

Att möta livet som pensionär

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Målet med kursen är att ge ökad förståelse för pensioneringen som en betydelsefull livsomställning och för de förändringar som kan uppstå när arbetslivet avslutas. Kursen vänder sig både till den som själv närmar sig eller befinner sig i pensionärlivet, till närstående och till yrkesverksamma som vill fördjupa sin förståelse för denna livsfas.

Kursen belyser hur pensioneringen kan påverka identitet, känslor, psykisk hälsa, vardag, relationer, sociala sammanhang och synen på det egna åldrandet. Genom kunskap, case, filmer och självreflekterande övningar får deltagaren möjlighet att utforska vad som kan bidra till välbefinnande, tillhörighet, mening och riktning när en ny fas i livet tar form.

Studenten ska förvärva kunskaper i följande:

- Förståelse för pensioneringen som livsomställning och hur den kan upplevas på olika sätt.
- Kunskap om hur identitet och roller kan påverkas när yrkeslivet avslutas.
- Förståelse för känslomässiga reaktioner och psykisk hälsa i samband med pensioneringen.
- Kunskap om hur vardag, relationer och sociala sammanhang kan förändras i pensionärlivet.
- Förståelse för ensamhet, tillhörighet, åldrande och hur föreställningar om ålder kan påverka självbild och livsval.
- Insikt i vad som kan bidra till mening, riktning, välbefinnande och livskvalitet efter arbetslivet.

INNEHÅLL

Del 1: Att gå från arbetsliv till pension

Pensioneringen innebär att en lång period av arbetsliv avslutas och att vardagens tidigare struktur förändras. I denna del introduceras pensioneringen som en livsomställning. Deltagaren får ta del av olika vägar in i pensionärlivet och reflektera över hur frivillighet, förväntningar och individuella förutsättningar kan påverka upplevelsen av övergången.



Del 2: Identitet när yrkesrollen förändras

Arbetet är för många nära förbundet med identitet, ansvar, kompetens och känslan av att vara behövd. När yrkesrollen försvinner kan frågor om vem man är och vilken plats man har bli mer påtagliga. Denna del handlar om identitet bortom yrket och om möjligheten att upptäcka och utveckla andra delar av sig själv.

Del 3: Känslomässiga reaktioner på pensioneringen

En pensionering kan väcka glädje och lättnad men också sorg, saknad, oro eller tomhet. Känslorna behöver inte vara entydiga och kan förändras över tid. I denna del undersöks varför även en efterlängtdad eller självvald förändring kan innebära en känslomässig omställning och varför det är viktigt att ge utrymme för olika reaktioner.

Del 4: Pensionering och psykisk hälsa

Stora livsförändringar kan påverka det psykiska måendet på olika sätt. Här behandlas skillnaden mellan naturliga reaktioner på en omställning och mer ihållande psykiskt lidande. Deltagaren får även kunskap om risk- och skyddsfaktorer, betydelsen av att uppmärksamma förändringar i måendet och när professionellt stöd kan behövas.

Del 5: När vardagen förändras

När arbetsveckan inte längre styr tiden uppstår både frihet och behov av att själv forma vardagen. Denna del handlar om rutiner, aktivitet, vila, återhämtning och balansen mellan struktur och spontanitet. Fokus ligger på att hitta en vardag som fungerar utifrån den egna personens behov snarare än att fylla tiden med nya krav.

Del 6: Relationer i pensionärlivet

Pensioneringen påverkar ofta fler än den som slutar arbeta. Mer tid tillsammans, förändrade roller och nya förväntningar kan påverka parrelationer och familjeliv. I denna del behandlas gränser, gemensam och egen tid samt hur relationer kan behöva anpassas när vardagens förutsättningar förändras.

Del 7: Sociala sammanhang, ensamhet och tillhörighet

Arbetsplatsen är för många en viktig social arena och när den försvinner kan också vardagliga kontakter minska. Denna del belyser skillnaden mellan att vara ensam och att känna sig ensam, människans behov av tillhörighet samt olika sätt att skapa eller bevara social gemenskap i pensionärlivet.

Del 8: Att möta åldrandet

Pensioneringen kan göra den egna åldern och åldrandet mer synligt. Här behandlas föreställningar om äldre människor, självbild, kroppsliga och livsmässiga förändringar samt



hur synen på ålder kan påverka de val vi gör. Delen lyfter samtidigt erfarenhet, perspektiv och möjligheten att fortsätta utvecklas genom livet.

Del 9: Mening, riktning och nästa kapitel

När framtiden inte längre är organiserad kring arbetslivet kan frågor om mening och riktning få större utrymme. I kursens sista del undersöks vad som kan ge livet betydelse efter arbetslivet. Fokus ligger inte på att skapa stora nya mål, utan på att upptäcka vad som känns viktigt, levande och meningsfullt i den nya livsfasen.

FÖRKUNSKAPSKRAV

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs goda kunskaper i det svenska språket. Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen Allectio.se.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

Kursen består av texter, filmer, case, perspektivdelar samt självständiga reflektions- och praktiska övningar. Reflektionsmomenten är till för det egna lärandet och ska inte lämnas in eller bedömas.

För att slutföra kursen krävs att du genomför kursens samtliga delar.



När samtliga moment är genomförda får du tillgång till ett kursbevis i form av ett diplom.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Inga särskilda förkunskaper krävs.

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs goda kunskaper i det svenska språket.

Tillgång till dator eller annan internetansluten enhet krävs samt grundläggande digitala kunskaper.

ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer information gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen Allectio.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

Kursen beräknas omfatta cirka **5–10 timmars studier**, men den faktiska studietiden kan variera beroende på hur mycket tid du väljer att lägga på kursens olika delar, reflektioner och material. För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar och det avslutande kunskapstestet. När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.