

STRES ALI PRILOŽNOST?

Upokojitev

Delamo in sanjamo o dnevu, ko ne bo več službenih obveznosti in se bomo lahko prepustili svobodi prostega časa, ki ga prinese upokojitev. Pa smo pripravljeni na to? Velikokrat slišimo koga govoriti, da komaj čaka na upokojitev, ko tisti čas nastopi, pa se človek znajde v stiski. Naenkrat je vse drugače, prevzame te občutek neko-ristnosti, samote, porušen je večletni način življenja, rutine in urni-ka ni več. Sprememba je toliko večja, če vpliva na naše vrednote. Takrat je strah še večji in stiska močnejša.

POMEMBNE PRIPRAVE

Zelo je priporočljivo, da že pred upokojitvijo razmišljamo in razi-skujemo, kako bomo živeli, ko ne bo več treba v službo.

Kaj vse si želimo početi, kaj smo si v življenju želeli narediti, pa nismo utegnili. To naj bi bil čas, ko se človek posveti se-
bi, svojim interesom, partnerju, vnukom.

Upokojitev je končanje delovnih obveznosti in vloge delavca ter pomeni veliko več kot le opustitev dela. Pomeni sprejem nove druž-
bene vloge. Nekaterim se zdi nemogoče, da bi upokojitev lahko povzročala teža-
vo. Mislijo, da smo lahko srečni brez
dela, da lahko uživamo življenje, lah-
ko delamo, kar želimo.

Vendar pa je upokojitev čas stresa, ne glede na to, kako se na to spremembo pripravljamo.

Upokojitev je obdobje, ki prinese spre-
membe.

- Izraba časa je drugačna, saj »delovni čas« postane prosti čas.
- Medsebojni odnosi se spremenijo. Lah-ko se zmanjšajo socialni stiki; kdor je imel prijatelje med sodelavci, lahko izgubi stike z njimi.
- Ekonomski status je drugačen, saj se sredstva za preživetje zmanjšajo.
- Občutek lastne vrednosti je spremenjen. Pojavi se odsotnost priznanj in pohval, povezanih z delom.

Za nekatere ljudi je upokojitev blagoslov, posebno za tiste, ki niso marali svojega dela ali pa so delo občutili kot breme. Teže pa prenašajo upokojitev ljudje, ki so radi delali, zlasti tisti, ki so »cveteli« pri svojem delu in našli v njem smisel svojega življenja. Izguba določene funkcije in vloge, občutek izločenosti, življenja brez vsebine in finančna negotovost lahko privedejo upokojenca v prvih tednih ali mesecih po upokojitvi do resnih psihičnih stanj, tudi depresije.

AKTIVNOSTI PRED UPOKOJITVIJO

Predupokojitvene aktivnosti so tiste, s katerimi delavec v obdobju pred odhodom v pokoj pridobi ustrezno znanje in veščine za načrtovanje tretjega življenjskega obdobja. Priprave težijo k čim bolj kakovostnemu, izpolnjenemu življenju po končani zaposlitvi. Pomembni so jasni cilji in želje za prihodnost. Zadani cilji naj bodo izziv. Zanje se je treba potruditi.

S cilji se življenjski »boj« nadaljuje, primerna participacija pa ohranja zdravje in duševno ravnovesje. Gre za veliko spremembo v vsakodnevem delovanju in nanjo se je treba dobro pripraviti. Pomembna je pravočasna in postopna priprava na življenjsko obdobje, ki je lahko zelo produktiven in aktiven del življenja. Dobro je,

da se že leta pred upokojitvijo lotimo aktivnosti, ki bodo del kasnej-
šega obdobja. V pripravo na upokojitev spadajo tudi okrepitev sti-
kov z znanji in prijatelji ter novi stiki z ljudmi, finančno načrtova-
nje ter skrb za zdravje. Na družbeni ravni bi bilo treba ustvariti
ustrezne pogoje za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti ter tudi
pogoje za uspešen prehod v pokoj in prilagoditev življenja po upo-
kojitvi.

V Sloveniji predupokojitvene aktivnosti niso sistemsko urejene, obstajajo pa posamezne aktivnosti, ki potekajo v okviru univerze za tretje življenjsko obdobje, ministrstva za obrambo RS, Inštituta Antona Trstenjaka, Upravne akademije pri ministrstvu za javno upravo in inštituta Emonicum, Zavoda Uršulinka, Zavoda za zapo-
slovanje RS in Centra celostne oskrbe.

TRI ZLATA VPRAŠANJA

1. Kateri vsakodnevni izzivi me čakajo zara-
di spremenjenih vlog, odnosov, aktivnosti
in strukture časa?
2. Katere strategije potrebujem za laž-
ji prehod v upokojitev?
3. Kateri so podporni viri in storitve
v okolju, ki mi lahko pomagajo?

PRAKTIČNI NAPOTKI

- Pripravite osebni načrt upokojeva-
nja: poiščite pomoč pri strokovnih de-
lavcih, delovnih terapevtih, sovrstni-
kih, ki že imajo izkušnje.
- Naredite finančni načrt, ki omogoča
materialno varnost in odplačajte dolgove.
- Napišite spisek smiselnih in pomembnih
aktivnosti, ki vas veselijo in izpolnjujejo ter te
načrtujte.
- Vključite se v socialne aktivnosti v svoji skup-
nosti, kar daje občutek pripadnosti.
- Ohranjajte samostojnost s tem, da odgovorno skrbite za svoje
zdravje, gibljite se in jejte zdravo.
- Poskrbite za krepitev kognitivnih funkcij – berite in se izobražuj-
te (na primer univerza za tretje življenjsko obdobje).
- Ohranjajte zdrave odnose z družino in prijatelji.
- Krepite vloge v življenju, za katere prej niste imeli časa in so za
vas pomembne, na primer dedek ali babica.
- Družite se z mlajšimi generacijami, to ohranja vitalnost.
- Vključite se v prostovoljno delo.
- Ne bodite togi, to je čas tudi za nove aktivnosti.
- Napišite cilje in izzive za prihajajoče leto.
- Upokojite se postopno: če imate možnost, nekaj časa delajte po-
lovični delovni čas ali občasno svetujte v podjetju, preden se do-
končno upokojite.
- Aktivnosti načrtujte glede na možnosti in vrednote.
- Razvijajte in krepite svoje socialno podporno okolje: prijatelji,
družina, sosedi in širša skupnost.

Dejstvo je, da se kakovostneje stara človek, ki se na upokojitveni prehod pripravi in svojo upokojitev sprejme kot nov izziv v življenju.

- ▶ besedilo: SANJA PAVLIN ZAKOVŠEK, dipl. delovna terapevtka
- ▶ foto: osebni arhiv avtorice



Lotimo se aktivnosti, za katere
prej nismo imeli časa.