

Nyt projekt skal forberede mænd til et godt seniorliv

Efter et langt arbejdsliv glæder mange sig til at nyde otiummet. Det er bare ikke alle, som får det seniorliv, de drømmer om.

KOMMUNEN Der er mænd, der om fredagen går på pension. Mandag sidder de i sofaen. Tirsdag er de døde. Det er naturligvis en overdrivelse, men det fiktive scenarie er ikke helt grebet ud af den blå luft. Det er nemlig ikke alle mænd, der efter et langt arbejdsliv får et godt og meningsfyldt seniorliv.

- Mange tæller ned til den dag, de går fra, men forskningen viser, at det ikke lykkedes for alle at få det seniorliv, de drømmer om, siger Brian Bo Rasmussen, projektleder i Vordingborg Kommune.

Han har i efteråret 2020 interviewet 55 mænd i alderen 52-65 år for at blive klogere på deres tanker om overgangen fra arbejdsliv til seniorliv.

- Jobbet er blandt andet forbundet med ens identitet, netværk og anerkendelse. Den dag, man siger farvel til arbejdet, opstår der let et vakuum, fortæller Brian Bo Rasmussen. At det udelukkende er mænd, han har talt med, skyldes, at hankønnet ifølge forskningen generelt er dårligere end kvinder til at forberede sig til livet i den tredje alder.

- At forlade arbejdsmarkedet er en stor forandring for alle og

vanskeligt for mange. Forberedelse til seniorlivet er derfor afgørende, pointerer Brian Bo Rasmussen.

Helbred og økonomi

Ud fra interviewene fremgår det, at hele 82 procent af mændene ser et svigtende helbred, som den største barriere for et godt seniorliv med høj kvalitet. Samtidig fortæller de, at de ikke gør noget ved det.

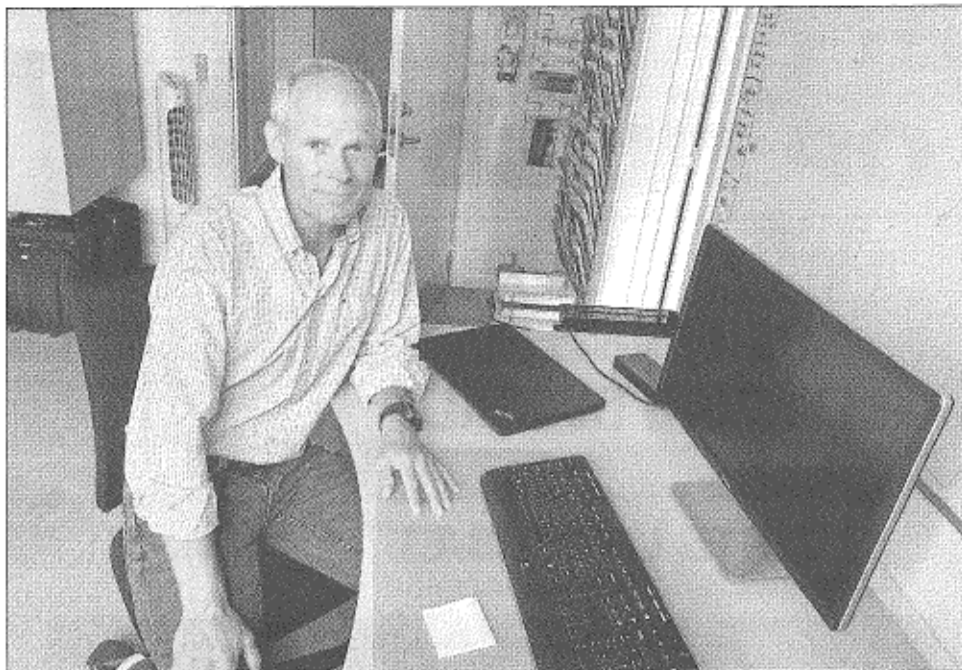
- Det ved det godt, men mange har svært ved at sætte handling bag tankerne, siger Brian Bo Rasmussen og tilføjer, at en stor del er slidte efter et langt liv på arbejdsmarkedet.

En anden stor bekymring og usikkerhed for mange er økonomien.

- Strækker pengene til det liv, man ønsker at leve uden en fast lønindtægt, lyder det fra Brian Bo Rasmussen.

Det kom også frem, at halvdelen af de adspurgte mænd ikke vidste, om der er en seniorpolitik på deres arbejdsplads, og at de ikke gør sig tanker om seniorlivet.

- Holdningen er ofte, at "jeg finder sgu nok på noget". Nogle gør, men forskningen viser, at der også er en stor del, som ikke gør.



- Mange tæller ned til den dag, de går fra, men forskningen viser, at det ikke lykkes for alle at få det seniorliv, de drømmer om, siger Brian Bo Rasmussen, projektleder i Vordingborg Kommune.

Foto: J.C. Borre Larsen

Let som at tælle til tre

Derfor har Vordingborg Kommune søsat "Fats - forbered dig godt". Fats er en forkortelse for *Fra arbejdsliv til seniorliv*.

Her arbejder man sammen med Københavns Universitet og kommunerne i Aarhus og Vejle om at finde nye veje, så kommende pensionister efter arbejdslivet ikke havner i et sort hul.

I Vordingborg Kommune har man på baggrund af Brian Bo Rasmussens undersøgelser altså valgt at fokusere på mænd fra 52-65 år. Og Fats er indtil videre mundet ud i tre konkrete tiltag.

Man kan få råd og vejledning fra et vejlederkorps, der består af mænd, der både er i arbejde, og som har forladt arbejdsmarkedet.

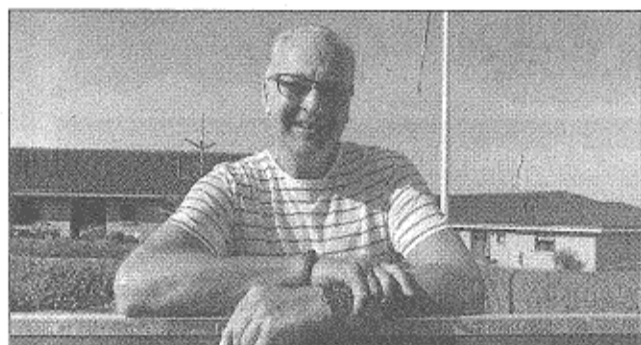
Der er "1,2,3 - det er let", der strækker sig over 12 uger, og som handler om livskvalitet, sundhed, kost og fællesskab. Navnet på konceptet indikerer, at forløbet gerne skulle være lige så let som at tælle til tre. Endelig er der "MatchOp", som er udviklet, fordi mange har givet udtryk for, at de mangler et fællesskab med andre mænd til deres hobbyer. På projektets hjemmeside kan man sætte kryds ud for ens

interesser, for eksempel jagt, fiskeri og cykelture, hvorefter Brian Bo Rasmussen hjælper med at finde ligesindede.

Fats varer frem til foråret 2023. Undervejs vil afsenderne enten fastholde eller justere de nuværende initiativer samt udvikle nye projekter.

- Der findes kommunale tilbud, som læner sig op ad af de tilbud, vi har nu. Men det nye er, at de her tilbud er udviklet af mænd til mænd, som ligner dem selv. Vi tror, at det kan inspirere, så man kommer i gang med den vigtige forberedelse til seniorlivet, lyder det.

BORRE



62-årige Mikael Holse har med konceptet "1,2,3, det er let" taget hul på forberedelserne til seniorlivet.

Foto: J.C. Borre Larsen

Mikael har også tænkt at det nok skal gå

NYRÅD "Åh, hvor bliver det dejligt at gå på pension." Mikael Holse fra Nyråd kan godt huske, hvad de tidligere kollegaer i TDC gik rundt og sagde.

- Og da de så gik fra, ramte de muren, fortæller han.

Mikael Holse er en af de mænd, som er blevet interviewet til projektet "Fats - fra arbejdsliv til seniorliv". Som 62-årig kan han nemlig skimte en tilværelse som pensionist.

- Jeg har da også tænkt, at det nok skal gå, indrømmer han. Nu erkender han, at overgangen fra arbejdsliv til seniorliv kan blive en "omvæltning".

- Det er fint nok, at man alene kan cykle, kigge på fugle og gå en tur, men der skal ligesom noget mere til, siger Mikael Holse.

Han håber derfor at finde en eller flere, som han kan motiverer med.

- De dage, hvor du ikke har lyst, kan makkeren rive dig med og omvendt, siger Mikael Holse.

Foreløbig har han tilmeldt sig "1,2,3 det er let". Sammen med en gruppe af mænd skal han i 12 uger have fokus på kost, sundhed, fællesskab og livskvalitet.

BORRE

Morten Olsen: - Forberedelse er afgørende

Morten Olsen giver nogle råd til, hvordan man bedst kan forberede sig på et godt seniorliv.

KOMMUNEN Vordingborg Kommune har scoret ingen ringere end den tidligere fodboldspiller og landstræner Morten Olsen, 71, som ambassadør for projektet "Fats", der er en forkortelse for *Fra arbejdsliv til seniorliv*.

- Fodbold har altid spillet en kæmpe rolle i mit liv, og grænsen mellem mit fritids- og arbejdsliv har været flydende. Fodbold har ikke bare været min levevej, men en væsentlig del af min identitet, siger Morten Olsen til Vordingborg Kommune.

Morten Olsen er født og opvokset i Vordingborg. Efter 15 år som landstræner stoppede han i 2015 efter en mislykket EM-kvalifikation.

Et nyt kapitel som pensionist ventede.

- Indrømmet, det er en virkelig stor forandring. Mit arbejdsliv har altid været præget af mange ugentlige arbejdstimer. Nu har jeg pludselig mange tusinde timer til rådighed hvert

år, hvor jeg ikke skal trække i arbejdstøjet. Det er en stor omvæltning i hverdagen, siger Morten Olsen.

Han havde allerede inden han trak stikket som landstræner, gjort sig nogle overvejelser om at tage hul på en ny livsfase.

- Min erfaring fra fodboldens verden er, at forberedelse er helt afgørende for at lykkes. Uanset, om det handler om den næste vigtige kamp eller om livet i øvrigt. For mig var forberedelsen derfor helt afgørende, da jeg stod sidst i min karriere og kiggede ind i et kommende seniorliv, siger Morten Olsen.

Fem tips til overgangen

Han tøver derfor ikke med at give fem gode råd til et godt seniorliv.

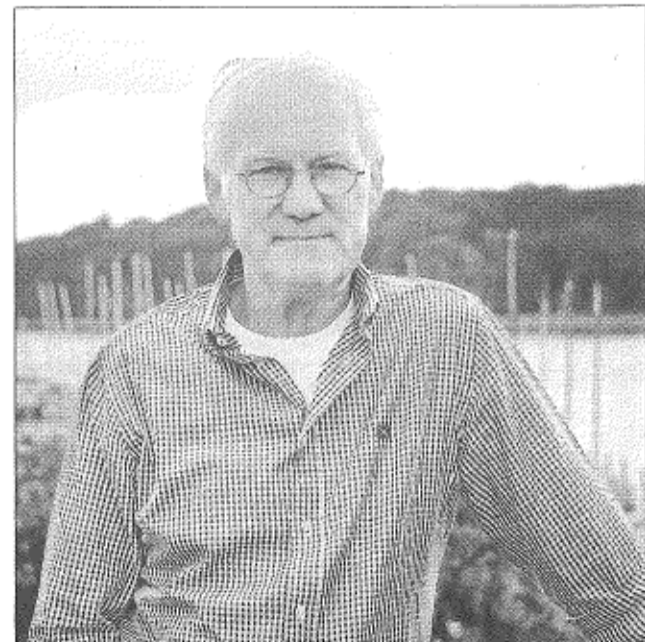
Find nogle gode, relevante og meningsfulde fællesskaber. Hold dig fysisk aktiv og dyrk motion. Spis sundt og varieret. Nyd livet og gør noget af det, der gør dig glad. Og glæd dig

også over, at livet ikke er helt så skemalagt som tidligere, lyder det fra Morten Olsen.

- Forbereder du dig godt, tror jeg på, at det kan med-

virke til at styrke dit helbred, give dig større livskvalitet og forbedre muligheden for at få et godt seniorliv.

BORRE



Fodbold var Morten Olsens identitet. Men den tidligere landstræner har fundet en ny og tilfredsstillende rolle i seniorlivet. Nogleordet var forberedelse. Her ses han ved sit hus i Vordingborg med Nordhavnen i baggrunden.

Foto: Thomas Olsen

Fakta

Om Fats - Fra arbejdsliv til seniorliv:

- Fats er et forskningsbaseret projekt for mænd fra 52-65 år, som skal lette overgangen fra arbejdsliv til seniorliv.

- Projektet varer i tre år, frem til april 2023. Undervejs vil Vordingborg Kommune i samarbejde med lokale mænd udvikle og afprøve forskellige tiltag, der skal skabe grobund for et seniorliv med høj kvalitet.

- Vordingborg Kommune arbejder tæt sammen med bl.a. faglige og frivillige organisationer, virksomheder, Jobcenter Vordingborg og en række lokale foreninger.

- Nordea-fonden støtter med 17 mio. kr. ud af et samlet budget på 30 mio. kr.

- Tidligere fodboldspiller Morten Olsen er ambassadør.

- Interesserede kan kontakte projektleder Brian Bo Rasmussen på 23-30-62-06 eller fats@vordingborg.dk.

- Læs mere på www.vordingborg.dk/fats