



2020-12-15 14:20 CET

Interview: Tag ejerskab over dit pensionsliv

Få gode råd fra aldringsforsker Aske Juul Lassen til, hvordan du skaber et meningsfyldt pensionsliv uden at gå på kompromis med dine ønsker og drømme.

Vi har spurgt aldringsforsker Aske Juul Lassen om, hvilke udfordringer der kan ligge i overgangen fra arbejdsliv til pension, og hvad man som kommende pensionist skal være opmærksom på, så man kan få det bedst mulige pensionsliv.

Udvikling fremfor afvikling

Først og fremmest skal man gøre pensionen til et aktivt valg, lyder rådet fra forskeren.

”Lad være med at se på pensionen som en afslutning, men se den hellere som starten på noget nyt. Her er det vigtigt at finde noget at engagere sig i og gøre sig nogle reelle tanker om, hvad man vil med sin pensionstilværelse. På den måde får man mulighed for at udvikle sig igennem sin tid på pension, frem for at tilværelsen blot bliver noget, der skal afvikles,” forklarer han.

Find ro i friheden

Det er samtidig også vigtigt at finde ro i den frihed, som pensionslivet giver, fremfor at udfylde hver enkelt time med alverdens beskæftigelser, bare fordi man kan, mener Aske. Han forklarer, at pensionslivets frihed kan være svær at håndtere efter et helt liv med faste tidsrammer:

”Fra en forældrestyret barndom til uddannelse og derefter arbejde har vi tilvænnet os at være styret af ret faste tidsrammer. Når disse rammer så forsvinder, kan det være svært at håndtere, da det for mange er en meget uvant situation. Og her er det så, at friheden pludselig kan føles som tomhed”.

Derfor mener han, at det er vigtigt at beskæftige sig med ting, der giver mening i ens nye hverdag, og samtidig prøve at finde ro i den frihed, der kommer med pensionslivet.

Tag ejerskab og få det liv, du selv ønsker

Noget, som Aske ofte møder hos kommende eller nye pensionister, er en frygt for at skulle passe ind i en pensionist-stereotyp, som de ikke kan genkende i sig selv.

”Mange kan ikke genkende sig selv i de forestillinger, de har om, hvem eller hvad en pensionist er. Nogle bliver skræmt af at skulle være mormoren, der strikker i gyngestolen, eller farfar, der ryger cerut i sofaen,” fortæller Aske med et smil og fortsætter:

”Det, jeg prøver at viderebringe, er, at man som pensionist selv kan tage ejerskab over sin pensionstilværelse og derved få tilværelsen indrettet efter sit eget behov. Fremfor at skulle indrette sig efter en generel forestilling om, hvad pensionen er.”

Gør plads til tvivl og skab ny mening

I sin nye bog Livets Tredje Akt viser Aske gennem seks cases, hvordan man får mest ud af livet i den tredje fase. ”Bogen handler meget om det at finde mening i pensionstilværelsen,” siger Aske og forklarer, hvordan det at tvivle og overveje er en naturlig proces i overgangen fra arbejdsliv til pension. Det sidste råd fra forskeren er derfor:

”Giv plads til tvivlen i overgangen, og giv dig selv tid til at skabe en ny mening. På den måde giver du dig selv plads til at finde ud af, hvad der skal fylde i dit liv herfra”.

Aske Juul Lassen:

- Indehaver af virksomheden Den 3. Akt
- Lektor i aldringsforskning og etnologi ved Center for Humanistisk Sundhedsforskning, Københavns Universitet
- Ph.d. fra Center for Sund Aldring, Københavns Universitet.
- Har udover sine bøger også udgivet podcastserien Pensionens 10 bud.

Pædagogernes Pension er pædagogernes helt eget pensionselskab, og vi er 100 % ejet af vores mere end 125.000 medlemmer. Vi forvalter en samlet pensionsformue på over 100 mia. kr. Det er vores ambition at tilbyde markedets bedste pensionsordning til pædagoger.

Kontaktpersoner



Sune Schackenfeldt

Pressekontakt

Administrerende direktør

sas@pbu.dk