

V UPOKOJITEV

Prelomnica

Povsod po svetu se prebivalstvo stara. Let 2050 bo 22 odstotkov oseb na svetu starih 60 ali več let. Različni izrazi, kot so na primer uspešno, produktivno, zdravo in aktivno staranje se trenutno uporabljajo za opis optimalnega prehoda v tretje starostno obdobje ter čas upokojitve. Upokojitev je življenjski prehod, ki je lahko dobrodošel ali pa posamezniku predstavlja velik izziv.

Delo ljudem predstavlja identiteto, različne vloge, finančne koristi, strukturo vsakodnevnega življenja ter socialne povezave. Poklicni prehod pomeni spremembo v naboru vsakodnevnih dejavnosti in obveznosti, v katerem se vsaj ena ali več dejavnosti spremeni ali izgine ter jih nadomestijo druge. V razvitih državah imajo pri prehodu iz aktivnega delovnega življenja v upokojitev, v ta namen pripravljene ustrezne programe, ki prihodnjim upokojencem pomagajo pri prehodu, v Sloveniji so ti programi redki. Nekateri ljudje se upokojitve veselijo, spet drugi imajo precejšnje težave v iskanju novih vlog ter dejavnosti.

DEJSTVA O UPOKOJITVI:

- Upokojitev je nova in še neizkušena. Prvič v življenju ima posameznik možnosti izbirati med dejavnostmi, ki imajo zanj pomen in ima hkrati proste roke pri času in kraju, brez obveznega načrtovanja.
- Upokojitev pomeni prehod v življenju, kjer mora posameznik pustiti za seboj preteklost in poiskati nove možnosti ter si ustvariti novo življenje.
- Prehodi v upokojitev niso lahki, kajti posameznik si zastavi vprašanja, na katere je mislil, da že ima odgovore: Kdo sem? Ali sem pomemben? Ali imam fokus v življenju? Kako naj preživim svoj čas? Ali sem se sposoben spopasti s prihodnostjo?
- Upokojitev spremeni naše odnose z znanci, prijatelji, sosedi. Kar je nekoč predstavljalo predvidljiv in izpolnjen odnos, lahko poseže v sinhronost odnosa, če se eden od partnerjev upokoji prvi ali, če se upokojita skupaj in ugotovita, da imata različna pričakovanja in dnevni red.
- Upokojitev je lahko paradokсна: za nekoga osvoboditev pri drugem lahko vzbudi strah in tesnobo.

Raziskave so pokazale, da je priprava na upokojitev veliko več kot le ustrezen finančni načrt ter da je pozitiven prehod v to obdobje povezan z ravno delovanjem ter sodelovanjem posameznika v družbi, v prihodnosti. Nema lokrat se zgodi, da posamezniki, ki so menili, da so pripravljeni na upokojitev, ugotovijo, da je korak veliko težji od pričakovanega.

Z vidika delovne terapije je upokojitev obdobje, ko pride do menjave posameznikovih vlog, rutin ter izgube določenih dejavnosti, ki so vezane na delovno aktivno obdobje.

ČUSTVENE PASTI:

- Kdo sem jaz? Pogosto se poistovetimo s tem, kar počnemo na delovnem mestu, kamor gremo vsak dan. Izguba poklicne identitete lahko povzroča vznemirjenost.



Dobro je imeti vsaj približen načrt.

- Izguba rutine, povezane z delovnim okoljem: navadimo se hoditi na delo in videti ljudi, ki so del našega delovnega sveta. Če ne gremo več na delo in ne vidimo sodelavcev, lahko to vodi v izgubo socialne mreže in sposobnost organizacije. Posameznik se lahko počuti kot »izgubljen v velikem morju«.
- Sprememba odnosov doma: upokojitev, kot na primer poroka in rojstvo otrok, lahko poslabša razpoke v odnosu. Ko je eden ali sta oba partnerja še v službi, pride do naravne delitve osebnega prostora. Nenadoma pa 24-urno skupno druženje, sedem dni v tednu lahko postane izjemno moteče.
- Občutek minljivosti: upokojitev nas spomni, da se bliža konec življenjske poti, čeprav je ta konec resnično šele čez 20 ali 30 let. Samo prehod v upokojitev lahko sproži vprašanje: kaj bom izgubil naslednje?
 - Izguba samospoštovanja: če je do upokojitve prišlo nenadoma, če je bil izveden pritisk za odhod v upokojitev, oziroma je bila upokojitev povezana z odpustitvijo, lahko to vodi v izgubo samospoštovanja in pojav depresije.

KAKO POZITIVNO V UPOKOJITEV?

Z naslednjimi nasveti lahko ustvarimo »novo življenje« v upokojitvi:

- Prehod v upokojitev je proces, ki se po večini ne zgodi, kar čez noč, dajte si čas.
- Ustvarite svoj psihološki profil: vprašajte se, kaj si želite. Zgradite nove rutine, pa čeprav je to lahko samo pitje kave v sosednjem baru ali pa odhod na izlet.
- Izberite ustrezno telesno dejavnost, ki izboljša razpoloženje, deluje proti stresu in hkrati povečuje raven serotonina in endorfina, ki povečuje raven pozitivnih občutkov in varuje pred boleznimi.
- Izberite svoje poslanstvo za obdobje upokojitve: pripravite si seznam stvari, ki si jih želite narediti, in stvari, za katere obžalujete, da jih niste storili. Nato poskusite poiskati načine za uresničitev svojih ciljev.
- Poiščite svojo pot: razmislite, ali želite preživeti čas z dejavnostmi, ki so povezane z vašim prejšnjim delom, ali želite početi nekaj popolnoma novega. Raziščite nekaj, česar niste še nikoli naredili. Na ta način lahko spodbudite svoje možgane ter ustvarite nove socialne stike.
- Opredelite razmerja v družini in med prijatelji, ki vam veliko pomenijo ter jih ohranjajte z izkazovanjem vzajemnega interesa.
- Izogibajte se odnosov z ljudmi, ki vam povzročajo stres.

DA BO POLNO!

Dejavnost in vključevanje v okolico sta ključna za zdravje in dobro počutje v tretjem življenjskem obdobju, zato razmislite, kaj lahko spremenite, da bo življenje polnejše.

► besedilo: ZORANA SICHERL, dipl. delovna terapevtka