Videnscenter for Seniorøkonomi

6. FEBRUAR
2026

SENIORNYHEDSBREV

DEN GODE OVERGANG TIL PENSIONISTLIVET

Råd, refleksioner og erfaringer fra Kurt og Marianne.

Om identitet, hverdagsrytme, relationer og det liv, der begynder, når arbejdslivet slutter.

ULRIK MUNK YDE · SENIORRÅDGIVER

Pension er også et identitetsskifte

Det personlige og relationelle skifte kan komme mere bag på os end økonomien.

Når jobtitlen ikke længere definerer hverdagen, opstår der nye spørgsmål: Hvem er jeg nu? Hvad skal dagene indeholde? Og hvordan påvirker forandringen min partner, familie og omgangskreds?

Fire områder i den gode overgang

1

IDENTITET

Hvem er du uden jobbet?

2

RYTME

Hvordan skal hverdagen se ud?

3

RELATIONER

Hvem vil du være tæt på?

4

MENING

Hvad giver energi og retning?

I nyhedsbrevet

- 10 råd til overgangen
- Refleksionsspørgsmål
- Interview med Kurt og Marianne
- Steder at finde fællesskab

Sundhedsstyrelsen fremhæver

- Sociale fællesskaber
- Fysisk aktivitet
- Trivsel og mental sundhed
- Læring og kompetencer

Begynd før sidste arbejdsdag

En god overgang skabes ofte i god tid - ikke først dagen efter afskedsreceptionen.

1 Markér overgangen

Markér både afslutningen og begyndelsen. En "første dag som pensionist" kan hjælpe dig med at sige: Nu starter noget nyt.

2 Økonomi som ramme

Skab et realistisk overblik. Økonomien behøver ikke være perfekt, men den skal hænge sammen med dine ønsker og prioriteringer.

3 Forbered dig

Opbyg relationer uden for jobbet. Prøv aktiviteter af, mens du stadig arbejder, så overgangen ikke bliver fra 100 til 0.

Spørg dig selv

- Hvad glæder jeg mig til?
- Hvad kommer jeg til at savne?
- Hvem er jeg uden jobtitlen?
- Hvilke aktiviteter vil jeg prøve nu?

En lille begyndelse

- Aftal én aktivitet, én samtale og én økonomisk handling, som du gennemfører før din sidste arbejdsdag.

Skab rytme, fællesskab og mening

Når arbejdets struktur forsvinder, skal du selv forme dagene.

4 Nye vaner

Vælg en rytme med både aktivitet og ro. Hverdagen behøver ikke ligne arbejdslivet.

5 Frivillighed

Frivilligt arbejde kan give opgaver, relationer og følelsen af at gøre en forskel.

6 Fysisk aktivitet

Find bevægelse, du har lyst til at fortsætte med - gåture, have, dans, gymnastik eller sport.

7 Meningsfuldhed

Spørg: Hvad giver mig energi, og hvordan kan jeg fortsat være noget for nogen?

Husk

- Mening kan ligge i små ting: relationer, læring, hobbyer, omsorg og det at være en del af et fællesskab.

Plads til frihed og relationer

Den tomme tid kan først føles uvant - og siden blive en ny form for frihed.

8 Skab plads til at have fri

Travlhed kan blive en identitet. Øv dig i at spørge: Hvad har jeg lyst til - ikke kun hvad bør jeg?

9 Pas på relationerne

Aftal konkret, hvem du vil bevare kontakten til. Tal med partner, familie og venner om forventninger til tid sammen.

10 Skab dit eget seniorliv

Læg forældede forestillinger på hylden. Du behøver ikke leve op til andres billede af en pensionist.

Tal om forventninger

- Hvad vil vi gerne gøre sammen?
- Hvad vil vi hver især gøre alene?
- Hvor ofte forventer familien at ses?
- Hvordan giver vi hinanden plads?

Seniorråd

- Gør ønsker konkrete og sig dem højt. Uudtalte forventninger er svære for andre at leve op til.

ET KIG IND I VIRKELIGHEDEN

Kurt og Marianne

“Overgangen blev anderledes, end vi havde forventet.”

Illustrativt foto: Kurt, Marianne og familiens labrador i hjemlige omgivelser.

“Vi havde aldrig fået talt om det”

Da de sagde farvel til arbejdsmarkedet, føltes beslutningen ikke svær. Men de opdagede hurtigt, at de havde forskellige forventninger. Kurt havde forestillet sig, at de skulle gå hjemme sammen og have en lang ferie.

“Det havde du så ikke lige talt med mig om!” siger Marianne med et smil.

Interviewets nøglepunkt

- Forventninger skal siges højt.
- Partnerens pension er ikke din pension.
- Familiens hverdag ændrer sig ikke automatisk.
- Både fællesskab og alenetid skal have plads.

De fandt hver deres rytme

Fælles pensionistliv behøver ikke betyde, at alt skal foregå sammen.

Mariannes fællesskaber

- Sypigerne én gang om ugen
- Besøgsven
- Tyskundervisning hos AOF
- Gymnastik i den lokale forening

Kurts halvvejs-arbejdsliv

Kurt hjælper nogle timer hver formiddag i en børnehave. Han ordner grønne områder og praktiske opgaver - og når stadig hjem til frokost.

Samtalen med børnene

Marianne havde forestillet sig mere tid som mor og mormor. Børnene var glade for hende, men havde fortsat arbejde, børnehave og aktiviteter. En ærlig forventningssamtale gjorde ønskerne mere realistiske.

Deres bedste råd

- “Forbered jer - og få forventningsafstemt. Både med hinanden og med familien,” siger Marianne.
- “Det nytter ikke at gå med en masse tanker, hvis man ikke får talt om dem,” supplerer Kurt.

Interviewet er et redaktionelt udkast og bør godkendes af Kurt og Marianne før offentliggørelse.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Din personlige overgangsplan

- ☐ Jeg har talt med min partner eller familie om forventninger.
- ☐ Jeg har aktiviteter og relationer uden for arbejdet.
- ☐ Jeg har en idé om min nye hverdagsrytme.
- ☐ Jeg har økonomisk overblik over de første pensionsår.
- ☐ Jeg ved, hvad der giver mig mening og energi.

Her kan du læse mere

Sundhedsstyrelsen	sst.dk
Frivillighed og lokale fællesskaber	frise.dk / frivilligjob.dk
Ældre Sagens Jobbank	aeldresagen.dk
SeniorJob fra Faglige Seniorer	seniorjob.dk

Kilder: Sundhedsstyrelsen, FriSe, Ældre Sagen og SeniorJob. Henvisninger kontrolleret i juli 2026.