



⌚ 3 min. 👁️ 📌 01-10-2010

Kunsten at stoppe på det rigtige tidspunkt

Som leder har du stor indflydelse på dit arbejde, og mange mennesker er afhængige af dig. Det ændrer sig, når du går på efterløn eller pension, og det har nogle mennesker svært ved at finde ud af. Læs her, hvordan og hvornår du skal stoppe med at arbejde.

Skribentinfo

[Johan Rasmussen](#)

Journalist

Spot Kommunikation

Den første tid på efterløn kan føles som en dejlig lang ferie. Efter et langt arbejdsliv er det en tiltrængt ferie, og du slapper af i fulde drag – og derefter slapper du endnu mere af – for modsat ferien så bliver pensionstilværelsen ved, til du trækker vejret for sidste gang.

Mange mennesker nyder tilværelsen efter arbejdslivet og skaber sig et indholdsrigt og meningsfyldt liv – men for nogle er det nemmere sagt end gjort.

Socialrådgiver og afdelingsleder i Ældre Sagens rådgivning, Poul Dahl Hede, taler med mange mennesker, som ikke føler at pensionisttilværelsen levede op til deres forventninger – og det er ikke unormalt, at efterlønnere og pensionister får både små og store kriser.

»I begyndelsen er det som en honeymoon, hvor alt er nyt og spændende. Efter noget tid opdager du, at der ikke er spændende aftaler i din kalender, og at ingen lytter, når du fortæller, hvad du har oplevet på golfbanen eller set i fjernsynet,« siger Poul Dahl Hede.

Han har siden 1989 holdt kurser for mennesker, som er holdt op med at arbejde, og han mener, at den enkelte kan gøre meget for at undgå at blive skuffet over sit otium.

»Hvis du er gift eller har en partner, skal I tale grundigt om jeres forventninger til at stoppe med at

arbejde. Du skal se 10 til 20 år frem og se for dig, hvad du laver og har lyst til – eller du hvad du laver næste november. Og så skal du altid sove på det nogle gange, inden du tager en beslutning,» siger han.

TRAP NED

Poul Dahl Hede mener, det er et problem, at mange går fra et fuldtidsarbejde til ikke at lave noget.

»Hvorfor gå fra 37 timer til ingen tid. Overvej, om du ikke kan gå på deltid, og tal med din arbejdsgiver om, hvilke muligheder der er,« siger Poul Dahl Hede.

Han anbefaler altid, at mennesker, som er i gang med de sidste år af deres arbejdsliv, reflekterer over deres liv og arbejdsliv. Hvad var dit første job og dit næste job, og hvad førte til det, du laver i dag? Måske opdager du et tydeligt mønster i dit liv? Hvis du er blevet leder, fordi du godt vil have indflydelse og bestemme, hvad betyder det så, når du fra den ene dag til den anden mister din indflydelse?

»Hvis du ikke har det godt med det, så overvej, hvad du skal lave for at få det godt,« siger Poul Dahl Hede.

En leder er vigtig for mange mennesker. Medarbejderne er afhængige af dig og forhåbentligt glade for dine lederevner, en forældre ønsker at tale med dig om sit barn, og du mødes i netværksgrupper med andre ledere. Når du går på efterløn eller pension, er du groft sagt ikke nær så vigtig eller eftertragtet længere.

»Det er et problem for mange, hvis de ikke længere laver noget meningsfyldt. Især mænd måler hinanden på, hvad de gør og laver, og vi fortæller historier om det ved middagsbordet. Det er min erfaring, at efterlønnere og pensionister får det bedst, hvis de laver noget, der har værdi for andre mennesker. Det kan for eksempel være frivilligt arbejde eller at passe børnebørnene,« siger han.

UD OG SE

Rejse står ofte højt på ønskesedlen, når hårdtarbejdende danskere drømmer om pensionstilværelsen. Poul Dahl Hede advarer dog om, at rejser ikke kan fylde tilværelsen ud.

»Jeg har mødt flere pensionister, som bliver trætte af at rejse og spise mad, de ikke kan lide. Og når de kommer hjem, så er der ingen, der gider høre om deres rejse til Israel. Derimod er det sjovere at høre om kunderne i den Røde Kors-butik, hvor de arbejder,« siger Poul Dahl Hede.

Han understreger dog også, at for nogle mennesker er det nok bare at sidde og slappe af.

»For slagteriarbejderen, som fysisk er slidt helt ned, giver det for eksempel mening at sidde og slappe af i en lænestol.«

SORG

Karen Lund, der er konsulent i Kommunernes Landsforening og arbejder med seniorpolitik, mener også, det er meget vigtigt at forberede sin tilbagetrækning meget grundigt.

»Hvis man stopper, fordi man er løbet sur i sit arbejde, kommer man ikke ud ad døren på en ordentlig måde. Især for ledere kan det være en sorg, hvis deres arbejdsliv ikke sluttet ordentligt af,« siger hun.

Hun ved, at flere ledere trækker sig, hvis deres arbejde ikke længere er attraktivt – og i disse år, hvor flere kommunale budgetter er ramt af besparelser, kan det som leder være fristende at sige farvel og tak, når hun fylder 60 år.

Karen Lund opfordrer dog lederne til at tænke sig om en ekstra gang. Måske er det en god idé at gå ned i tid, slippe tøjlerne og overlade mere af ansvaret til souschefen.

SÅDAN PLANLÆGGER DU DE SIDSTE ÅR PÅ ARBEJDSMARKEDET

- Få i god tid overblik over din privatøkonomi – og afstem den med dine forventninger til din tilværelse efter arbejdsliv.
- Tal grundigt med din partner om forventninger til pensionisttilværelsen.
- Hvis du bor alene – tal med andre om dine overvejelser, og sov altid flere gange på din beslutning.
- Lav en refleksion over dit arbejdsliv og liv, og brug den til at finde ud af, hvilken pensionisttilværelse du har brug for.
- Tænk frem i tiden – hvad laver du, tre måneder efter du går på efterløn, næste november, om fem og ti år?
- Undgå at stoppe, fordi du er utilfreds med dit arbejde – tal i god tid med din chef om muligheder for at lave noget andet, gå ned i tid osv.
- Mennesker bliver lykkelige af at skabe værdi for andre – for eksempel ved at udføre frivilligt arbejde eller gøre noget for børnebørn.

Artiklen har tidligere været bragt i [*ledetråden nr. 2/2010*](#)
([http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-86JD3K/\\$file/Ledettraaden_2_juni10.pdf](http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-86JD3K/$file/Ledettraaden_2_juni10.pdf))