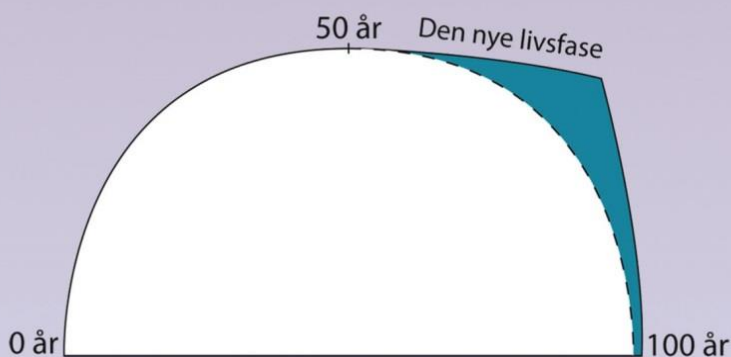


En tredje karriere

Find din egen vej
i

Den nye livsfase



Poul-Erik Tindbæk

en3karriere

En tredje karriere. Find din egen vej – i den nye livsfase

Copyright © Poul-Erik Tindbæk

Illustrationer: Michael Krogh

Omslag: Bjarne Gren

Udgivet af: en3karriere

1. udgave, 1. Oplag 2014

Trykt hos ScandinavianBook A/S, Aarhus

ISBN 978-87-995915-1-0

en3karriere.dk

Kort om forfatteren



Poul-Erik Tindbæk er født i 1946. Uddannet cand. phil. i dansk i 1971 og Ph.d. i folkeoplysning i 1984.

Han etablerede Kritisk Oplysningsforbund og var i sin første karriere forfatter, foredragsholder og underviser inden for voksenundervisning.

Efterfølgende har han i en årrække været konsulent og leder af en række uddannelsesprojekter for voksne under Aarhus kommune oftest i samarbejde med europæiske partnere.

De seneste år har han udviklet og afholdt workshops for seniorer og for virksomhedsledere, og markeret sig som debattør og foredragsholder om den nye livsfase.

I 2012 fik hans workshopmodel en pris for social entrepreneurship af EU-Kommissionen. Han er i dag foredragsholder og underviser i sit eget konsulentfirma 'en3karriere.dk'

Indholdsfortegnelse

Forord - af Arne Rolighed	7
1. En karriere i den tredje alder	9
2. Den nye livsfase – kulminationen i livet	17
Den tredje og den fjerde alder	19
3. Overgangen fra jobbet – en radikal livsforandring	27
Det store frikvarter - under forandring	29
Afgangen fra jobbet - kampen om beslutningen	37
Beslutningstagerne - de synlige og de usynlige	40
4. Når 'de andre' bestemmer – slutdatoen	45
Lederen - spinder silkesnoren	47
Staten - regulerer behovet for arbejdskraft	50
Normerne – trækker i trådene	59
Kulturen – som remote kontrol	64
5. Når 'man selv' beslutter – og spænder startsnoren	73
Jobbet – give slip eller tage fat	76
Økonomien – viden som beslutningsgrundlag	84
Helbredet – diagnose og dårlig form	91

6. Find din egen vej – i den nye livsfase	95
Hvad er jeg bedst til ?	97
Hvordan forlænge den 3. alder ?	100
Netværk - det går ikke uden	107
Forelskelsesfase og hverdagsrutiner	110
7. Hvis du ikke ved, hvor du skal hen	113
Efteruddannelse – til en tredje karriere	115
En tredje karriere – som frivillig	119
Direktør for virksomheden 'Mig Selv'	124
8. At finde og genfinde sit formål i livet	129
Et spejlbillede – erfaringsmosaik	131
Et skræmmebillede - Disneyland for voksne	138
Et fremtidsbillede – tresser-tænkepause & 25-timer	143
Øvelser	153
Litteratur	167
Efterskrift	169

Forord

For hundrede år siden blev vi mennesker i den vestlige verden i gennemsnit 60 år – i dag bliver vi 80, og solide prognoser forudser, at vi om hundrede år bliver 100 år. Set i relation til menneskets 2 mio. år gamle historie er det et sandt mirakel, at levealderen øges med 40 år inden for bare 200 år.

For hundrede år siden knoklede vi, til vi ikke kunne mere. Livsløbet var slut. I dag har vi 20 – 25 gode år tilbage at leve i, når vi stopper med arbejdslivet. "Den tredje alder" kalder Poul-Erik Tindbæk denne guldperiode i vores livsforløb, hvor vi sunde og raske pludselig får friheden til at leve og handle selvstændigt. Men er vi klædt på til at forvalte denne frihed, og har vi modet?

"Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve et liv, der var tro mod mig selv, ikke det liv som andre forventede af mig." Sådan har den australske vågekone Bronnie Ware sammenfattet, hvad mange døende, som hun har talt med gennem otte år, har fortrudt mest på deres dødsleje.

Tankevækkende. Den frihed eller uafhængighed, der her efterlyses i hele livet, får vi pludselig i relation til arbejdslivet, når vi træder ind i den tredje alder. Frigjort af den organiserede binding til arbejdslivet står vi med 25 frie år. Hvordan bliver vi bedre til at klare overgangen fra arbejdslivet til det frie liv, og hvad kan meningsfuldt udfylde indholdet i de frie år, er hovedspørgsmålene i nærværende bog.

Med respekt for den enkeltes frihed analyseres, diskuteres og fremlægges konkrete handlemuligheder rettet mod den enkelte, de samfundsbærende organisationer og det rig-

holdige civile samfund. "Orlov til at lave frivilligt arbejde" er en af ideerne. Vi har alle et ansvar for, at ideerne og forslagene i bogen måtte lykkes.

Livsglæde og livsrealisering hænger stærkt sammen med at gøre nytte for andre, der måtte have behov. En videreudvikling af vores velfærdssamfund forudsætter, at de frie ressourcer i den tredje alder hjælper til. Kan vi, eller hvordan gør vi os fri af det organiserede arbejdsliv og lader os involvere i spændende livgivende aktiviteter uden at sælge ud af vores frie selvforvaltning?

Nærværende bog giver et kæmpe bidrag til at håndtere de store udfordringer, vi alle på vej mod den tredje alder står med. Denne bog har vi haft brug for længe.

Arne Rolighed

Tidl. Sundhedsminister

Næstformand i Danske Seniorer

*Alder er udelukkende en målestok for,
hvor megen værdifuld erfaring
et menneske har tilegnet sig,
og ikke et stempel for
sidste salgsdato*

Chris Roebuch

KAPITEL 1

En karriere i den tredje alder

Den nye livsfase – på 25 år

Der er opstået en ny livsfase. Den biologiske aldringsproces er gradvist blevet udsat, og den gennemsnitlige levealder er blevet højere og højere. Ikke mindst i perioden efter anden verdenskrig har stigningen i den gennemsnitlige levealder taget fart. I dag siger man, at levealderen hvert år bliver forhøjet med tre måneder. Bedre levevilkår, mindre farligt og belastende arbejde, sundere levevis og medicinske landvindinger har alle haft betydning for den stadig større livsbonus, vi dagligt kan indløse. Sammenlignet med tidligere generationer betyder det, at vi ikke bare har fået en mærkbart forlænget levealder, men at vi har fået en helt ny livsfase på godt 25 år.

I begyndelsen af det forrige århundrede i landbrugssamfundet hvor det var normen, at man kom ud at tjene, før man blev konfirmeret, fik man efterhånden øje på ungdommen og

ungdoms-fasen som en ny livsfase, der blev skudt ind mellem barndom og voksenalder.

I begyndelsen af dette århundrede er vi på vej til et gennembrud i opdagelsen af den nye livsfase, hvor man ved afrundingen af det måske sidste fuldtidsjob rammer den tredje alder. En livsfase hvor man ikke bare er selvhjulpen og uafhængig, men måske ligefrem på toppen af sin ydeevne - før man bliver gammel og afhængig i den fjerde alder.

Den nye livsfase er ikke let at afgrænse, og alderskriterier med en start- og slutdato dur slet ikke. De første kridtstreger i en markering af livsfasen kan være fra slutningen af arbejdslivet, og inden man bliver gammel og afhængig. Selv om det er en rummelig afgrænsning godt med elastik, er den allerede med formuleringen 'slutningen af arbejdslivet' upræcis. Mange - ja, faktisk et stigende antal - flytter ind i den nye livsfase, mens de netop lystigt fortsætter på jobbet eller forlænger arbejdslivet.

I den anden ende af den nye livsfase er der også tale om en glidende overgang med markante forskelle fra at være selvhjulpen og uafhængig til at blive gammel med svigtende helbred og stigende afhængighed af hjælp fra andre.

En tredje karriere - kulminationen i livet

Igennem hele bogen bruges udtrykket 'en tredje karriere' eller en karriere i den tredje alder. Det er et nyt begreb og et bud på at indkredse og skabe forståelse for den nye livsfase. Først og fremmest signalerer udtrykket, at det hele ikke slutter, når man nærmer sig pensionsalderen, men at der tværtimod kan være tale om en ny start. En ny løbebane - som det franske 'carrière' egentlig betyder, hvor karriere-begrebet i denne

sammenhæng betegner en persons aktiviteter inden for et afgrænset felt, ligesom f.eks. en sportslig eller musikalsk karriere, frem for den mere entydige opfattelse af karriere som en erhvervsmæssig levevej.

At der derudover er tale om en *tredje* karriere antyder, at det er en karriere, der starter ved indgangen til den tredje alder, og at der givetvis har været både en første og en anden karriere, fra man er midt i 20'erne, til man er sidst i 50'erne, inden den tredje tager over. En tredje karriere starter ved indgangen til den tredje alder og omfatter både de næste år på jobbet og de mange år derefter. Forskelligheden og mangfoldigheden blandt karriererne i den tredje alder er stor.

Det gælder dog for stadig flere, at de med forældreforpligtelserne bag sig og oplevelsen af stadig at være på toppen af egen ydeevne tilsat masser af værdifuld erfaring, ikke bare har genvundet en større personlig frihed, men at de samlet oplever karrieren i den tredje alder som *kulminationen i livet*. En melding mange næppe havde set komme, når spillet i alt for mange år har gået på, at man som godt 60 årig bliver slået af brættet og ikke har flere slag, der skal slås.

Rettidig omhu - inden sidste dag på jobbet

'Springet fra klippen', som den bratte overgang fra fuldtidsjob til pensionisttilværelse rammende betegnes, har i mange år fundet sted uden forberedt tilløb og dybere overvejelser ud fra devisen, at 'det er bare en lang ferie, som vi nok skal finde ud af'. Mange skal først opleve et tomrum efter et hektisk arbejdsliv, før man opdager, at overgangen fra jobbet er en radikal livsforandring og måske den vanskeligste i livet.

Med de mange ekstra leveår vi har fået og med den nye livsfase, står den vanskelige overgangssituation fra det måske sidste fuldtidsjob over for nye udfordringer. Med den igangværende forandring af livsfaserne forstærkes behovet for at finde nye begreber, der giver et mere retvisende billede af den nye livsfase. Med det hastigt voksende antal 60+’ere, der nærmer sig overgangssituationen, skærpes behovet for at mange flere får de rette begreber og redskaber til at udøve rettidig omhu, inden man når frem til klippesatsen og den radikale livsforandring.

Nye realiteter - nye begreber

Vi begriber verden, med de begreber vi har. Modsat betyder det, at når verden ændrer sig, uden at begreberne følger med i samme takt – og det gør de sjældent, bliver det et tåget forhindringsløb blot og bart at forstå den nye virkelighed, man er havnet i. Det bliver simpelthen sværere at handle og manøvrere, når vores hjerne og styrmand ikke fodres med de rette begreber og koordinater.

Vi kan iagttage, at vi har fået en 25 års livsbonus sammenlignet med tidligere generationer. Denne konstatering medfører dog ikke automatisk, at vi også helt har forstået det og erkendt det. Forvirringen blandt de, der ankommer til den tredje alder, er også til at få øje på, når de medbragte forestillinger om at blive 60+ gammel og på vej til en evighed i otium-stolen slet ikke matcher oplevelsen af at være moden, modig og skarpere end nogensinde.

Verden har forandret sig. En ny livsfase er dukket op, men der er ikke automatisk fulgt nye begreber med, der giver os nøglen til at forstå denne nye fase i livet. Alternativet kan være at ty til nødløsningen med at bruge gamle begreber på en ny virkelighed, som f.eks. en skuespiller der i TV udtalte, at

'60 er det nye 40'. Oplevelsen og intentionen kan man godt forstå, men når '60 ikke er det nye 40, men netop det nye 60', så medfører genbrug af gamle begreber en tilsløring af den nye realitet. For at begribe den nye virkelighed er der i den grad behov for nye redskaber og begreber, der kan gøre den nye livsfase indflytningsklar og beboelig.

Find din egen vej - en enestående opdagelsesrejse

Denne bog er tænkt som et sådant redskab. Aldrig før i historien har vi haft en generation af 60-, 70- og 80-årige, der er så sunde, raske og veluddannede. Det er de generationer, der nu flytter ind i den nye livsfase. Der er behov for at deres kompetencer og ressourcer kommer i spil længst muligt – til gavn for seniorerne selv, til gavn for arbejdspladserne og til gavn for civilsamfundet. Det er intentionen, at denne bog kan bidrage hertil. Enkelte afsnit har i anden udgave været bragt som kronik i dagblade. Flere steder i bogen vil man finde indskudte sandfærdige historier, der illustrerer pointer i det enkelte afsnit.

Vi har i mange år været underlagt et gammelmandssyn på aldring og alderdom i Danmark. Når man er på vej, eller man allerede har fået gang i en tredje karriere i den nye livsfase, er der en række nye overvejelser og temaer, der trænger sig på. I kapitel to: *Den nye livsfase - kulminationen i livet* forklares nærmere, hvad der skal forstås ved den nye livsfase på godt 25 år, og hvordan den enkelte vil flytte ind i denne livsfase, som vi har fået, sammenlignet med tidligere generationer

Overvejelser om overgangen fra jobbet har hidtil ikke fyldt meget i forskningen, i litteraturen eller i dialogen på arbejdspladsen. Det er bare noget, vi gør, og så finder vi ud af det. Det er dog sværere end mange tror, samtidig med at stærke og

modstridende kræfter gør, hvad de kan for at påvirke beslutningen om hvornår og hvordan. Overgangen er en af de vanskeligste forandringsprocesser i livet, hvad der tages fat om i det tredje kapitel *Overgangen fra jobbet – en radikal livsforandring*.

'*Når de andre bestemmer - slutdatoen*' er overskriften på det fjerde kapitel. Man kan også i et vist omfang kalde det 'den usynlige beslutningstager', for det er ikke altid, at den enkelte er opmærksom på, hvor meget de andre på jobbet eller i hjemmet skubber eller trækker i én, for at man f.eks. skal stoppe på jobbet. Udover at staten og arbejdsgiveren også er blandt de, der blander sig i beslutningsprocessen, skal man heller ikke overse, hvilken betydning kulturen, sproget og billederne har, når den enkelte skal forsøge at finde sin helt egen vej.

'*Når man selv beslutter - og spænder startsnoren*' er temaet i det femte kapitel. Her belyses de kriterier eller beslutningsparametre, som den enkelte typisk har mest øje for, hvordan ser økonomien ud efter jobbet, hvordan med helbredet og hvad med selve jobbet? Da dette kapitel samtidig har den funktion at bidrage til en bedre beslutningsproces for den enkelte, er der lagt flere øvelser ind med det formål at tilvejebringe et bedre beslutningsgrundlag for den enkelte.

Tre temaer er centrale når den enkelte skal pejle sig frem mod den nye løbebane i kapitel seks: *Find din egen vej - i den tredje alder*. Kan man forestille sig en bedre livsfase end en tredje karriere fyldt med aktiviteter, hvor man er så optaget, at man ligesom et barn opslugt i leg glemmer tid og sted og udfolder sine talenter med det, man er rigtig god til. At finde frem til hvad jeg er allerbedst til, er det første tema. Hvordan man kan

forlænge den tredje alder, er det andet centrale tema. Godt at vide at man i stort omfang - ca. 75% - har indflydelse på, hvordan man længst muligt kan holde sig fit og selvhjulpen. Endelig bliver der med det tredje tema lejlighed til at kigge sit netværk efter i sømmene - og med den radikale omstilling i sigte, finde frem til, hvordan man kan forny sit livsvigtige netværk.

Efter at have læst og arbejdet med de foregående kapitler er det i kapitel syv *Hvis du ikke ved, hvor du skal hen*, at kompasnålen skal indstilles på målene for den tredje karriere i den nye livsfase. Ligesom tidligere er der her indlagt øvelser med trædesten til den nye løbebane og forslag og ideer til, hvordan man ved at skabe sin egen workshop - eller dialog med 60+ere i samme situation - kan komme hurtigere frem til personlig afklaring og en plan for den tredje alder. En tredje karrieremulighed som frivillig afslutter dette kapitel med en åbning til en mangfoldighed af udfoldelsesmuligheder i den frivillige sektor.

Vejledning, refleksion og dialog er centrale omdrejningspunkter i enhver livsforandring – ligesom det er tilfældet i denne bog. I det ottende og sidste kapitel får dialogen mere plads efter at vejledningen og refleksionen har sat sig på hovedparten af de foregående sider. De tre afsnit i kapitlet har jeg kaldt et 'spejlbillede', et 'skræmmebillede' og et 'fremtidsbillede'. Hvis man i løbet af de foregående kapitler er blevet inspireret til i højere grad at følge sin egen vej til en tredje karriere og i den forstand måske er tæt på at blive mønsterbryder, så kan det være befriende at høre om andre, der ikke er bange for at gå imod normen, og stifte bekendtskab med andre hovedveje, afveje og sideveje i vrimlen af nye tredje karrierer, der blomstrer op.

God fornøjelse med læsning og dialog - og forhåbentlig ny inspiration til udformningen af egen drejebog for en tredje karriere i den nye livsfase.