

**DE ERFARNE**

# **SENIORTANKER**

Forberedelse til din senkarriere og  
pensionsovergang



KØBENHAVNS  
UNIVERSITET

Velliv  
Foreningen



## Introduktion

Seniortanker er en støtte til dig, som er begyndt at overveje de sidste år af dit arbejdsliv og overgangen til din pensionisttilværelse. Den hjælper dig med at overveje ting i dit arbejdsliv og tage stilling til, om der er noget, der skal ændres.

Seniortanker er dit private værktøj, men den kan også bruges som en hjælp, når du skal til senior- eller MUS-samtale, eller som udgangspunkt, hvis du vil starte en samtale om pension med dine nærmeste. Den indeholder ikke spørgsmål om økonomi og jura, da dit pensionselskab og din bank oftest allerede yder rådgivning om dette.

### Dine tanker om arbejdslivet

Megen forskning peger på, at det er vigtigt at forberede, hvordan man vil arbejde i den sidste del af arbejdslivet, og hvordan man forestiller sig overgangen til pensionslivet. Den forberedelse foregår privat, men tit bliver man også overrasket over, hvad der kan lade sig gøre på ens arbejdsplads, hvis du og din leder formår at indlede en dialog om det. Alt for mange går på pension, uden at have afklaret om de selv og deres arbejdsplads kunne have haft glæde af en anden løsning. Seniortanker indeholder følgende:

- Første del af seniortanker er spørgsmål, som hjælper dig med at reflektere over, hvad dine ønsker og drømme er til seniorarbejdslivet og pensionsovergangen.
- Anden del af seniortanker er en plan, hvor du kan skrive det ned, du beslutter nu.
- Tredje del af seniortanker kan du bruge, når du skal til MUS- eller seniorsamtale med din leder. Dette værktøj er udviklet i sammenhæng med ledelsesguiden 'Seniorsamtaler', og din leder har derfor muligvis brugt denne til at forberede samtalen. Du kan finde ledelsesguiden på [erfarne.ku.dk](http://erfarne.ku.dk).
- Fjerde del af Seniortanker hjælper dig med at skrive næste skridt ned.

### Forskningsbaseret forberedelse

Seniortanker er udviklet i projektet Seniorpraksis på Københavns Universitet støttet af Velliv Foreningen. Den er baseret på videnskabelig etnografisk dataindsamling i forbindelse med feltarbejde blandt seniormedarbejdere på danske virksomheder. Den udvikles fortløbende, og vi vil meget gerne i dialog med dig, hvis du eller din arbejdsplads bruger den, og har feedback og ideer til videreudvikling. Se mere på [erfarne.ku.dk](http://erfarne.ku.dk) eller kontakt projektleder Aske Juul Lassen på [ajlas@hum.ku.dk](mailto:ajlas@hum.ku.dk).

God fornøjelse!

"Seniortanker" kan bruges sammen med værktøjerne  
"Seniorstrategier – en guide til ledelsen i at rammesætte det gode seniorarbejdsliv"  
Og "Seniorsamtaler - en ledelsesguide til det gode seniorarbejdsliv"

Hold øje med værktøjer, kurser og nye tilbud på [www.erfarne.ku.dk](http://www.erfarne.ku.dk)

# DEL 1: Spørgsmål som sætter tankerne i gang



*Prøv at tænke over alle spørgsmål. Skriv dine overvejelser ned enten her eller på et stykke papir med mere plads.*

- Hvordan har du det med at arbejde for tiden?
- Hvad kan du bedst lide ved at gå på arbejde?
- Hvad kan du mindst lide ved at gå på arbejde?
- Er der noget, som kunne gøre dit arbejdsliv bedre? Fx
  - Mere eller mindre tid
  - Andre opgaver
  - Mere eller mindre ansvar
  - Efteruddannelse og kompetenceudvikling
  - Større grad af fleksibilitet i fx mødetider eller opgaver
  - Trivselstiltag
- Er der noget der er blevet sværere i dit arbejde med alderen? Hvad?
- Er der noget der er blevet lettere i dit arbejde med alderen? Hvad?
- Hvor længe regner du med at fortsætte, hvis det kun stod til dig?
- Hvordan ville du indrette den sidste del af dit arbejdsliv, hvis det kun stod til dig?
- Hvad ser du mest frem til ved pensionen?
- Hvad drømmer du om skal ske i fremtiden?



## Del 2: Din plan indtil videre

Vores og andres forskning viser, at dem der har muligheden for at tilrettelægge deres seniorarbejdsliv, ofte er gladere for deres arbejde og bliver længere på arbejdsmarkedet. Denne del af Seniortanker skal hjælpe dig med at afklare, om du kan tilrettelægge dit seniorarbejdsliv på en måde, som passer dig. Skriv ned, hvad du lige nu tænker er din plan. Du kan altid – og gerne mindst en gang om året – vende tilbage og ændre i planen. For de fleste mennesker ændrer planerne sig løbende. Tal meget gerne med dine nærmeste om planen, og inddrag gerne din tillidsrepræsentant i overvejelserne. Ofte vil der være detaljer i overenskomsten, der er gode at kende.

- Lige nu er det vigtigt, at mit arbejdsliv giver mig...  
(Notér, hvad der motiverer dig til at arbejde – det kan både være udenfor og på selve arbejdet)
- Jeg vil sandsynligvis fortsætte med at arbejde indtil ....  
(Notér et tidspunkt, hvis du har en idé om det)
- På det tidspunkt vil jeg trække mig tilbage, fordi...  
(Notér grunde til at stoppe med at arbejde)
- Hvis jeg skal blive længere, skal det være på den her måde...  
(Notér, hvad du skal ændre, fx gå ned i tid, arbejdsopgaver, tillknytning til din arbejdsplads, og hvornår de ændringer skal ske)
- Jeg vil forsøge at få det til at ske ved at...  
(Notér her, hvad du gerne vil gøre, fx snakke med din leder eller undersøge mulighederne for seniorordning i overenskomsten med hjælp fra din fagforening)
- Jeg forbereder mig på pensionen ved at...  
(Skriv gerne ting i både arbejds- og privatlivet)
- Jeg vil inddrage følgende mennesker i processen og beslutningerne:  
(Lav en liste over hvem, hvornår og hvordan. For nogle er kolleger og ledelse en del af det, for andre er det udelukkende i privatsfæren, at man taler om seniorarbejds- og pensionsplaner.)

### DEL 3: Forberedelse til samtalen med din leder



*Her kan du skrive, hvad du lige nu gerne vil vende med din leder, og hvad der kommer ud af samtalen. Du kan løbende skrive mere til. Hvor meget du skal inddrage din leder, afhænger selvfølgelig af din tillid til hende/ham. Men generelt kan det være en god idé at have en dialog om seniorarbejdslivet og pensionsplaner. Din leder er ofte berøringsangst omkring det, og vil ikke indlede samtalen om alder, fordi hun/han er bange for at fornærme dig eller miste dig for tidligt. Så hvis du har specifikke ønsker, kan det være en god idé at vende dem med din leder. Du vil i mange tilfælde blive overrasket over, hvad der kan lade sig gøre.*

Jeg vil involvere min leder i følgende ved næste senior- eller MUS-samtale:

Det vil jeg ikke komme ind på med min leder ved næste senior- eller MUS-samtale:

Det her fik jeg ud af samtalen med min leder:



## DEL 4: Næste skridt

*Her kan du skrive ned, hvornår du næste gang vil gå igennem din seniorplan. Husk, at alt hvad du skriver her, kan laves om.*

Jeg genbesøger og opdaterer min plan...  
(Notér en dato, fx om et år, eller efter din næste samtale)

Til den tid skal jeg huske, at...  
(Notér, hvis der er noget, du synes, er vigtigt at have in mente næste gang, du kigger på planen)