

NÅR DER PLUDSELIG ER 2.000 TIMER OM ÅRET MERE TIL DIG SELV

Overgangen til seniorlivet kan være hård for mænd. For nogle betyder farvel til arbejdslivet et tab af struktur og meningsfyldt indhold i hverdagen. Derfor skal man begynde at forberede sig tidligt – allerede når man er i 50'erne, lyder opfordringen fra forskere. Fagbladet FOA har mødt nogle af de mænd, der er med i et projekt om den gode overgang til seniorlivet. "Vi skal gøre som kvinderne," lyder et af deres råd.

AF ULLA ABILDTRUP, REDAKTIONEN@FOA.DK | FOTO: ANNA CATHRINE LETH CHRISTIANSEN

MØD DEM
PÅ SIDE
38-41



Kim Georg Storberg:
"Når jeg kommer hjem fra arbejde, er jeg træt og fyldt op af indtryk, mens min kone går til en masse i sin fritid."



Kurt Pedersen:
"Jeg fik et wakeucall på trappen op ad Møns Klint."

Forestil dig, at du ikke behøver at stille vækkeuret. Der er heller ikke nogen chef, der hiver i dig, og du bestemmer selv, hvad dagen skal bruges til. Det lyder som ferie, men hvad så, når ferien ikke stopper igen? Når sidste arbejdsdag er slut, og livet som pensionist starter, er der pludselig 2.000 ekstra timer om året mere til dig selv. Og det kan ifølge Astrid Pernille Jespersen, leder af Center for Humanistisk Sundhedsforskning på Københavns Universitet, kaste nogle ud i en krise:

”Mange mænd får det svært, når de skal på pension. Deres maskulinitet og identitet er tæt knyttet til deres arbejde, og derfor er pensionering en utrolig personlig udfordring. Det gælder både bankdirektøren og renovationsarbejderen,” siger Astrid Pernille Jespersen.

Arbejdet er identiteten

Hun forklarer, at mænds netværk ofte er knyttet til kollegerne. Det samme gælder den anerkendelse, som vi alle har brug for.

”Arbejdet er omdrejningspunktet i mændenes liv, og de kan føle sig fortabte, når de skal på pension. Derfor skal man tage det alvorligt at bruge de sidste år på arbejdsmarkedet på at forberede sit seniorliv.”

Astrid Pernille Jespersen mener, at vi har en fælles opgave med at hjælpe de ældre godt væk fra arbejdsmarkedet:

”Ligesom vi har en indkøringperiode for nye eller medarbejdere, som vender tilbage fra barsel eller sygdom, bør vi have fokus på overgangsperioden til pension. Det er ikke kun den enkelte medarbejder, der skal stå for den forberedelse. Arbejdspladserne skal sammen med fagforeninger, foreningslivet og kommunerne foreta-

ge en række strukturelle ændringer, så overgangen bliver nemmere for de kommende pensionister,” siger hun.

Mødesteder på mænds præmisser

Ifølge Svend Aage Madsen, der er forskningsleder og psykolog på Rigshospitalet, er ældre mænd i øget risiko for at få depression, og de tilhører den gruppe, der hyppigst begår selvmord. Depression kan være udløst af ensomhed.

”En del mænd har et uheldigt reaktionsmønster ved ensomhed og depression. De isolerer sig og har en større tendens til at blive misbrugere. Mænd kan have svært ved at søge hjælp og taler ikke højt om, at de er ensomme, for det kan føles som en fiasko. De er ikke trænede i at invitere andre og indgå i sociale kontakter, og mænd har ikke lyst til at sidde og snakke i to timer som kvinder. De vil ofte gerne foretage sig noget med hænderne. Når de laver noget konkret sammen, opstår der bekendtskaber, som kan udvikle sig til venskaber,” siger Svend Aage Madsen.

Cykler og dyrker yoga sammen

Og det er netop tanken med projektet ’Fra Arbejdsliv Til Seniorliv’, som tre kommuner er en del af. I Vordingborg er et af tilbuddene et 12-ugers forløb kaldet ’1-2-3 det er let’, hvor der er fokus på livskvalitet, sundhed, kost og fællesskab. Det er en blanding af en ugentlig fællesaktivitet som mountainbike, yoga og madlavning og aktiviteter på egen hånd derhjemme som daglige skridt og let styrketræning.

Ifølge Brian Bo Rasmussen, der er projektleder i Vordingborg Kommune, er første hold netop afsluttet med stor succes.

”Mændene er så glade for aktiviteterne og ikke mindst fællesskabet, at de insisterede på at holde fast i de nye gode vaner – og har derfor valgt at fortsætte i yderligere 12 uger,” siger han. ★



”**MANGE MÆND HAR KUN KØNEN AT SNAKKE MED, MEN I DAG LEVER HVER FJERDE MAND UDEN EN PARTNER. DERFOR ER DET SÅ VIGTIGT AT FINDE MØDESTEDER FOR MÆND PÅ DERES PRÆMISSER. FOR MANGE MÆND ER ARBEJDET KERNEN I LIVET.**”

SVEND AAGE MADSEN
FORSKNINGSLEDER OG PSYKOLOG VED RIGSHOSPITALET
OG FORMAND FOR FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

25%

af danske mænd lever uden en partner, og for ufaglærte mænd er tallet oppe på 45%. Samtidig har hver tredje ufaglærte mand født i slutningen af 1960'erne ingen børn.

KILDER: ARBEJDERBEVÆGELSENS ERHVERVS-RÅD OG ROCKWOOL FONDEN

'FRA ARBEJDSLIV TIL SENIORLIV'

'Fra Arbejdsliv Til Seniorliv' (FATS) foregår i kommunerne Vordingborg, Vejle og Aarhus og skal give mere viden om den gode overgang til seniorlivet. Projektet er et samarbejde mellem Center for Humanistisk Sundhedsforskning på Københavns Universitet og Center for Sund Aldring og er støttet af Nordea Fonden.

Udover '1-2-3 det er let' har Vordingborg Kommune udviklet en række aktiviteter målrettet mænd i 50'erne og 60'erne. Et af tilbuddene er 'MatchOp', hvor mænd kan mødes med andre mænd om fælles interesser.

Derudover har FATS udviklet et vejlederkorps bestående af lokale mænd, som alle er i seniorlivet og kan dele ud af egne erfaringer. Mange mænd har allerede benyttet tilbuddet om vejledning, ifølge projektleder Brian Bo Rasmussen. I alt deltog herved 150 mænd i målgruppen i en eller flere FATS-aktiviteter i Vordingborg Kommune i 2021.

&

Vil du vide mere?
Tjek vordingborg.dk/fats eller ring til projektleder Brian Bo Rasmussen på **23 30 62 06**



Op af sofaen, ud ad døren og vær social

Mænd har svært ved at komme ud ad døren efter en lang dag på jobbet, og derfor risikerer de at blive ensomme, når arbejdslivet slutter, mener tillidsrepræsentant.

Telefonerne bimler og bamler, for der er bud efter pedel Kim Georg Storberg i Vordingborg Kommune. Han tjekker, om det er vigtige beskeder og taler videre, for det han har på hjerte, er også vigtigt:

”Mænds identitet hænger meget sammen med jobbet. Hvis du går på pension fra den ene dag til den anden og ikke har forberedt dig, mister du pludselig alle arbejdskammeraterne og det fællesskab, du var en del af og har ikke noget at sætte i stedet. Mange bliver ensomme – jeg kender flere, som har sat sig på havnen og ikke lavet andet end at drikke bajere,” fortæller Kim Georg Storberg.

Han er udover at være pedel og tillidsrepræsentant vejleder i projektet 'Fra Arbejdsliv Til Seniorliv' (FATS), som tilbyder fællesskaber for mænd i alderen 52 til 65 år.

”Vi skal begynde at forberede pensioneringen allerede, når vi er i 50'erne. De fleste ved, at de skal sikre deres økonomi og prøve at bevare et godt helbred, men vi skal også sørge for at komme ud ad døren til noget socialt. Det er kvinder meget bedre til,” mener Kim Georg Storberg.

”Når jeg kommer hjem fra arbejde, er jeg træt og fyldt op af indtryk, mens min kone går til en masse i sin fritid. Jeg overvejer at gå ned i timer for at få tid og overskud til flere aktiviteter, for jeg ved, at det sociale er vigtigt for ikke at blive ensom, når man går på pension,” siger han.

Mænd mister mening med livet

Kim Georg Storberg blev opfordret til at gå ind i FATS-projektet af driftslederen for trafik og ejendomme i Vordingborg Kommune, Michael Kornbeck, og FOA Sydsjælland, og han er glad for sin rolle som vejleder i FATS.

”Jeg hjælper med at synliggøre, hvad der kan blive af problemer, når en mand trækker sig tilbage fra arbejdsmarkedet. Hvis vedkommende er bekymret for at blive ensom, kan vi henvise til 'MatchOp', som er en del af FATS. Her kan mænd



”

JEG VED, AT DET SOCIALE ER VIGTIGT FOR IKKE AT BLIVE ENSOM, NÅR MAN GÅR PÅ PENSION

KIM GEORG STORBERG
VEJLEDER I PROJEKTET FATS

Som tillidsrepræsentant har Kim Georg Storberg oplevet mandlige kolleger savne mening med livet, når de gik på pension eller blev fyret. Blandt andet derfor er han fuldt bevidst om, at det kræver forberedelse at sige farvel til arbejdslivet.

møde andre mænd med samme interesser. Det behøver ikke at være andet end at gå en tur, men kan også være en idé om at genoplive en gammel interesse,” fortæller Kim Georg Storberg.

Projektet tilbyder også mænd i målgruppen et klippekort med tre gratis træninger i en sportsklub i Vordingborg Kommune.

”Når der er gået en måned efter den første rådgivning, følger jeg op og ringer og hører, hvordan det går med de ting, vi talte om. Jeg ved, det kan være svært at komme op af sofaen,” siger Kim Georg Storberg.

Savner mening med livet

Som tillidsrepræsentant har han gennem tiden oplevet flere mænd savne mening med livet, når de mistede deres arbejde, hvad enten det var frivilligt eller ved en fyring.

”De spørger mig, hvad de skal stille op med deres liv? Det er derfor, jeg støtter op om projektet her og gerne vil være med til at skabe nye fællesskaber,” siger han.

Kim Georg Storberg er med sine 65 år blandt de ældste i projektet og kunne formentlig få en 'Arne-pension', men det har han ikke tænkt sig:

”Jeg ved ikke, hvornår jeg går på pension, men jeg har en ret klar idé om, hvad jeg vil lave. Som tillidsrepræsentant har jeg fået indsigt i en masse pagagraffer, så jeg vil gerne læse jura og rådgive for eksempel foreninger for ældre i juridiske spørgsmål,” siger den aktive tillidsrepræsentant og vejleder i FATS. ★





En flok halvgamle tykke mænd i samme båd

Kurt Pedersen på 57 år er i gang med at forberede sig på et godt seniorliv. Han vil ikke ende som flere af sine tidligere kolleger, der satte sig i sofaen og drak øl.

”Jeg kunne godt gå på pension nu, for jeg får pension fra mit gamle arbejde, men jeg bliver ved, så længe jeg synes, det er sjovt,” siger Kurt Pedersen, der er pedel på Kulsbjerg Skole i Stensved. Han kan lide at være omgivet af en masse unge mennesker – også de frække af dem – og han kan lide det alsidige arbejde på skolen.

”På mit gamle arbejde sad jeg foran en computer hele dagen, og det var

ikke til at se, hvad jeg lavede. Her gør jeg en konkret forskel, når jeg for eksempel sørger for, at varmestyringen virker,” siger Kurt Pedersen.

Trist at følge tidligere kolleger

I 2015 mistede Kurt Pedersen sit job som it-mand, da hans daværende arbejdsplads skar ned.

”Jeg havde arbejdet, siden jeg var 16 år, og havde råd til at gå på pension, men jeg syntes, der var flere år i mig og fik jobbet som pedel,” siger han.

Flere af Kurt Pedersens kolleger fra den gamle arbejdsplads gik på efterløn eller pension, og det var trist at følge, hvordan det gik dem, fortæller han:

”De satte sig i sofaen foran fjernsynet og høvlede bajere, og et halvt år senere døde de. Jeg har tænkt meget over det – de havde et hårdt liv, og

hold da op, det var ikke meget, de fik ud af den pension.”

Derfor var Kurt Pedersen ikke svær at overtale, da hans tillidsrepræsentant foreslog ham at komme med i projektet 'Fra Arbejdsliv Til Seniorliv' (FATS) med tilbud som yoga, spinning og sunde retter på menuen.

Lillemor bakker op

”Vi er en flok halvgamle tykke mænd, og dermed er vi alle i samme båd og kan støtte hinanden. Vi har for eksempel snakket om, hvad vi er bange for, når vi bliver ældre og skal på pension. Her blev det klart, at tanker om helbredet fylder en del,” fortæller Kurt Pedersen.

”Mit bevægeapparat fejler ikke noget i øjeblikket, men det er bedre at komme i gang med træning nu frem for at vente, til jeg eventuelt får problemer, for så bliver det først rigtig svært at begynde,” mener han.

Mændene i FATS har blandt andet bestegt Møns Klint og lært at tilberede aftensmad uden en masse kalorier.

”Heldigvis bakker lillemor derhjemme op om projektet. Det havde heller

På FATS-kurset er Kurt Pedersen blevet fortrolig med yoga, spinning og sund mad. Men han oplever også gode samtaler om fremtiden med andre ”halvgamle tykke mænd”.



DET VAR SKRÆMMENDE, SÅ DÅRLIG MIN FORM VAR

KURT PEDERSEN
PEDEL

ikke været til at holde ud, hvis jeg skulle sidde med en gulerod, mens hun spiste peberbøffer i flødesovs og flødeskumskager til dessert,” griner Kurt Pedersen.

Han gør sig mange tanker om livet som pensionist:

”Jeg fik et wake-upcall på trappen op ad Møns Klint. Det var skræmmende, så dårlig min form var, så jeg har sat tempoet på gåturene med hunden op, for det er jeg nødt til for at passe på mit helbred. Men jeg er ikke bekymret for, at jeg kommer til at sidde i sofaen som mine gamle kolleger. Jeg har masser af idéer til pensionistlivet i vores sommerhus, men så længe jeg synes, det er sjovt at gå på arbejde, bliver jeg ved,” siger Kurt Pedersen. ★



GUIDE

5 GODE RÅD TIL DET GODE SENIORLIV

1

Genopliv en interesse

Var du vild med sport eller en hobby, da du var ung, så tjek tilbuddene i det lokale foreningsliv. Mange sportsklubber tilbyder 2-3 prøvegange gratis. Gå eventuelt ned i tid, hvis det kniber med at få overskud til at dyrke dine interesser efter arbejde.

2

Forbered dig på seniorlivet

Mænd er i højere grad i fare for at få en depression, når de stopper på jobbet – det gælder både for bankdirektøren og pedellen. Når du pludselig får 2.000 timer om året mere til dig selv, kan det være en udfordring at få nyt meningsfuldt indhold i hverdagen. Derfor skal du begynde at forberede pensioneringen allerede, når du er i 50'erne.

3

Mød andre som dig selv

Det er vigtigt at komme ud ad døren til noget socialt, så du ikke bliver ensom, når du går på pension. Find for eksempel et mødested, hvor du kan lave aktiviteter med andre mænd, og I kan støtte hinanden i forhold til bekymringer vedrørende seniorlivet. Læs mere på mmdanmark.dk

4

Gå en tur

Motion giver bedre humør og er godt mod kiloene på sidebenene. Mænd med hårdt fysisk arbejde bør allerede i 30-40-årsalderen begynde at tænke på, hvordan de undgår nedslidning, så kroppen kan holde til et langt liv. Gå i gang med træning, før bevægeapparatet giver problemer. Det er lettere end at vente, til det gør ondt.

5

Tal med din partner

Det er nemmere at holde fast i nye sunde vaner, når man er to om at lade flødeskumskagerne stå og spise nødder og frugt i stedet for. Tal også med din partner om andre vaner i jeres forhold – i mange par er det altid konen, der ringer til jeres børn. Måske skulle du tage initiativet næste gang.