige let for alle at koble sig på. De forskelle, der er på os grundet vores socio-økonomiske baggrund, forstærkes med alderen. De længst uddannede med høj livsindkomst lever længst, arbejder længst, engagerer sig mest frivilligt og har bedre netværk op i alderen. Når de som seniorer mangler et tilbud eller noget at tage sig til, løser de det oftest selv.

Omvendt står det til for dem med ingen eller korte uddannelser. De når ofte pensionsalderen i dårligere helbred og uden de ressourcer, der skal til for at klare sig uden for arbejdsfællesskabet. Og hvis man ikke selv har



Aske Juul Lassen

Forsker, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

valgt sit pensionstidspunkt pga. sygdom eller fyring, er det en helt anden måde at starte sin nye livsfase på.

Nogle undersøgelser peger på, at pensionsovergangen i det hele taget er et vigtigt sted at sætte ind, hvis man gerne vil gøre noget for livskvaliteten blandt de mest sårbare seniorer.

Når man alligevel skal til at ændre sin hverdagsrytme ved arbejdslivets slutning, er man mere åben over for nye vaner. Ved at fokusere på pensionsovergangen, kan man således være med til at skabe den nye livsfase, for dem, der ellers ikke har kræfterne til det.

Seniorvejledning

I Center for Sund Aldring vil vi være med til at sætte dagsordenen for, hvordan en pensionsovergang kan understøttes på basis af vores mangeårige forskning inden for området. En måde at understøtte seniorerne i overgangen er ved at tilbyde seniorvejledning. Vejledningen kan beskæftige sig med seniorernes udfordringer, forventninger og ønsker til seniorlivet. Men det kræver, at nogle af samfundets institutioner griber bolden.

Kommunerne spiller en central rolle, fordi denne indsats er forebyg-

gende, og de har en grundig forståelse af de lokale netværk. Det skyldes særligt den samskabelsesbølge, der har rullet over landet de sidste år. Den har sat sig spor i de måder, kommunen har kendskab til det lokale foreningsliv på.

Hvis kommunerne vil gøre noget godt for deres seniorer, og samtidig forebygge og udskyde deres livsstilssygdomme, er det oplagt, at de skal være med til at udvikle seniorvejledning for dem med korte eller ingen uddannelser. En sådan vejledning skal ikke nødvendigvis udføres af kommunerne, men snarere i et tæt samarbejde med det lokale erhvervs- og foreningsliv og seniorerne selv. Enkelte kommuner har f.eks. gode erfaringer med at arrangere selv-drevne studiekredse for seniorer i pensionsovergange. Men vi skal have mange flere kommuner og deres seniorer med til at engagere sig i gode måder at lave seniorvejledning på. ■