

**.....deltagande i arbetslivet, hälsa
och välmående för åldrande
arbetstagare; mot ett hållbart och
inkluderande arbetsliv.**

FAS 2012

Fokusgruppsintervjuer med individer
som har fortsatt arbeta efter 65 år

Kerstin Wentz, leg psykolog, PhD
Kristina Gyllensten, leg psykolog, DPsych

Syfte:

Undersöka förhållanden/strategier som omger ett förlängt deltagande i arbetslivet

Metod

- Naturalistisk metod
- Fokusgrupp; möjliggör granskning och diskussion av utsagor "konfrontation"
- Icke naturliga grupper
- Träffades 2-4 gånger för fördjupad undersökning **från** gruppdeltagarna själva
- 5-8 deltagare
- Induktiv tematisk analys
- Totalt 43 deltagare
- Några tackade nej för att de hade så mycket arbete på gång

Deltagare

- Ursprung kohort
- Födda 1939-1945

Väl utbildade;

- hög utbildning eller vidareutbildning
- någon med kort skolgång

Yrken före förändringsprocessen "efter 50" :

Anställda

- "Reklamare", lärare mm, revisor, el-tele tekniker, undersköterska, läkare /professor, ekonom, byggnadsarbetare mm, arbetsledare-restaurang, psykoterapeut, ingenjör, forskare, socionom/ föreläsare- fackboksförfattare, verksamhetschef



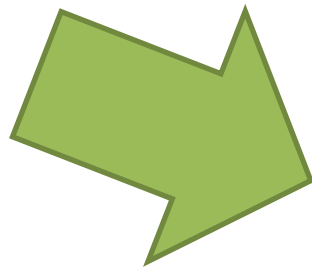
Egenföretagare

- Bonde, byggmästare, uppfinnare, importör-entreprenör, ekonom, entreprenörsmentor, grossist, journalist, detaljist, nöjesentreprenör, företagsledare, VD-ägare



Nuvarande inkomstbringande sysseisättning

- **Anställda:** Lärare mm, undersköterska läkare -professor, byggnadsarbetare mm, arbetsledare-restaurang, ingenjör, forskare



- **Egenföretagare:** Bonde, byggmästare, uppfinnare, importör-entreprenör, ekonom, revisorer, el tele teknikkonsult, entreprenörsmentor, grossist, journalist, detaljist, nöjesentreprenör, el-teleteknikkonsult, företagsledare, VD-ägare, psykoterapeutkonsult, föreläsare-författare om offentlig förvaltning, reklamkonsult

Gör förändringar från och med medelåldern....

- **Startar eget**
- **Utvecklas inom yrket**
- **Återinträde**

...och i olika situationer

- Finanskris/byggkris och uppsägning
- Utvecklingsprocess – vuxit ur, växer in
- Vantrivsel
- Frustration över arbetssituation
- Kontaktade efter pensioneringen

Arbetet är ett av flera självförverkliganden

Stora psykologiska resurser:

- POSITIV AFFEKT
- Självständig
- Forskarattityd
- Ödmjuk
- Flexibel
- Integritet
- Hälsostrategier

Yttre faktorer

- Tillåtande hemsituation
- Få "förluster" i relationer före 65
- Efterfrågad expertis

Ideal arbetsituation efter 65

- Gör förändringar från och med medelåldern
- Har eller tar kontroll och skapar frihet
- Arbetet ett sätt att komma till sin rätt

Ideal situation



Idealisk arbetsituation efter 65

- Gör förändringar från och med medelåldern
- Har eller tar kontroll och skapar frihet
- Arbetet ett sätt att komma till sin rätt...

”efter 65” ...att komma till sin rätt

- Innebär utvecklande liv/innehållsrikt liv/stimulans/samtalsämnen
- Efterfrågad, bekräftad, specialkunskap
- **Följa utveckling i branschen**
- Professionella kontakter
- Går professionskurser -
”Annars gäller inte försäkringarna”

Har eller tar kontroll och skapar frihet

- Russinen ur kakan; kunder uppgifter

”Jag bestämmer själv hur jag vill jobba”

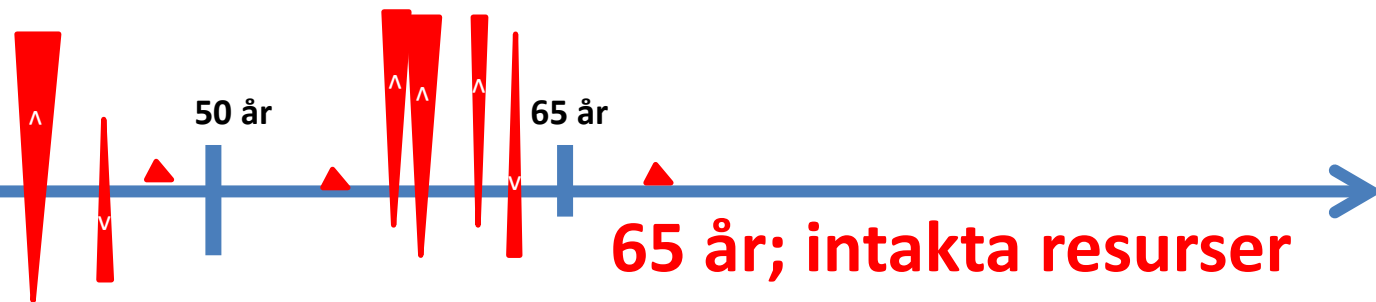
- Deltid/kontroll över kalendern
- Mått och steg för arbetsmiljö
- Tar ut pension ger ekonomisk grund för frihet...

”när jag inte kan fylla min tid med fritidsaktiviteter; då jobbar jag. Jag känner liksom inte att det är någon belastning, det är kul...”

Haft eller **skaffat** hälsofrämjande arbetsvillkor under gängse arbetsliv

- Högkvalitativ arbetsinsats
- Trivsel i arbetsgruppen
- Inte inlåst- lämnar dåliga villkor
- Hög egenkontroll
- Sociala kontakter
- Bra chef
- **God bisyssla**

**Lagom investering
i arbetet**



- Hälsa välbefinnande
- Psykisk och fysisk vitalitet
- Berikade av sitt arbetsliv

Stora psykologiska resurser

- Självtändig
- Forskarattityd, analytisk
- Ödmjukhet
- Flexibilitet
- Integritet
- Hälsostrategier

Stöd

- Stöd åt VD
- Nätverk för professionell grupp
- Stöd i familjen
- Stöd åt invandrare

Stora psykologiska resurser forts.

Positiv affekt: hedonisk

- Spänning borta och hemma
- Äventyr
- Brinnande intressen även utanför arbetet
- Människor mår bra av att byta arbetsplats
- Älska sitt yrke
- *Roligt i gruppen, ständig kommentar*

”...så det ligger mycket i det. Och det smittar ju av sig också om man har kul... får andra kul. Och är man affärsman så kommer businessen lättare till, också.”

Tradition av återhämtning

- ”jag tycker att det har blivit en väldigt bra balans på det...återhämtningen...jag lärde mig genom dom här åren att använda all tillgänglig tid där man hade möjlighet till att... slappna av. Jag sov ju på flygplan... jag sov i... **bak i bilen** när... jag skulle flytta till något annat ställe... jag hade förmågan att... att somna på fem minuter, sova i tio minuter och så vakna upp och vara pigg igen vad.
- ” en ”nap” på kanske 20 minuter varje dag har jag gjort sen 25-årsåldern....sen kan jag fortsätta att arbeta och tycker det är kul då...”

Implikationer 1

- Livslång process mot **idealisk arbetsituation**
- Återhämtning: strukturell, skapa vila paus och en återhämtningstradition
- ”Lagom” engagemang i arbetet
- Flexibla arbetstider och deltidssarrangemang

Implikationer 2

Process mot idealsituationen

- Evaluering vid 45, 'vad är du intresserad av?'
- Forum för omställning
- Förebilder: beslut, nätverk och kunnande
- Social trygghet: "Rätt till tjänstledighet för att prova nytt arbete", studiemedel

Implikationer 3

Rollen som veteran i arbetslivet

Mentorn; introducerar, förebild, överför reell kompetens, unga lär av den som ”**lyckats**” och varit **nöjd** i yrket, **skyddar mot för stor beslutsbelastning, lämnar vidare professionellt nätverk...**

***Expertpool** att kalla in

*”Ettårskontrakt”

- Uppmuntran istället för propp
- Flera generationer i arbetslivet
- Efterfråga äldres kompetens