

Viktigt känna sig uppskattad före pensionen

De flesta av oss ska någon gång i livet bli pensionärer. Men få pratar om hur det är och forskningen har inte ägnat frågan mycket uppmärksamhet. Det menar två forskare som studerat människors relation till sin pensionering.

Att närma sig pensionen väcker väldigt mycket olika känslor hos människor. För vissa är det bara en lättnad. De kanske har tröttnat på sitt arbete och har väntat på det här tillfället under många år. Andra orkar helt enkelt inte fortsätta för att de är sjuka eller utslitna. Vissa människor känner att de har mycket kvar att ge och vill inte sluta arbeta för allt i världen.

Det stod klart för sociologerna Marita Flisbäck och Mattias Bengtsson sedan de deltagit i ett forskningsprojekt som undersökte människors relation till sin pensionering. Nu har de tillsammans med kollegan Anna Lund skrivit boken "Farväl till arbetet" (Nordic Academic Press) som en del i projektet.

I boken berättar 43 personer om sina funderingar kring pensioneringen. De flesta av dem intervjuades både före och efter pensionsdagen.

– Det finns mycket få studier om själva pensioneringsprocessen, även internationellt sett, säger Mattias Bengtsson.

– Vi ser att det finns mycket tankar kring pensionering. En del av dem vi pratat med står sig på att deras omgivning oftast kommenterar den förestående pensioneringen med att säga "vad skönt det måste vara". De upplever att de inte ges möjlighet att prata om detta på ett djupare plan. Konsekvensen blir att de lägger locket på, säger Marita Flisbäck.

För många väcker den stundande pensioneringen frågor av rent existentiell innebörd.

– Det handlar inte bara om det orangea kuvertet, hälsan eller vad man kommer ha kvar i plånboken. Ett framträdande tema i intervjuerna är att pensioneringen betraktas som den sista busshållplatsen före livets slut, säger Marita Flisbäck.

Visst är det många som tycker att det ska bli härligt att bestämma över sina dagar själva, men de inser samtidigt att de går över tröskel, vilket väcker en känsla av förgänglighet.

Nu blir det viktigt med frågor om vad man gjort med sitt liv, och vad man ska göra med det liv som återstår. Jobbet har ofta krävt mycket. En musiker som intervjuas i boken har ägnat otroligt mycket tid åt sitt yrke. Nu kunde han reflektera över att han kanske borde ha ägnat mer tid åt familjen.

Men arbetets betydelse behöver inte nödvändigtvis ha att göra med hur stimulerande jobb man haft.

– ”Vad kan man göra som är viktigare än att forsla bort skräp i samhället?” frågade sig till exempel en sophämtare vi intervjuat. Han hade tolv barnbarn, men jobbet kändes fortfarande större, säger Marita Flisbäck.

Påfallande många i undersökningen ser på sitt arbete som ett kall, närmast som en förutbestämd livsuppgift. Inte heller här handlar det enbart om människor med yrken som vi traditionellt brukar associera med detta, som skådespelare eller sjuksköterskor.

– Dessa människor är födda i slutet på 40-talet och början av 50-talet. Kanske är det en generation som har en annan relation till arbetet än vad många har i dag, där det inte är ovanligt med korttidskontrakt och andra lösa anställningsformer, säger Mattias Bengtsson.

När man ser sitt arbete som ett kall kan det bli svårare att närma sig pensioneringen, det blir tyngre att tömma sitt arbetsrum. När det betydelsefulla yrkeslivet plötsligt rycks ifrån en kan det leda till känslor av meningslöshet och tomhet.

Författarna refererar till det västerländska arbetslivets tre livsfaser: utbildningstidens förberedelser för arbete, den aktiva arbetsperioden samt pensionstiden, då vi lagt arbetet bakom oss. Den jobbaktiva perioden betraktas i Västerlandet som den mest betydelsefulla perioden. Därför kan uppbrottet upplevas tungt.

– Det kan vara svårt att flytta över perspektivet till sig själv efter att ha ägnat ett yrkesliv åt att ha arbetat för andra, säger Mattias.

För anhängkonsulents Kristina i boken blir det vid pensioneringen tydligt att hon inte haft några egna intressen. Det mesta har kretsat kring makens hobbyer, medan hon skötte ”servicen” i familjen. I stället gav hon arbetet sitt fulla engagemang.

Nu oroar hon sig för hur hennes liv fortsatt ska kunna vara betydelsefullt, det vill säga hur hon ska kunna finnas till för andra i samhället, vara behövd.

Om man känner sig önskad eller oönskad på sin arbetsplats mot slutet av yrkeslivet har stor betydelse för upplevelsen av pensioneringen. Att få en bra avslutning på yrkeslivet kan vara avgörande för hur de kommande åren blir.

– Vi ser att tiden fram till pensioneringen är en viktig process, att personen får ett riktigt erkännande för vad man gjort för arbetsplatsen, säger Marita.

Hon menar att de samtal som den personalansvariga har med dem som ska gå i pension är oerhört betydelsefulla, men de kan skilja sig åt mycket åt.

– Dessa samtal kan antingen bekräfta eller osynliggöra en person, vilket naturligtvis avgör med vilken känsla medarbetare lämnar arbetsplatsen, säger Marita.

Hur själva pensioneringen hanteras av arbetsplatsen har stor betydelse för om det blir en positiv eller negativ upplevelse för den som ska sluta att arbeta efter ett långt yrkesliv. Själva avtackningen har också stor betydelse. Flera intervjupersoner jämför

pensioneringen och dess avtackningsceremonier med döden och begravningsceremonin.

”Det var som att gå på sin egen begravning. På ett trevligt sätt”, som psykiatrichefen Staffan säger i boken. Han kände en oro inför att gå i pension. Men avtackningen blev en mycket positiv erfarenhet med hundratalet närvarande, spontana tal och förberedda sånger. Allt detta gjorde honom lycklig. Han fick ett erkännande, blev synliggjord och uppskattad.

Men en avtackning kan också innebära motsatsen. Vissa av de intervjuade i boken har inte velat ha någon avtackning alls, eftersom de inte känt sig stå på särskilt god fot med sina chefer. Men de har uppskattat stort om deras arbetskamrater ordnat någon ceremoni. För andra har den formella avtackningen en stor betydelse.

Mattias berättar om en undersköterska som absolut inte ville sluta arbeta. Men den fina avtackning som anordnades gjorde att hon fick ett bra avslut på yrkeslivet.

– Flera betydande personer som chefer och läkare kom till avtackningen, vilket var mycket viktigt för henne, säger han.

Vissa har sett fram emot en avtackning, vilket vänts i en stor besvikelse. Servicebiträdet Maria hade hoppats att någon från den kommun där hon varit verksam i mer än 30 år skulle ta personlig kontakt innan hon slutade. Men hon fick aldrig något erkännande. Inte ens från ordföranden i facket, som besökte arbetsplatsen endast några dagar innan hon slutade.

Tiden före pensionsdagen kan också bli ett tillfälle att säga ifrån för de personer som hållit mycket frustration inom sig mot slutet av yrkestiden. Nu har de inget att förlora.

– Att man nu vågar göra sin röst hörd kan förstärka känslan av att man varit underordnad. Nu passar man på att säga sådant som de yngre medarbetarna inte vågar ta upp, säger Mattias.

Som prästen som passade på att påtala att den administration som hans chef själv lyft upp som så viktig, för honom själv var den minst intressanta delen av arbetet.

En stor skillnad i attityden till pensioneringen beror på om man vill komma bort från arbetet eller om man vill komma till något annat positivt där man ser fram emot att utveckla sig själv på ett annat område.

De två forskarna ställer sig båda frågan varför inte fler arbetsplatser erbjuder möjligheten att trappa ned de sista åren av yrkeslivet genom att arbeta deltid i stället för att köra för fullt in i kaklet.

– Det kan vara ett tillfälle att trappa upp sina fritidsaktiviteter, kanske börja gå på konserter eller engagera sig i någon organisation, säger Mattias.

De tycker också att det är en bra idé att sätta sig ned med sina anhöriga och ha ett fördjupat samtal inför pensioneringen.

DN 2017-06-01

– Vissa barn förväntar sig till exempel att deras föräldrar vid pensioneringen ska börja ta hand om sina barnbarn. Barnbarn är naturligtvis roligt för de flesta, men kan också bli en börda om man känner sig utnyttjad. Till exempel om man förväntas hämta och lämna på dagis för ofta, säger Marita.

Boken "Farväl till arbetet" (Nordic Academic Press) har skrivits av sociologerna Mattias Bengtsson, Marita Flisbäck och Anna Lund. Författarna har intervjuat 43 människor i olika yrken och positioner, de flesta både före och efter pensionstillfället.