GENOPFIND DIT LIV

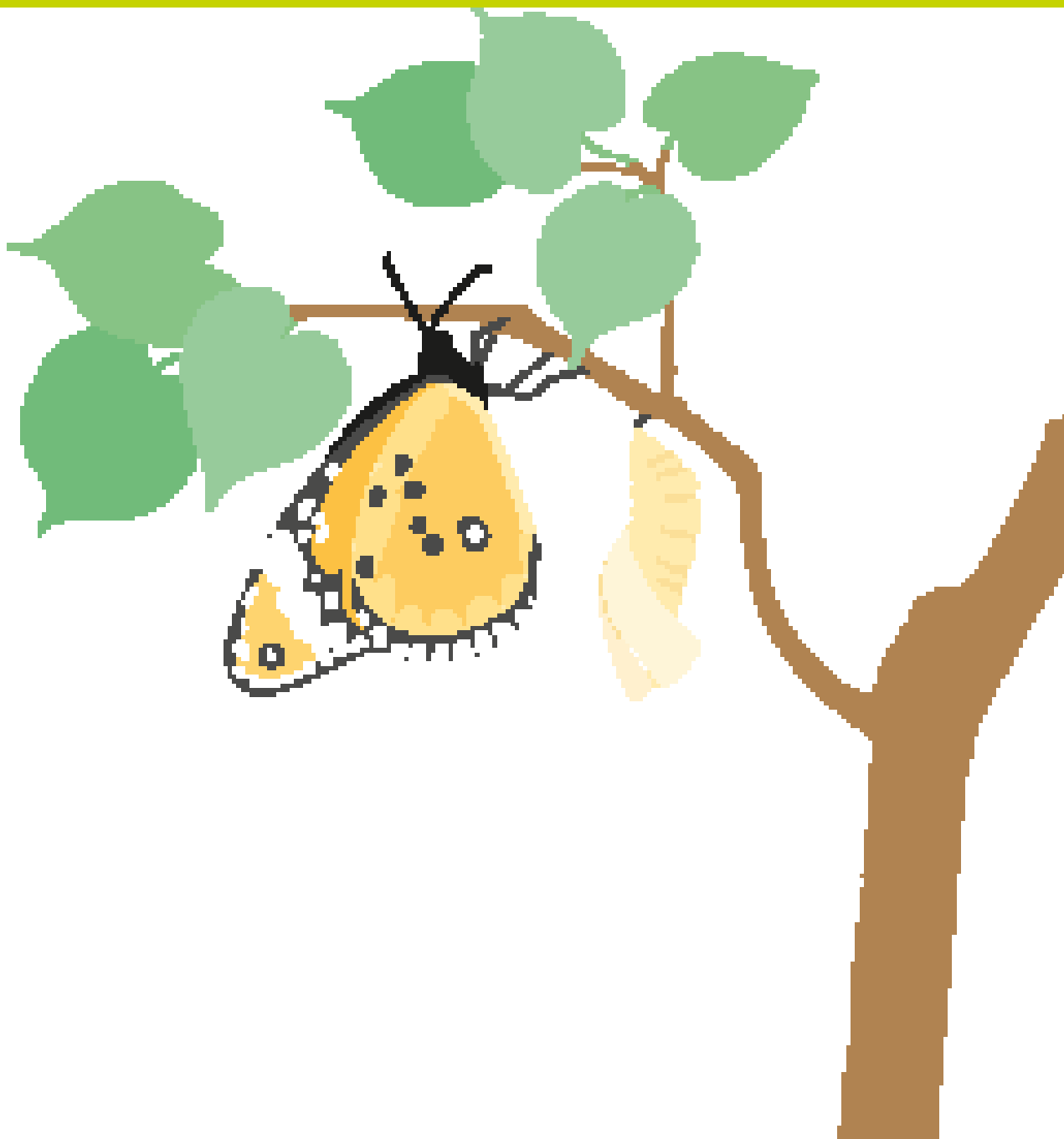
SENIORLIVETS PSYKOLOGI

En praktisk guide til planlægning og nydelse af seniorlivet, du har fortjent

Konsulent: **professor Kenneth S. Shultz, Phd**

GENOPFIND DIT LIV

SENIORLIVETS PSYKOLOGI



GENOPFIND DIT LIV

SENIORLIVETS PSYKOLOGI

KENNETH S. SHULTZ, PHD
MED MEGAN KAYE OG MIKE ANNESLEY

ATELIER

Senior Editor Bob Bridle
Senior Art Editor Karen Constanti
Editorial Assistant Alice Kewellhampton
Jacket Art Editor Harriet Yeomans
Senior Producer, Pre-Production Tony Phipps
Senior Producer Stephanie McConnell
Creative Technical Support Sonia Charbonnier
Managing Editors Dawn Henderson, Stephanie Farrow
Managing Art Editor Christine Keilty
Art Director Maxine Pedliham
Publisher Peggy Vance

Skrevet af Megan Kaye and Mike Annesley
Illustrationer Keith Hagan

First published in Great Britain in 2016
by Dorling Kindersley Limited
80 Strand, London WC2R 0RL
A Penguin Random House Company

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited

Dansk udgave
Copyright © 2016 Forlaget Atelier
Oversat af Vibeke Sandberg
ISBN 978-87-7857-8969

Alle rettigheder forbeholdt

Colour reproduction by Altaimage Ltd

All images © Dorling Kindersley Limited
For further information see: www.dkimages.com

Psykologisk konsulent

Kenneth S. Shultz, phd
Professor i psykologi ved Department of Psychology ved California State University, San Bernardino (CSUSB). Professor Shultz har specialiseret sig i emner indenfor aldring og arbejde. Han underviser i industriel og organisatorisk psykologi såvel som aldring indenfor arbejdsstyrken på både bachelor og masterniveau. Yderligere er han direktør for Center on Aging ved CSUSB, som søger at forstå, hvad der forøger ældres velbefindende. Han har skrevet talrige videnskabelige artikler og bøger. Han har for nylig modtaget sit universitets Outstanding Professor Award.

Tak til

Kenneth S. Shultz:
Jeg vil især takke min kone og kollega, Deborah Olson, for hendes støtte og opmuntring til denne bog, som der er så stort behov for.

INDHOLD

8 **Forord**

KAPITEL 1
ARBEJDET OG LIVET
SENIOR I EN SAMMENHÆNG

12 **Godnat eller?**
Fremtiden venter

14 **Hvordan blev det?**
Sådan opfatter vi vores liv

16 **50erne og 60erne**
Midalderen og årene efter

18 **Op i 70erne**
En ny guldalder?

20 **Vi når op i 80erne**
De nye 70ere

22 **Arbejde til alle**
Arbejdets betydning

24 **Samarbejde**
Arbejdet som fællesskab

26 **Hvem er jeg?**
Spørgsmålet om identitet

28 **Skab mening**
Livets mening og formål

32 **Den materielle verden**
Pengenes betydning

34 **Hvor vigtig er status?**
Forlad karrierestigen

36 **Er du arbejdsnarkoman?**
Når arbejdet er dit liv

38 **Vores livsværdier**
Ud over det grundlæggende

40 **En retning i livet**
Livsmål er vigtige

42 **Betydningen af anerkendelse**
Respekt og belønning

44 **Hvor regnbuen ender**
Drømmen om frihed

46 **Hold dig beskæftiget**
Et tilfredsstillende seniorliv

48 **Aldersproblemer**
Sandhed og myter om aldring

50 **Fritid**
Opfattelsen af at være fri

52 **Dig og dine nærmeste**
Seniorliv og familien

KAPITEL 2
TIDEN ER MODEN
PLANLÆG SENIORLIVET

56 **Se fremad**
Planlæg og improviser

58 **Vejen til dit seniorliv**
Kortlæg dit liv

60 **I form til fremtiden**
Bevar dit gode helbred

62 **Hjernegymnastik**
Hold hjernen i form

64 **Kig i kalenderen**
Find det rette tidspunkt

68 Læg på kistebunden
Pengenes psykologi

70 På tide at holde op?
Tidlig pensionering

72 Bliv til det sidste
Gå så sent som muligt

74 Presset til at gå
Ufrivillig pensionering

76 Kend dine stærke sider
Se dig selv efter i sømmene

78 Få en god aftale
Fratrædelsesordninger

82 Halvt inde, halvt ude
Seniorordning

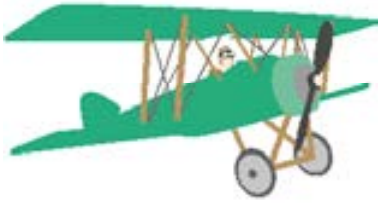
84 Visdom ved hånden
Job som konsulent

86 På egen hånd
Start dit eget senior firma

88 Et liv i limbo
Hvordan håndterer man uvished?

90 Hvem vil du være?
Lær af dine rollemodeller

92 Find ud af hvem du er
Arbejde og identitet



KAPITEL 3
HOLD HJULENE I GANG
MOD ET NYT DAGGRY

96 Forbered dig godt
Psykiske overgange

98 Væk med etiketterne
Find en ny identitet

100 Det økonomiske aspekt
Styr på finanserne

104 Slutspillet
Dit sidste bidrag

106 Tag springet
Forandring og personlighed

108 På vej mod horisonten
Styr dine forventninger

110 Foregribelse af tabet
Frygt for at savne jobbet

112 Samvær frem for alt
Forstærk netværket

114 Kast fortøjningerne
Kunsten at give slip

116 Giv stafetten videre
En god aflevering

118 Videreføres mit arbejde?
Den rette efterfølger

120 Afskedens time
Kunsten at sige farvel

KAPITEL 4
TILPASNINGS-PERIODEN
DE FØRSTE ÅR SOM SENIOR

126 Hjemme på en arbejdsdag
Det nye liv begynder

128 Op- og nedture
Vælg de lyse stier

130 Højt at flyve
Styr begejstringen

132 Fredelige nætter
God søvn eller problemer?

134 Tag det roligt
Klar forandringer og angst

136 Tag en snak om det
Andre kan hjælpe

138 Stress-håndtering
Stå fast trods forandring

140 Forsat udvikling
Dyrk en sund indstilling

142 Hvor passer jeg ind?
Håndter rolleskift

144 Store forandringer
Gå på pension og flyt

146 Evnen til at klare sig
Store udfordringer

148 Online hjælp
Her er internettet nyttigt

152 Luft under vingerne
Tid til at rejse langt væk?

KAPITEL 5
DET GODE LIV
SØRG FOR DIG SELV OG DINE NÆRMESTE

156 Kig i spejlet
Pas på helbredet

158 Fagre ny verden
Kan teknologien hjælpe?

160 Bevar din sindsligevægt
Undgå overbelastning

162 Mere tid til hinanden
Ændringer i samlivet

164 En arbejdende partner?
To forskellige liv

166 Nærkontakt
Sex og venskab

170 Kom sammen
Hvem er dine sande venner?

172 Familieliv
Sene fordele ved børn

174 På tværs af generationerne
Aktive bedsteforældre

176 Sig farvel
Sådan håndterer du sorg

178 Omsorg for andre
Tage sig af de nærmeste

180 Accepter begrænsninger
Klar helbredsproblemer

182 I andres hænder
Hjælp når du har brug for det

KAPITEL 6
DEN NYE DIG
GENOPFIND DIG SELV

186 Hvad skal der ske?
Overvej dine muligheder

188 Find et fællesskab
Slå dig sammen med andre pensionister

190 I stedet for arbejde
Bidrag med noget

192 Behagelige timer
Nye og gamle hobbyer

196 Glæde og tilfredshed
Nyt syn på det gode liv

198 Tilbage på skolebænken
Lær nyt efter de 60

200 Giv faklen videre
Undervis næste generation

202 Ud i det grønne
Haven og naturen

204 Den nye deltager
Senior iværksætter

208 Ro i sjælen
Åndelighed og afslapning

210 Udret noget
Få styr på din tid

214 Hvordan går det?
Test dig selv

216 Gå efter guldet
Hvordan ser din fremtid ud?

218 INDEKS

FORORD

For omkring 25 år siden blev min far tilbudt at gå på førtidspension i en alder af 55. Rent fysisk var han klar til at kvitte hårdt arbejde ved telefonvæsenet, men psykisk var han til gengæld ikke parat til at holde op med at arbejde. Jeg skulle netop til at indlede min karriere som forsker, så min interesse for de psykiske aspekter ved at holde op med at arbejde blev forstærket af min fars oplevelser. Det meste af den forskning, der fandtes om pensionering på dette tidspunkt (i begyndelsen af 1990'erne) handlede næsten udelukkende om "sygdom og rigdom". De fleste økonomer mente med andre ord, at det var helbred og penge, der var drivkraften bag beslutningen om at gå på pension. Et kvart århundrede – flere bøger, kapitler i bøger og adskillige artikler om psykologien bag pensionering – senere, er jeg imidlertid stadig forundret over, hvor sammensat et emne pensionering er i det 21. århundrede, og hvor stor en rolle psykiske faktorer spiller for overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv.

I dag kan ens otium antage en lang række forskellige former. Man kan f.eks. hellige sig frivilligt arbejde, begynde en ny karriere, påtage sig rollen som babysitter eller sygeplejer for familien eller en blanding. Det er fuldkommen individuelt og dybt personligt, hvordan man vælger at håndtere overgangen fra arbejdsliv til den næste livsfase.

Genopfind dit liv, Seniorlivets psykologi er beregnet for enhver, der står over for denne personlige rejse fra fuldtidsbeskæftiget medarbejder til livet som pensionist. Bogen er fyldt med praktiske råd, ideer og inspiration, der bunder i den nyeste forskning i pensionistlivets psykologi. Teksten er lige til at gå til, og forskningsresultaterne formidles gennem letforståelige figurer.

Genopfind dit liv, Seniorlivets psykologi er en omfattende, lettilgængelig, forskningsbaseret guide til psykologien bag at gå på pension, beregnet til de nye årgange, der snart skal kaste sig ud i overgangen fra medarbejder til pensionist.

Kenneth S. Shultz
professor, phd

KAPITEL 1

ARBEJDET OG LIVET

SENIOR I EN SAMMENHÆNG

GODNAT ELLER EN NY BEGYNDELSE?

FREMTIDEN VENTER

Vi har alle vores eget syn på at blive pensionist. Nogle ser det som en gave, andre som en udfordring. Det er bedst, hvis man kan gå sin pensionering imøde med optimisme og se det som en mulighed for at få nye oplevelser i sit liv.

Ligesom den første skoledag eller det første barn er det at gå på pension en milepæl i ens liv. Der er sandsynligvis især to store forandringer, du skal vænne dig til: du får en masse fritid, som du selv skal fylde med noget interessant, og du skal håndtere det tab af struktur og formål i hverdagen, som arbejdet har givet.

Hvordan har du det?

Glæder du dig til at blive senior og du er måske fuld af fortrøstning ved tanken, fordi arbejdet har været en byrde, som du er lettet over at slippe for? Eller er du bekymret over de kommende ændringer og nervøs for, om du kan klare dig uden det arbejde, der har optaget så stor en del af din dag? Mange mennesker, der står over for at skulle pensioneres, beskriver den usikkerhed, det medfører. Pludselig har de mange forskellige valgmuligheder, og det virker risikabelt at skulle vælge det ene frem for det anden. Spænding er også en almindelig reaktion. Et helt nyt liv venter og endelig kan man få

FORSKELLIGE UDSIGTER

Selv om vi har hvert vores syn på at blive pensionist – afhængig af personlige omstændigheder, valg og temperament har psykologer fundet frem til tre grundholdninger:

Urealistisk positivt
Et nyt, tilfredsstillende liv med frihed og vidunderlige oplevelser vil ganske automatisk udfolde sig foran dig og starte med det samme.

Realistisk positivt
En ny livsperiode med positive oplevelser og socialt engagement venter. Du har en lang række indre og sociale ressourcer at trække på.

Meget negativ
En dyster fremtid truer – præget af tab af formål og selvværd.

\+

– dette er en 'lykkelig til deres dages ende'-vildfarelse, hvor seniortilværelsen bliver set som løsningen på alle livets problemer.

–

tid til sig selv og blive fri for forpligtelser, som en gæld der er betalt. Du vil have blandede følelser over for pensionistlivet og imødese dette nye livsafsnit med en vis frygt. Denne frygt hænger måske mere sammen med selve aldringen end at forlade arbejdet, og man kan være bekymret for, om man kan tilpasse sig denne nye og meget anderledes livsperiode.

Mit livs guldalder?

Kvaliteten af din tilværelse som pensionist kan delvis afhænge af dine nuværende forhold: uløste livsproblemer bliver sandsynligvis ved med at være der, og kan blive værre, når man ikke længere har arbejdet til at aflede opmærksomheden. Det afhænger også af din holdning og ikke mindst den begejstring, energi og opfindsomhed du lægger i skabelsen af et nyt liv. Livet som pensionist kan sagtens være en ny begyndelse i den forstand, at det skaber mulighed for at genopfinde eller finjustere dit liv efter dine egne ønsker. Den bedste måde at forberede sig på er at nå frem til en vis selverkendelse før den store dag og bruge denne selvindsigt som grundlag for de langsigtede prioriteringer og mål.

HVAD VENTER DIG?

Nedenstående usikkerhedsmomenter kan påvirke din indstilling til pensionering:

PÅ ARBEJDET

Vil du savne følgende elementer af arbejdslivet?

- Formål og selvværd
- Socialt liv med kolleger
- Lønindtægt

I DIT NYE LIV

Hvor nemt vil du vænne dig til disse aspekter af dit nye liv?

- Mere tid til dig selv
- Mere tid med din partner
- Mere tid hjemme

ANDRE FORHOLD

Hvor godt vil du kunne håndtere disse forhold i dit nye liv?

- Dit eget helbred, din partners, andre familiemedlemmers
- Økonomisk sikkerhed
- Sociale forandringer

KAN DU KLARE?

Mennesker reagerer forskelligt på en usikker fremtid, men psykologer har fundet fire typiske reaktioner – hvilken passer bedst på dig?

1. Du er dvæler ved risiko og farer, heriblandt trusler mod din følelsesmæssige sikkerhed og selvopfattelse.

2. Du tror ikke, du kan klare dig, fordi du ikke mener, du vil være i stand til at lave en handlingsplan.

3. Du trækker tiden ud og lader usikkerheden fortsætte.

4. Du prioriterer sikre aktiviteter i forhold til udfordringer eller nye oplevelser, du ikke er vant til.

Der er ikke nogen nemme løsninger på disse problemer, men du kan mindske din angst for det usikre ved for eksempel at forberede dig på flere forskellige muligheder.

SOL I SIGTE

Her er nogle af de måder, hvorpå pensionister udnytter deres fritid og skaber struktur og mening i hverdagen:

SELV-UDVIKLING

- Personlige projekter
- En form for arbejde, selvstændigt eller medhjælp
- Frivilligt arbejde
- Lære nye fag eller færdigheder

FAMILIE OG VENNER

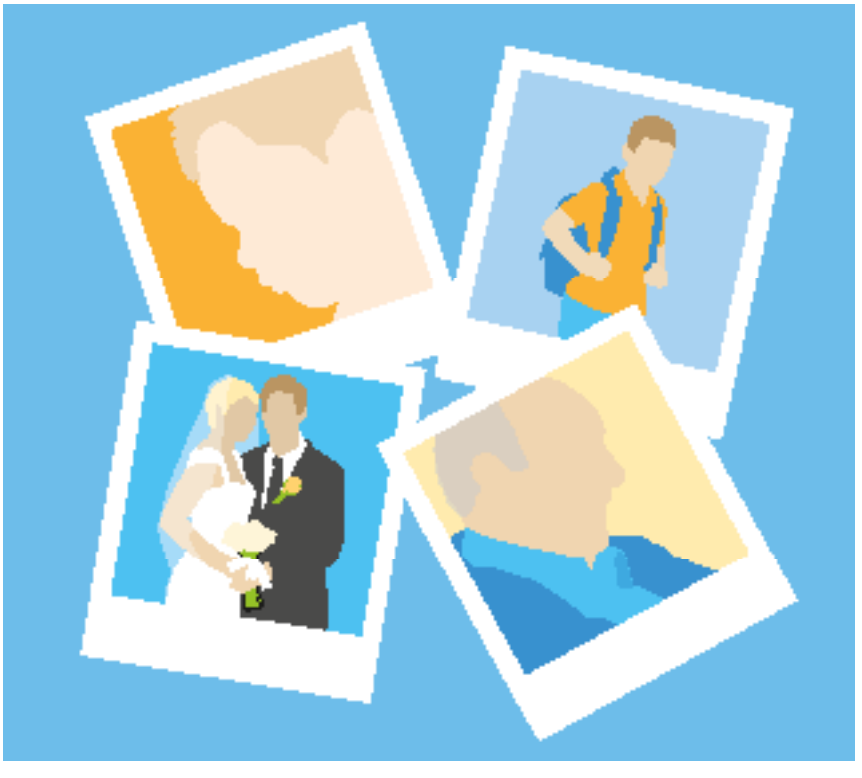
- Fornyet liv med partner
- Nye venskaber
- Tage sig af ældre slægtninge eller børnebørn

FRITID OG MOTION

- Ferier, bo hos venner
- Bruge lokale fritidsfaciliteter
- Gå ture og dyrke motion
- Dyrke sine hobbier

HVORDAN BLEV DET?

SÅDAN OPFATTER VI VORES LIV



Når vi ser tilbage på vores fortid, ser vi, hvordan vores liv har formet sig, og måske ser det ret rodet ud. Hvordan påvirker fortiden de valg, vi træffer for vores seniortilværelse?

Vi har alle en opfattelse af måden, vores liv har formet sig på. Denne livsbane deles op i forskellige faser: babytiden, barndommen, teenageårene og voksenlivet – der igen traditionelt kan deles op i ungdom, midalder og senior. Den forlængede levealder har flyttet grænsen for, hvornår vi opfatter, vi går fra midaldrende til ældre. Man siger ofte, at man kun er så gammel som man føler sig, og fra et psykologisk synspunkt, er det en værdifuld forestilling: den kan opmuntre folk til at udnytte deres potentiale lagt op i alderen.

Livet set fra alle sider

Når vi ser på vores fortid, nutid og fremtid som en helhed, hvordan påvirker det så de valg, vi træffer for pensionistlivet?

- Hvis vi føler, at vi befinder os i en personlig udvikling, kan vi opfatte pensionistlivet som en fortsættelse af denne udvikling, enten i en ny

LIVSERINDRINGER

Et muligt syn på pensionering er, at det er et tidspunkt, hvor man standser op og nyder en velfortjent pause oven på et liv præget af større aktivitet. Når vi f.eks. bliver 65 eller 70, vil de fleste have samlet en mængde erindringer og minder, der blandt andet fortæller os, hvem vi er. Det er sandt nok, at seniorlivet kan give mulighed for at slappe mere af og nyde sine gode minder, men de mennesker, som er lykkeligst er dem, der bliver ved med at være aktive – og som stadig får nye minder.

> **Vores erindring** er vores **sammenhæng**, vores **fornuft**, vores **følelser**, ja selv vores **handlinger.**
>
> **Luis Buñuel**
> filminstruktør

retning eller en videreførelse af vores tidligere retning.

- Måske lægger vi vægt på vores plads i generationerne. Hvis vi sætter pris på vores rolle i den udvidede familie, kan det give anledning til at rejse noget mere – enten sammen med familiemedlemmer eller for at tage på besøg hos familie, der bor lidt længere væk.
- Hvis vi lægger større vægt på økonomien, skal vi måske spørge os selv, om vi kan fortsætte med at leve, som vi gør nu eller om vi vil være nødt til at skrue lidt ned.

Andre menneskers indflydelse

Social påvirkning spiller en stor rolle for vores personlighed. Det kommer grundlæggende til udtryk ved at vores indstilling til livet bliver påvirket af at iagttage de mennesker, vi opfatter som vores ligemænd. Måske prøver vi også at efterligne andres måder at leve på, hvis de ser ud til at have et godt liv. De mål, vi i løbet af vores arbejdsliv sætter os med hensyn til penge, livsstil og materielle anskaffelser kan delvist være besluttet på denne måde. Når vi ser på vores liv som helhed, er vi tilbøjelige til at sammenligne os med de 'normer', der hersker omkring os, selv om vi har valgt at følge vores egen kurs.

Et nyt manuskript

Ifølge den kognitive psykologi har alle mennesker et livs-manuskript, som vi følger enten bevidst eller ubevidst. Ud over de almindelige milepæle i tilværelsen, følger vores livs-manuskript den historie, vi bruger til at skabe mening ud af vores oplevelser. Nogle gange sørger manuskriptet for at omskrive begivenheder, så vi slipper for at påtage os skylden for skuffelser i tilværelsen: "Folk går altid fra mig," siger vi måske, og det får os til at gå i defensiven og måske holde romantikken på afstand for at undgå at blive forladt eller svigtet igen. Når du nærmer sig pensionsalderen, er det en god idé at kigge nærmere på dit livs-manuskript og se, om der er områder, hvor det måske lægger forhindringer i vejen for tilfredshed og livsglæde, og om du kan redigere i det, så det bedre afspejler virkeligheden som den ser ud. Nedenstående udsagn om livet er blandt dem, man burde kigge lidt nærmere på og måske revidere:

- Jeg kan ikke klare mig alene.
- Jeg fortjener ikke et lykkeligt liv.
- Jeg har ikke nogen rigtige færdigheder.
- Jeg er aldrig mig selv. Jeg foregiver bare.

Seniorlivet handler først og fremmest om muligheder, vi skal rive et begrænsende manuskript i stykker og begynde at leve mere i nuet.

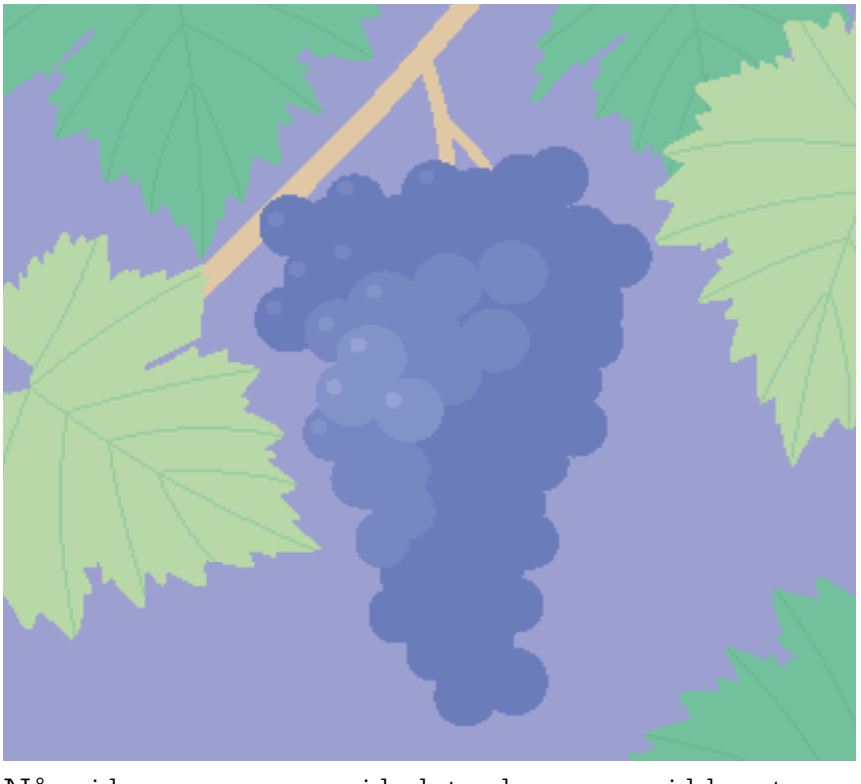
KAN DIN SUCCES MÅLES?

Det kan være udmærket at forsøge at måle præstationer, når det handler om konkurrencesport eller endda kreative frembringelser – en kunstner kan f.eks. måle sin succes efter, hvor mange udstillinger han har haft. Mange mennesker måler deres eller deres hjemmesides popularitet ved hjælp af antallet af 'likes' eller hit på internettet. Men et rigt og tilfredsstillende liv føles bare sådan, og man har ikke brug for at blive bekræftet af kvantitetsmålinger. Faktisk kan man sige, at de, der har brug for at måle sig selv på denne måde sandsynligvis gør det p.g.a. usikkerhed. Nedenfor står nogle aspekter af livet, der kan måles ved siden af nogle, der ikke kan:

Målbare	Ikke målbare
■ Intellektuelle kvalifikationer	■ Livslang læring
■ Præmier og priser	■ Talenter og færdigheder
■ Økonomisk rigdom	■ Erfaringer
■ Værdien af dit hus	■ Hjemmets følelsesmæssige betydning
■ Antal år et forhold har varet	■ Kærlighedens dybde
■ Antallet af venner	■ Venskabers kvalitet

50'ERNE OG 60'ERNE

MIDALDEREN OG ÅRENE EFTER



Når vi kommmmer op i halvtredserne er vi blevet modne. Vi er mere bevidst om vores egen aldring, men hvis vi holder os selv i form og spiser sundt, trives vi sandsynligvis stadig og lever et tilfredsstillende liv.

Halvtredserne er på mange måder, med sociologen David Kemp et 'vendepunkts-årti'. For første gang i vores liv bliver vi bevidst om vores aldring og begynder at anskue livet ud fra det antal år, vi har tilbage. I det moderne samfund, hvor ungdom er højt værdsat, begynder vi måske at føle, at alderen trykker med hensyn til udseende og fysisk formåen, mens vi er stadig er unge indeni – vi er f.eks. åbne i vores holdninger og fleksible over for nye ideer og teknologi.

Lykkens kurve

Forskning viser, at folk i 50'erne og 60'erne generelt er lykkeligere, end dem i 30'rne og 40'erne. Hvis man viser det grafisk, får man en kurve, der viser stigende lykke til omkring 30, den falder i 30'erne og 40'erne og stiger igen efter 46, der er det laveste punkt. Der kan være mange årsager til stigningen fra dette lavpunkt, blandt andet høj stress og belastning i fyrreårsalderen. De, der har opnået de mål, de satte sig mht. karriere, bliver måske mere tilfredse, og de, hvis børn er flyttet hjemmefra, føler, at en byrde er faldet fra deres skuldre. En anden forklaring kan være, at folk bliver bedre til at håndtere deres liv, simpelt hen fordi de har fået mere øvelse.

Det går fremad

Når vi passerer 60 kan vores egne helbredsproblemer eller vores nærmestes komme til at fylde meget. Men som en undersøgelse foretaget

af Robert Levenson, University of California har vist, kan kognitive evner og intelligens blive skarpere og styrke vores position på arbejdsmarkedet og vores forhold til andre mennesker. Den tilfredshed, vi finder i gode og kærlige forhold til andre, kan overstige alle andre former for lykke.

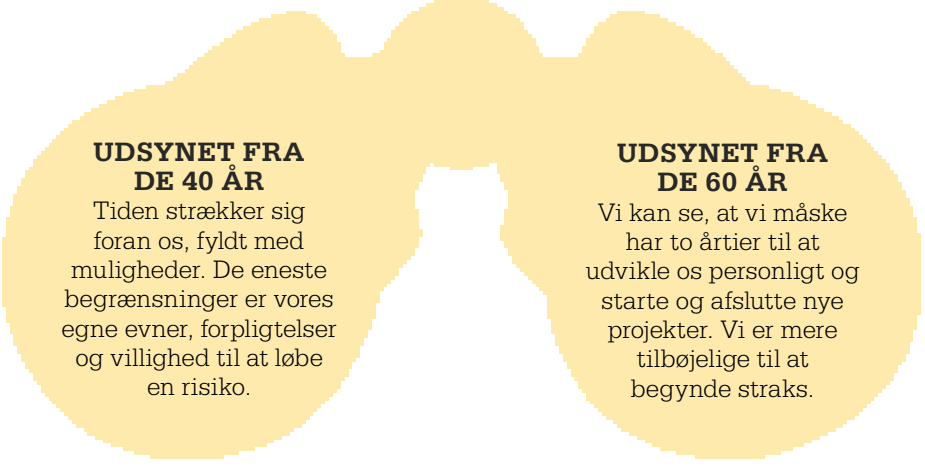
HVORFOR ER MAN LYKKELIGERE VED 60?

Lykkefølelsen stiger, som nævnt, når vi kommer i 50'erne og 60'erne, måske fordi bekymringer om karriere, relationer og familie ebber ud. Andre forklaringer er:

- Større 'visdom' eller intelligens til at håndtere livet.
- Færre forventninger især mht. status, succes og rigdom.
- En følelse af indfrielse og af at have nået, det man ville.
- Større evne til at sætte pris på livets goder.
- Mindre bekymring for fremtiden og øget evne til at leve i nuet.
- Større evne til at styre voldsomme følelser som vrede, utålmodighed og jalousi
- Mindre optaget af at leve op til andres forventninger.

UDSYNET MOD FJERNE HORISONTER

Når vi begynder at gå til vores venners begravelser, bliver døden mere personlig, og fremtiden virker ikke længere uendelig. Det kan gøre os mere beslutsomme, mindre tilbøjelige til at udsætte alting og ivrige efter at komme i gang med projekter, vi måske har overvejet i årevis. Seniorlivet betyder måske, at vi kan komme i gang med den type projekter og have tid og ro til at arbejde seriøst med dem.



starten af 50´erne

VORES BEDSTE ALDER?

I en undersøgelse af **700 studerende** i alle aldre beskrev kvinder **i begyndelsen af 50'erne** oftest deres liv som **"alletiders"**. Deres svar viste, at kvinder i denne aldersgruppe havde mest selvtillid, var mest **entusiastiske, trygge og tolerante.**

KRYSTALLISERET INTELLIGENS

Art Kramer, der har studeret aldring ved Beckman Institute i USA er en af de forskere, der har påvist, at vi ofte har øget anlæg for krystalliseret intelligens, når vi kommer i 50'erne. Krystalliseret intelligens er den viden, vi har samlet i årenes løb. Kognitiv psykolog ved University of Michigan, Richard E. Nisbett mener, at erfaring er vigtigere end biologi. Sammen med psykolog Igor Grossmann påviste han, at selv om vores flydende intelligens (dvs vores mentale smidighed, som bruges til at løse ukendte problemer) forfalder med alderen, bliver vi bedre til at ræssonnere over komplicerede emner som mennesker, politik og etiske emner.

OP I 70'ERNE

EN NY GULDALDER?

Lykkens kurve (se s. 16) fortsætter sin vej opad, når vi kommer i 70'erne. For de af os, der er sunde og raske og i stand til at håndtere diverse kriser, kan det blive en af de mest rosenrøde perioder i vores liv.

I følge FNs definition har du allerede oplevet et tiår af din 'alderdom', når du når op i 70'erne – selv om det sjældent føles sådan. Folk har meget forskellige meninger om, hvornår alderdommen sætter ind, afhængig af deres egen placering i livet. En undersøgelse blandt 3000 amerikanere viste for eksempel, at folk mellem 18 og 30 mente, at alderdom begyndte, når man blev 60, mens folk på 65 og derover sagde 74. En britisk undersøgelse viste, at briter generelt mener, at alderdommen begynder i slutningen af 60'erne, mens de øvrige europæere i gennemsnit sætter grænsen ved 62.

> **Opfør dig ikke som din alder** [som pensionist], men som **det unge menneske,** du altid har været inderst inde.
>
> **J. A. West**
> forfatter

Som vores liv udfolder sig

I virkeligheden udfolder vores liv sig gradvist som tiden går, og ikke i spring fra det ene stadie til det andet, som om vi krydsede grænser. Store mærkedage overgås langt af hverdagen, der ikke tiltrækker sig så meget opmærksomhed. I 70'erne kan vi stadig få nye oplevelser samtidig med, at vi måske bliver lidt 'mildere' med alderen og er mindre bekymrede og frustrerede. De mennesker, der er mest tilfredse, er som regel dem, der sætter pris på de gode ting i hverdagen i stedet for at fokusere på tegn på aldring. Et godt forhold til andre mennesker får dybere betydning, og det kan sammen med en større oplevelse af formål med livet (som kan skyldes alt lige fra at passe børnebørn til at være frivillig på det lokale hospital),

PROBLEMFRIT LIV?

Carolyn Aldwin, gerontolog ved Oregon University i USA hævder, at ældre voksne generelt har 'færre skænderier' end yngre, og håndterer dem bedre. De har også flere opløftende oplevelser til i det mindste midten af halvfjerderne. Når man kommer over de 70 afhænger meget af, hvordan man håndterer sine problemer, og det afhænger igen af ens ressourcer og forhold og ikke mindst indstilling. En positiv indstilling skaber en god cirkel, fordi andre mennesker inspireres af din positivitet, og det vil give dig mere givende forhold til andre.

kan gøre 70'erne til vores lykkeligste tiår.

Endelig fri

Hvis man kigger på det, der kan gøre én lykkelig, er der én bestemt ting, der springer i øjnene på dette tidspunkt i livet, og det er følelsen af frihed. Man har mindre behov for at tilpasse sig og kan derfor gøre og sige, hvad man har lyst til. Det betyder ikke, at man bare skal tænke på sig selv uden at tage hensyn til konsekvenserne. I stedet kan man opnå stor tilfredhed ved at sige sandheden og være ligefrem og samtidig føle med andre (erfaring kan give stor forståelse) og optræde taktfuldt, når det er nødvendigt, ligesom man altid er villig til at øse af sin visdom, selv når den er strider mod den gængse mode eller opfattelse.

NYD 70'ERNE SAMMEN

Ifølge en Harvard-undersøgelse af 75-årige par og opefter er 70'erne sansynligvis en meget lykkelig periode. Undersøgelsen fandt fire faktorer, der gør det nemmere for begge partnere at nå en større grad af harmoni:

- Børnene er flyttet hjemmefra, og det opfattes som positivt.
- Hormonelle ændringer betyder, at mænd og kvinder bliver mere ens mht. temperament og følelser.
- Gensidig uafhængighed opfattes som et plus frem for et minus.
- Prøvelser som ansvar for vanskelige børn eller pasning af gamle forældre er overstået.

LYKKELIGT GIFT

Hvis man antager, at ulykkelige par sandsynligvis bliver skilt, er det måske ikke overraskende, at undersøgelser viser, at **mellem 20 og 70 årige**, beskrev kun ...

18%

...**af begge partnere beskrev deres ægteskab som lykkeligt**. Men **ved 85 beskrev**...

76%

... **af begge partnere** deres ægteskab som lykkeligt.

LYKKEN I DET NÆRE: TRE STUDIER

Selv om mange studier af aldring fokuserer på svigtende kræfter (måske fordi det er nemmere at måle tab af fysiske evner end f.eks. øget intuition) viser de tre studier nedenfor mindre håndgribelige resultater om lykkefølelsen og 70-års-alderen.

Glæden ved de små ting
Et studie bragt i *Canadian Medical Association Journal* viste, at velbefindende senere i livet delvis afhænger af evnen til at være positiv og finde glæde ved de små ting.

Liv-givende venskaber
Et andet studie fra Office of National Statistics i Storbritannien viste, at mennesker, der bruger meget tid med gode venner, sandsynligvis lever længere.

Endnu en dejlig hverdag
En tredje undersøgelse udgivet i *Journal of Consumer Research* så på, hvordan "enestående og almindelige oplevelser" påvirker følelsen af lykke. Den viste, at unge mennesker ofte bliver lykkelige af ekstraordinære oplevelser, mens ældre mennesker mere bliver lykkelige af almindelige ting i livet.

VI NÅR OP I 80'ERNE

DE NYE 70'ERE

Når man kommer op i 80'erne, har man grund til at fejre, at man har stadig chancen for et godt tiår med livskvalitet, og ens syn på livet bliver værdsat af mennesker, der er fornuftige nok til at have respekt for erfaring.

Amerikanere, der blev spurgt, om de kunne forestille sig en præsident i 80'erne, var generelt set modstandere – men det var kun på grund af risikoen for, at præsidenten ikke kunne sidde perioden ud med alle sanser i behold. Billedet af den ældre statsmand er blot et eksempel på den autoritet, vi forbinder med mennesker højt oppe i alderen. Den diplomatiske evne er et af flere talenter, der øges, fordi vi med tiden er kommet ud for en lang række forskellige situationer. Det kan også være et uvurderligt gode at kunne huske langt tilbage i tiden.

Ældres visdom

Undervisning er et andet eksempel på et fag, hvor man kan have glæde af mange års erfaring. Der er måske ikke mange lærere, der stadig

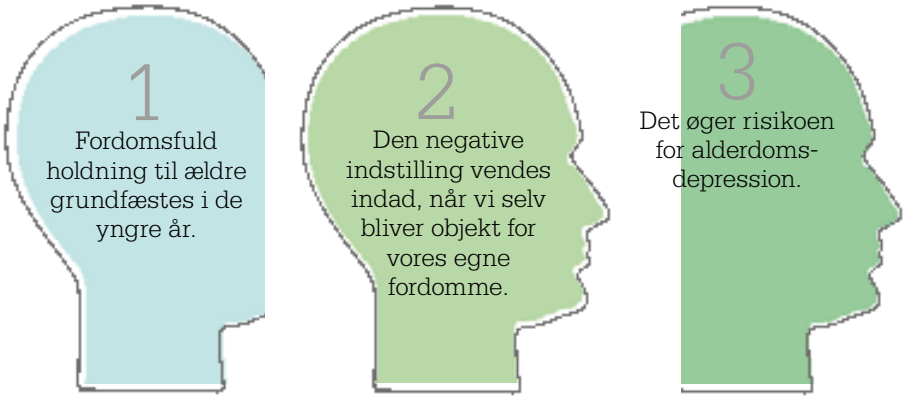
10 år

ET LÆNGERE LIV

Forskning i USA tyder på, at vi i gennemsnit kommer til at leve **10 år længere end vores forældre, og at vi er raske i længere tid.**

BEVAR ET ÅBENT SIND

Længe før du selv bliver 80, bør du undersøge din egen indstilling til alderdommen. Vær sammen med ældre mennesker, tal engageret med dem og lyt til det, de har at sige. Ellers risikerer du at udvikle en negativ holdning. Mennesker, der har fordomme om ældre, kan nemt opleve, at deres fordomme bliver vendt mod dem selv, når de kommer op i alderen.



underviser som 80-årige (der er en bemærkelsesværdig minoritet af lærere, der stadig er aktive på universiteter, hvor man tit forstår at værdsætte intellektuel langtids-holdbarhed), men mange bliver påskønnet i en mere *uformel* sammenhæng som lektiehjælp, mentor eller andet frivilligt arbejde. Det er dog stadigvæk mere accepteret i stamme- og ikke-vestlige kulturer.

Rask og åndsfrisk

Helberedet påvirker naturligvis vores velbefindende og tilfredshed i 80´erne, og adgangen til omsorg og pleje kan være afgørende. Vores tryghed på dette område afhænger af, hvor vi bor og vores økonomiske situation. Åndsevner og hukommelse kan være uforandret for sunde mennesker i 80'erne, men tab af åndsevner er naturligvis en alvorlig risiko, jo ældre man bliver. Så længe du fungerer mentalt og fysisk, og rimeligt kan klare dig selv, er du ved 80 ikke presset til at finde lykken udenfor dig selv, men kan med held og den rigtige holdning ofte finde den indeni. Med alderen bliver man som regel mindre optaget af sit udseende,og i stedet for at stræbe efter et fremtidigt scenarie har du lært at være mere til stede i nuet. Et simpelt liv er måske ikke nok. Kan du kombinere det med stimulering af hjernen og social eller intim kontakt har du en god chance for at blive glad for dine ekstra år. De fleste kan affinde sig med, at energiniveauet daler, fordi du ikke længere skal bevise noget og kun har få frister, du skal overholde.

SÅDAN FÅR DU ET LANGT LIV

Hemmeligheden ved et langt, sundt liv er at træffe nogle fornuftige valg mht. kost og livsstil. Hvor vigtigt det er, kan man se af en undersøgelse af mænd, der var blevet 90 år eller ældre. Der er tilsyneladende ikke den samme sammenhæng mellem livsstil og levealder for kvinder. Undersøgelsen viste, at følgende adfærd er gavnlig:

- Lad være med at ryge.
- Drik lidt eller ikke alkohol.
- Spis sundt.
- Hav et godt socialt liv.
- Nedbring stress.
- Vær positiv.
- Sørg for livet føles meningsfuldt.
- Vær aktiv, mentalt og fysisk
- Sæt sikkerhed i højsædet
- Få regelmæssige helbredsundersøgelser

70 til 90

I GOD FORM

En **undersøgelse af Laurel Yates** på The Brigham and Women's Hospital i Boston, Massachusetts fra 1980 til 2006 viste, at en mand på 70 har **54 procent chance for at blive 90,** hvis han ikke ryger eller har diabetes, har normal vægt og normalt blodtryk og dyrker regelmæssig motion. Uden motion reduceres chancen til **44 procent** og den reduceres yderligere ved for højt blodtryk **til 36 procent**, overvægt **til 26 procent**, og rygning **til 22 procent**.

ARBEJDE TIL ALLE

ARBEJDETS BETYDNING

Arbejdets betydning kan være at bidrage til en proces, at udfordre dine evner og engagement i en meningsfuld aktivitet. Hvis du er ved, hvad arbejdet betyder for dig, er det nemmere for dig at klare, at du ikke har det mere.

Der eksisterer en *arbejdsetik*: ideen at det er moralsk godt for os at arbejde. Men vi har også et *arbejdsinstinkt*, vi bruger arbejdet til at få tilfredsstillet forskellige psykiske behov ud over det rent praktiske behov for at have noget at leve af for os selv og vores familie. Disse psykiske behov er forskellige fra person til person, og vores seniorlivs kvalitet afhænger i hvert fald i begyndelsen også af kombinationen af disse behov og hvor vigtige de er for os.

Hvad prioriterer du?

Arbejde kan styrke vores personlige identitet ved at øge vores selvværd. Meningsfuldt arbejde kan give en følelse af identitet, selvværd og værdighed. Ved at lykkes med en vanskelig opgave, føler man, at man har udnyttet sine evner og at man vokser og udvikler sig ikke kun som ansat, men også som menneske. Denne følelse af meningsfuldhed og tilhørsforhold kan blive så stærk, at andre aspekter af livet, selv forholdet til dine nærmeste, kan glide i baggrunden.

80.000 timer

EN TIDSSLUGER

Hvis du arbejder **35-40 timer om ugen** bliver det omkring **80.000 timer i løbet af et arbejdsliv** – det er sandsynligvis længere tid, end du er sammen med dine børn.

Uden for din kontrol?

Arbejdet kan sagtens få stor psykisk betydning i et menneskes liv, uden man nødvendigvis selv er rigtig klar over det. Måske går du rundt og tror, at du prioriterer familien over karrieren, indtil der sker noget, som beviser det modsatte. Som regel fordi der opstår situationer, hvor du bliver tvunget til at vælge mellem arbejdsmæssige og familiemæssige forligtelser. Hvis man konsekvent vælger arbejdet, hver gang man står over for denne type dilemmaer, vil man sandsynligvis opdage at forholdet til partnere og venner begynder at krakelere.

Find den rette balance

Arbejdet bliver ofte opfattet som en