Videnscenter for Seniorøkonomi

GUIDE
2026

DEN GODE OVERGANG

TIL PENSIONISTLIVET

Råd, refleksioner og erfaringer fra Kurt og Marianne

Pension er ikke kun økonomi. Det er også nye roller, relationer, vaner og muligheder.

NY IDENTITET · NY HVERDAG

Velkommen

Skiftet fra arbejdsliv til pensionistliv er en af livets store overgange.

For de fleste handler pension ikke kun om økonomi. Det er også et identitetsskifte. Jobtitel, kolleger, faste tider og daglige opgaver forsvinder eller ændrer form - og en ny hverdag skal skabes.

Det personlige skifte kan komme bag på mange

Man er ikke længere “elektriker”, “skolelærer” eller “økonom”. Pludselig er man pensionist. Hvilken rolle skal man have, når arbejdet ikke længere definerer én?

Guidens fire spor

1. **Hvem er jeg uden jobbet?**
2. **Hvordan skaber jeg en ny hverdag?**
3. **Hvordan taler vi om forventninger?**
4. **Hvordan bevarer jeg fællesskab og mening?**

I magasinet møder du:

1 10 overvejelser

Konkrete råd før og efter sidste arbejdsdag.

2 Refleksionsøvelser

Spørgsmål, du kan bruge alene eller sammen.

3 Kurt og Marianne

Et ærligt interview om forskellige forventninger.

4 Din overgangsplan

Fem trin til en ny hverdag på dine præmisser.

Pension er også et identitetsskifte

Når arbejdet stopper, ændres både roller, rytme og sociale relationer.

Spørg dig selv

- Hvilke dele af mit arbejde vil jeg savne?
- Hvad vil jeg være glad for at slippe?
- Hvad giver mig følelsen af at bidrage?
- Hvilke mennesker vil jeg bevare kontakten til?
- Hvad skal min nye frihed bruges til?

En overgang må gerne tage tid

- Du behøver ikke have hele planen klar.
- Prøv noget af og justér undervejs.
- En blanding af aktivitet og ro er også en plan.
- Skab din egen version af seniorlivet.

Markér overgangen - og begynd i god tid

Den sidste arbejdsdag er både en afslutning og en begyndelse.

1 Markér begyndelsen

Lav en første dag som pensionist med familie eller venner. Sæt ord på, hvad du siger farvel til - og hvad du gerne vil byde velkommen.

2 Forbered dig før

Engagér dig i relationer og aktiviteter uden for jobbet, mens du stadig arbejder. Det gør skiftet mindre brat.

3 Se på økonomien

Økonomien er rammen om dine muligheder. Få overblik over, hvad der er realistisk, så ønsker og økonomi hænger sammen.

4 Prøv noget af

Test frivillighed, undervisning, sport eller en hobby. Du behøver ikke vælge for resten af livet.

En lille overgangsmarkering

- Hvad vil du takke arbejdslivet for?
- Hvad glæder du dig mest til?
- Hvem vil du dele den første uge med?

Skab en ny hverdagsrytme

Når arbejdets struktur forsvinder, skal du selv forme dagene.

En uge behøver ikke være fyldt for at være god

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Aktivitet	Fri tid	Fællesskab	Praktisk	Åben dag

Giv plads til både aktivitet og ro

Mange er vant til en fyldt kalender. Når pauserne opstår, kan de først føles som tomhed. Prøv i stedet at se den åbne tid som frihed: Hvad har du lyst til - ikke kun hvad bør du?

Find din rytme

- Hvornår på dagen har du mest energi?
- Hvor mange faste aftaler ønsker du?
- Hvilke dage skal være åbne?
- Hvad giver dig ro?

Mening, fællesskab og bevægelse

Et godt seniorliv bygges ofte af flere små kilder til trivsel.

1 Frivillighed

Frivilligt arbejde kan give mening, opgaver og nye relationer. Vælg en sag eller aktivitet, der faktisk interesserer dig.

2 Meningsfuldhed

Spørg: Hvad giver mig energi? Hvordan kan jeg fortsat være noget for nogen - uden at være på hele tiden?

3 Fællesskaber

Arbejdet giver ofte et naturligt netværk. Find nye mødesteder gennem foreninger, undervisning, sport eller lokale aktiviteter.

4 Fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen anbefaler mindst 30 minutters aktivitet dagligt for 65+, så du bliver let forpustet - tilpasset helbredet.

Vælg noget, du kan lide

- Gåture, havearbejde, dans, gymnastik, golf og tennis tæller også.
- Det vigtigste er regelmæssighed og lysten til at fortsætte.
- Søg faglig vejledning, hvis sygdom eller skrøbelighed kræver tilpasning.

Tal om forventningerne

Din hverdag ændrer sig - men det gør familiens hverdag ikke nødvendigvis.

Mange forestiller sig mere tid med ægtefælle, børn, børnebørn eller venner. Hvis ønskerne ikke bliver sagt højt, kan der opstå skuffelser og misforståelser.

En samtale, der er værd at tage

- Hvad glæder vi os hver især til?
- Hvor ofte forventer vi at se børn og børnebørn?
- Hvor meget tid vil vi bruge sammen?
- Hvilke praktiske opgaver skal fordeles anderledes?
- Hvilke aktiviteter vil vi have hver for sig?
- Hvordan siger vi til, hvis noget ikke fungerer?

Bevar relationer fra arbejdslivet

Overvej, hvem du gerne vil bevare kontakten til. Lav konkrete aftaler med tidligere kolleger i stedet for kun at sige “vi ses”.

Husk

- Familien har også egne rytmer.
- Ønsker bliver mere realistiske, når de deles.
- Forventningsafstemning er ikke en engangssamtale.

10 overvejelser før pension

Brug dem som refleksion - ikke som en facitliste.

1. **Markér overgangen**
   Sig både farvel og goddag.

2. **Kend økonomien**
   Lad rammerne støtte dine valg.

3. **Begynd tidligt**
   Skab relationer uden for jobbet.

4. **Find en rytme**
   Planlæg aktivitet og ro.

5. **Søg fællesskab**
   Find steder at høre til.

6. **Bevæg kroppen**
   Vælg aktivitet, du kan lide.

7. **Skab mening**
   Vær noget for nogen.

8. **Øv dig i fri tid**
   Tom tid kan blive frihed.

9. **Tal med andre**
   Afstem forventninger.

10. **Definér selv seniorlivet**
    Læg gamle stereotyper væk.

ET KIG IND I VIRKELIGHEDEN

Kurt og Marianne: “Det blev anderledes, end vi havde forventet”

De sagde begge farvel til arbejdsmarkedet, men havde aldrig fået talt ordentligt om, hvordan pensionistlivet skulle se ud.

“Vi skulle bare hygge os”

Kurt havde forestillet sig, at pensionen skulle være som en lang ferie. De skulle gå hjemme sammen, tage dagene, som de kom, og endelig have god tid.

Marianne smiler, når hun husker det: “Det havde du så ikke lige talt med mig om.” Hun havde sine egne billeder af pensionistlivet - mere tid til børn og børnebørn, men også til sine egne interesser.

De havde begge forventninger. Problemet var, at forventningerne mest fandtes inde i deres egne hoveder.

Illustrationsfoto genereret med AI

Når omgivelsernes hverdag fortsætter

Marianne havde forestillet sig, at hun skulle være meget mere sammen med børn og børnebørn. Men deres hverdag med arbejde, børnehave og aktiviteter ændrede sig ikke, bare fordi hendes gjorde.

Børnene tog initiativ til en samtale. De var glade for, at Marianne havde fået mere tid, men de havde også deres eget liv og deres egne rytmer.

“Man skal huske at tænke omgivelser og relationer med ind og gøre sine ønsker realistiske,” siger Marianne. Samtalen blev en lettelse, fordi ingen længere behøvede at gætte på de andres forventninger.

KURTS OVERGANG

“Jeg kunne ikke finde ro i friheden”

For Kurt blev pensionen først en pause - og derefter en rastløshed. Han savnede ikke nødvendigvis fuldtidsarbejdet, men han savnede at have en opgave og et sted at høre til.

De første uger føltes som ferie

I begyndelsen nød Kurt, at vækkeuret ikke ringede. Han ordnede småting i huset, gik ture med hunden og glædede sig over, at kalenderen var tom. Men efter nogle uger begyndte dagene at flyde sammen.

“Jeg gik og ventede på, at Marianne skulle blive færdig med sine ting, så vi kunne lave noget sammen. Men hun havde jo sit eget liv. Jeg blev rastløs og gik nærmest og ledte efter opgaver.”

Han savnede at være nødvendig

Det var ikke kun kollegerne, Kurt savnede. Han savnede rytmen i at skulle møde et bestemt sted, løse konkrete problemer og mærke, at nogen regnede med ham. Hjemme kunne han altid finde noget praktisk at lave, men opgaverne gav ikke den samme følelse af retning.

Rastløsheden kunne også mærkes mellem dem. Marianne oplevede, at Kurt forventede, at de skulle være sammen hele tiden. Kurt oplevede, at hun allerede havde fundet sin nye hverdag, mens han selv stod stille.

Tilbage på arbejdsmarkedet - på nye vilkår

Løsningen blev ikke at vende tilbage til det gamle arbejdsliv. Kurt fandt i stedet et deltidsjob som praktisk hjælper i en børnehave nogle timer hver formiddag.

“Jeg ordner de grønne områder og laver alt det praktiske. Børnene kommer tit og vil hjælpe. Jeg har en opgave, nogen siger godmorgen til mig, og jeg kan stadig nå hjem til frokost.”

Det var netop balancen, Kurt havde manglet: en fast rytme og et arbejdsfællesskab, men uden at arbejdet igen skulle fylde hele livet. Han vendte tilbage, fordi han havde brug for mening, struktur og følelsen af at bidrage - ikke fordi pensionen var en fejl.

DE FANDT HVER DERES VEJ

Fællesskab og mening behøver ikke se ens ud

Kurt og Marianne opdagede, at et godt pensionistliv ikke kræver, at de vælger den samme hverdag.

Mariannes nye hverdag

Marianne havde allerede relationer og interesser at bygge videre på. Hun mødes med "sypigerne" en gang om ugen og er besøgsven.

Senere kom tyskundervisning hos AOF og gymnastik i den lokale forening om onsdagen. Aktiviteterne giver både fællesskab, læring og en rytme, hun selv har valgt.

Kurts halvvejs-arbejdsliv

Kurt arbejder nogle timer om formiddagen og har fri resten af dagen. Han har genfundet en arbejdsidentitet, men i en form der passer til hans nye liv.

Arbejdet giver ham ro, fordi han ikke længere forventer, at alle ugens dage skal fyldes derhjemme. Friheden føles større, når den har en ramme.

De begyndte at tale mere konkret

I dag taler Kurt og Marianne om ugen, før den begynder: Hvad vil de gerne lave sammen? Hvilke aftaler har de hver for sig? Og hvornår skal der bevidst være plads til ingenting?

Forventningsafstemningen har ikke fjernet alle forskelle. Den har gjort forskellene lettere at leve med, fordi de ikke længere bliver tolket som afvisning eller manglende interesse.

Deres bedste råd

"Forbered jer - og få forventningsafstemt. Både med hinanden og med familien," siger Marianne.

Kurt supplerer: "Det nytter ikke, at man går rundt med en masse tanker i hovedet, hvis man ikke får talt om dem. Og hvis pensionen ikke passer til dig fra første dag, må du gerne justere. Det er ikke et nederlag."

Din personlige overgangsplan

Skriv korte svar - og tal dem igennem med dem, der er vigtige for dig.

1. Det jeg siger farvel til

Hvad vil jeg savne? Hvad vil jeg være glad for at slippe?

2. Det jeg vil bevare

Hvilke relationer, opgaver eller kompetencer vil jeg tage med?

3. Min nye rytme

Hvilke faste aktiviteter og åbne dage ønsker jeg?

4. Mine fællesskaber

Hvor vil jeg høre til, bidrage og møde andre?

5. Vores forventninger

Hvad skal jeg tale med partner, familie og venner om?

Husk

- En god plan er ikke en fyldt kalender.
- Det er en plan, der giver plads til mening, relationer, bevægelse og frihed.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Hvordan skal dit seniorliv se ud?

Du behøver ikke kopiere andres version af pensionistlivet. Brug refleksionerne, prøv dig frem og skab en hverdag, der passer til dig.

Tre gode steder at begynde

1	**En samtale**	Tal med partner og familie.
2	**En aktivitet**	Prøv noget, før du beslutter dig.
3	**En åben dag**	Giv plads til at mærke efter.

Har du brug for et seniormøde?

Vi gennemgår både økonomien og de valg, der skal give plads til det seniorliv, du eller I ønsker.

www.videnscenterforseniorøkonomi.dk · 42 63 71 18

Fagligt grundlag: Sundhedsstyrelsens materiale om overgangen til seniorlivet, fællesskaber, mental sundhed og fysisk aktivitet for 65+. Magasinet er inspiration og erstatter ikke sundhedsfaglig hjælp.

Seniorøkonomi · Den gode overgang til pensionistlivet

Videnscenter for Seniorøkonomi · Viden · Overblik · Tryghed

© 2026 Videnscenter for Seniorøkonomi. Alle rettigheder forbeholdes. Publikationens tekst, grafik, tabeller, billeder og layout er ophavsretligt beskyttet. Materialet må ikke kopieres, bearbejdes, distribueres eller offentliggøres uden forudgående skriftlig tilladelse, medmindre andet følger af gældende lov.

Publikationens illustrationsbilleder er genereret ved hjælp af kunstig intelligens (AI).

Dokumentklassifikation: Offentlig.