



PFA Pension

# Guide for senkarrieren

Få inspiration til din planlægning af  
overgangen fra arbejdsliv til pension



**PFA**

# Om guide for senkarrieren

Denne guide er udarbejdet af PFA i samarbejde med konsulenthuset H&B | Hildebrandt & Brandt bl.a. på baggrund af en analyse fra 2020. Analysen er baseret på kvalitative input fra 2.500 ansatte på arbejdsmarkedet mellem 40 og 65 år samt 200 top- og mellemledere i virksomheder og organisationer.

# Indholdsfortegnelse

Det gode pensionsliv kræver god planlægning .....	5
Kompas for senkarrieren .....	6
Kunder fra PFA fortæller om deres overgang til pensionslivet .....	7
Livsplan .....	8
Økonomi .....	10
Kompetencer .....	12
Start dialogen med din chef .....	14
Hvad viser PFA's undersøgelser om seniorkarriere i virksomhederne? .....	14
Er du klar til pension? .....	15



Se mere på  
[pfa.dk/  
senkarriere](https://pfa.dk/senkarriere)



# Det gode pensionsliv kræver god planlægning

Du har sikkert gjort dig tanker omkring, **hvornår** du ønsker at gå på pension – men har du også gjort dig tanker omkring, **hvordan** du ønsker at gøre det? Beslutningen om at gå på pension hører til blandt de helt store beslutninger i livet. Det er nemlig en stor livsforandring at lukke døren til et langt arbejdsliv og åbne en ny dør til noget, man ikke for alvor ved, hvad er. Fordi det netop er én af de helt store beslutninger, er det godt, hvis man i processen har 'noget' og 'nogen' at støtte sig op ad. Derfor har vi udarbejdet denne guide, så det bliver nemmere og mere overskueligt for dig at træffe den rigtige beslutning og ikke mindst tage dialogen med din chef og dine omgivelser. Med basis i nyeste viden og input fra mange seniorer har vi samlet nogle gode råd til brug for dine overvejelser.

I dag kan det at gå på pension ske på mange forskellige måder. Der er ikke ét bestemt tidspunkt eller én bestemt form, som gælder for alle. Faktisk er der i dag stor forskel på, hvornår i livet man gør det – nogle er klar, når de er 62 år, andre først når de er 72 – og andre igen fortsætter med at arbejde på deltid parallelt med livet som pensionist. Mulighederne for en god overgang er derfor mange, og vi håber, at denne guide kan hjælpe dig med at finde frem til den rette løsning for dig.

## Hvor godt forberedt er du?

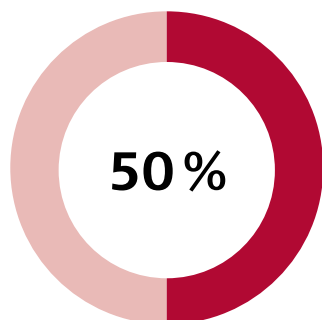
Det kan være svært at stille sig selv de rigtige spørgsmål, og det er måske ikke så mærkeligt. Du har med stor sandsynlighed ikke prøvet at gå på pension før, og selvom du kan søge inspiration fra andre, så er seniorlivet meget individuelt, og folk er forskellige.

## Derfor ...

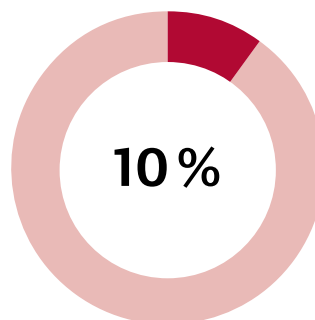
Med denne guide får du inspiration til, hvordan du kommer i gang med din planlægning, både med hensyn til arbejdet og livet efter. Gennem vores viden - og relevante spørgsmål til dig omkring din livsplan, din økonomi og dine kompetencer, kan du få hjælp til at blive klogere på dig selv og i højere grad styre dit liv i retning af dine ønsker.

Rigtig god fornøjelse.

## Vidste du ...



... at halvdelen af de ansatte mener, at det er relevant at lave en plan for overgangen til pension +10 år før ...



... men færre end hver 10. ansatte i alderen 50-59 år udarbejder den.

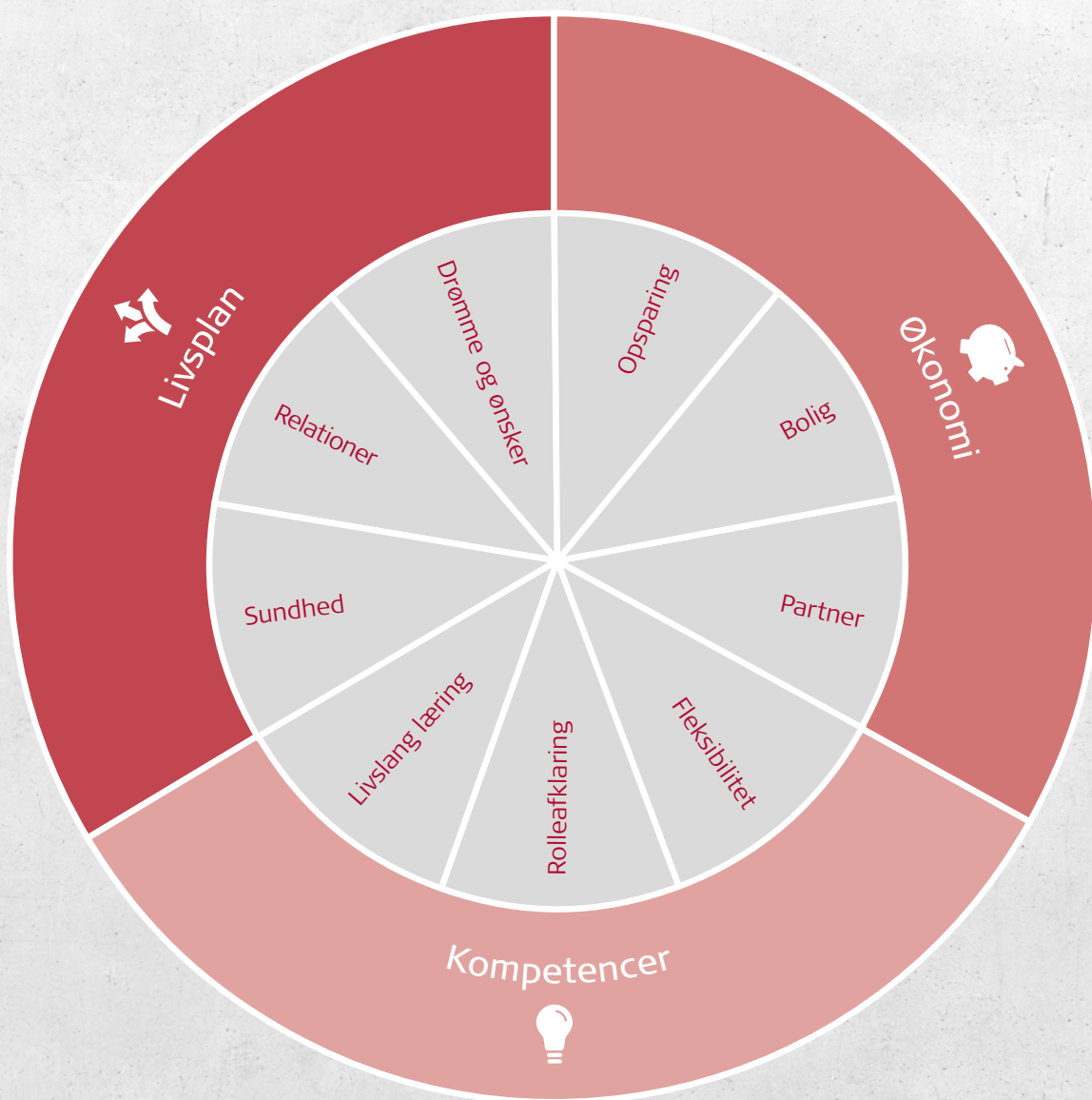
## Kompas for senkarrieren

Senkarriere-kompasset er en praktisk anvendelig model for de forskellige temaer, som man bør overveje i forbindelse med planlægning af senkarrieren.

Der er særligt tre områder, som er vigtige:

**1 Livsplan**    **2 Økonomi**    **3 Kompetencer**

Inden for de tre områder har du mulighed for at præge din egen senkarriere. Derfor har vi opbygget denne guide ud fra nedenstående model, og vi vil gennem de næste sider gennemgå områderne ét for ét og give vores bedste anbefalinger til dig.



” Den bløde overgang for Gitte er også super god for os to. Nu kører jeg fuld fart på nyt job med 110 i timen, og Gitte kan tage en anden rolle herhjemme og samtidig passe sin sport.”

*Majbritt, kunde i PFA*



” Det at have en blød overgang, hvor jeg trækker mig stille og roligt fra arbejdslivet har givet plads og åbnet for, at jeg kan bruge mere tid på de interesser, jeg har.”

*Gitte, kunde i PFA*



” Det, jeg har savnet i overgangen fra arbejde til ikke-arbejde, har været faglige udfordringer og opgaver, som man løser med gode kollegaer. Jeg har derfor været på udkig efter, hvordan jeg kan fastholde min relation til mit fag. Jeg ansøgte om at blive censor, og det har jeg nu været i fem år”.

*Peter, kunde i PFA*

**Se film med Majbritt & Gitte og Peter på [pfa.dk/senkarriere](https://pfa.dk/senkarriere)**



# Livsplan

Din livsplan rummer dine tanker og idéer for dit liv i fremtiden – både på arbejdet og i seniorlivet.

## **Drømme og ønsker**

Først og fremmest er det vigtigt at reflektere over hvilke drømme og ønsker, du har nu og i fremtiden. Tænk over: Hvad brænder jeg for? Hvor henter jeg min energi? Hvad er vigtigt for mig nu og i overgangen til pension? Og er det afstemt med en evt. partner? Jo før du gør dig disse overvejelser, jo bedre afsæt får du for selv at tage styringen over din fremtid.

Måske har du ønsker om at prøve andre sider af dig selv af, eller drømme om at opleve nyt i tilværelsen. Overgangen fra arbejdsliv til seniorliv er én af de faser, hvor det er muligt at planlægge.

## **Relationer**

Når du forlader arbejdsmarkedet, er det for mange også et farvel til kollegaer, som du har haft et dagligt samvær med. 55 % af dem, vi har talt med, er bekymrede for livet efter arbejde, hvor tab af arbejdsrelationer nævnes som en af de største bekymringer forbundet med pensionen. Derfor er det for mange vigtigt at gøre sig overvejelser om, hvor de sociale og venskabelige relationer skal komme fra efter pensionering.

## **Sundhed**

Et sundt liv er afgørende for fleksibiliteten og kvaliteten i tilværelsen. Jo bedre man har det fysisk og psykisk, des større muligheder vil man have igennem hele livet. Vedligeholdelse af din sundhed bør derfor også indgå i din livsplanlægning, og alene det at stoppe på en arbejdsplads sænker aktivitetsniveauet, hvis der ikke sættes noget andet i stedet.



## Livsplan

Tema	Anbefalinger	Tjekliste
Drømme og ønsker	Lav en livsplan 10 år før pensionstidspunktet, som du løbende kan tilpasse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reflektér over, hvad du brænder for, og notér dette i et arbejdsdokument</li><li>2. Vend din livsplan med dine nærmeste</li><li>3. Tilpas din livsplan løbende</li></ol>
Relationer	Sørg for at have sociale relationer uden for arbejdspladsen	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opsøg løbende nye fora</li><li>2. Kig på, om din livsplan og dine relationer passer sammen</li><li>3. Overvej muligheder for at arbejde frivilligt og/eller indgå i foreningsaktiviteter</li></ol>
Sundhed	Hav fokus på din sundhed – både den fysiske og den mentale	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Orientér dig om KRAM-rådene for kost, rygning, alkohol og motion på Sundhedsstyrelsens hjemmeside</li><li>2. Få løbende tjekket din sundhed, og reagér aktivt på svaret</li><li>3. Opsøg læge og specialister i god tid – også ved mindre symptomer</li></ol>

Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Økonomi

Økonomi er ligesom sundhed afgørende for den nødvendige fleksibilitet til at kunne forfølge de drømme og planer, du har for livet. Du bør derfor danne dig et økonomisk overblik allerede nu, så du ved hvilke økonomiske rammer, der skal gælde for fremtiden.

## Opsparing

Alt for mange kender ikke deres fremtidige rådighedsbeløb pr. måned efter pensionering, selvom de synes, at det er vigtigt at kende. Du bør derfor se nærmere på din økonomi efter pensionen og tage stilling til, om en revision af opsparingen er nødvendig for at kunne udleve den livsplan, du har lagt – ellers kan det blive nødvendigt at justere livsplanen. Jo senere man gør det, des sværere bliver det at få enderne til at mødes.

Hvis du har en partner/ægtefælle, er det vigtigt at få overblik over jeres samlede opsparing og afstemme den med jeres ønsker til fremtiden.

## Bolig

Boligen er for rigtig mange en vigtig ramme omkring tilværelsen. Men passer din bolig til det liv, du vil leve i fremtiden? Mange ønsker at skif-

te bolig i den tredje alder, og jo før du flytter, jo mere tid vil du have til at falde til og nyde dine nye omgivelser. Det samme gælder for det økonomiske råderum, som flytningen muligvis giver dig. PFA's undersøgelser viser, at meget få flytter, hvis de har været på pension i mere end tre år. Det kan skyldes, at de ikke ønsker at flytte, men det kan også skyldes, at de ikke har energi til det. Så hvis du overvejer at skifte bolig, kan det være en fordel at realisere denne plan i god tid.

## Partner

PFA's undersøgelse viser, at 75 % af de adspurgte ansatte meldte, at deres partner er den person, de foretrækker at drøfte de private sider af senkarrieren med. Dertil meldte over 80 % af de ansatte, at de enten har lavet eller påtænker at lave en decideret plan for deres pension, bolig og økonomi sammen med deres partner.

Hvis du har en partner, er boligformen og kvaliteten af din senkarriere afhængig af jeres samlede opsparing. Derfor er det en god idé at afstemme jeres forventninger med hinanden.

## Økonomi

Tema	Anbefalinger	Tjekliste
Opsparing	Få overblik, og brug evt. de kommende år til at booste din opsparing, så den passer til dine ønsker	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Få overblik over din samlede opsparing og få beregnet, hvad du får råd til i pensionstiden. Brug fx Formueoverblik og Pensionsplanen i Mit PFA</li><li>2. Lav et budget for fremtiden. Hvor meget får du brug for hver måned i forhold til det niveau, du har i arbejdslivet?</li><li>3. Læg en plan for at arbejde længere eller spare mere op, så planen passer (eller omvendt)</li></ol>
Bolig	Tag stilling til din fremtidige bolig – også før du regner med det	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sørg for, at boligen matcher livsbehov og økonomi – også på længere sigt</li><li>2. Hvis du har friværdis, så afklar, om den skal indgå i din pensionsplan eller ej. Hvis ja, så tag et møde med banken i god tid</li><li>3. Hvis du ønsker at flytte, så gør det i god tid, så du stadig har god energi til det</li></ol>
Partner	Drøft planer og økonomi med din partner, og lav en fælles plan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Drøft fremtidsplaner og få overblik over jeres fælles økonomi</li><li>2. Forhold jer til, hvordan I er stillet, hvis den ene falder bort</li><li>3. Tjek begunstigelser og overvej testamente og fremtidsfuldmægter</li></ol>

### Noter

---

---

---

---

---

---

---

---



# Kompetencer

Efter et langt liv på arbejdsmarkedet er mange interesserede i at skifte arbejdsområde eller trappe ned i arbejdstid. Flere er interesserede i at skifte faglighed eller jobindhold, og i nogle jobfunktioner vil der være fysiske krav som vil udfordres med tiden. Uanset hvad, sætter det krav til dine kompetencer. Har man ikke de rette kompetencer og lysten til at udvikle sig, er det ikke sikkert, at nogen af de to alternativer bliver mulige.

## Livslang læring

Flere er bekymrede for at miste skarpheden i jobbet, og hver femte i PFA's undersøgelse peger på frygten for at blive "parkeret" i forbindelse med nye muligheder og ansvarsområder. Derfor er livslang læring og kompetenceudvikling vigtig for at kunne sikre et givende arbejdsliv. Noget læring kan man få via arbejdspladsen, men i dag er der også mange muligheder for at holde sig opdateret via andre kanaler, fx på nettet og forskellige vidensplatforme og tjenester.

## Rolleafklaring

Et andet vigtigt element er din rolle på arbejdspladsen. Vores undersøgelse viser, at knap 65 % af de adspurgte medarbejdere ønsker mindre ansvar, hvis det kan resultere i færre arbejdstimer, og mange arbejdsgivere ønsker samtidig at fastholde erfarne medarbejdere med al deres viden og ekspertise. En del overvejer også at skifte faglighed eller speciale for at opnå mere fleksibilitet. Hvis du ønsker større frihed i din

senkarriere, er det væsentligt, at du gør dig tanker om din rolle og faglighed i fremtiden og undersøger, om der er en seniorpolitik på din arbejdsplads, og hvad der ellers er af muligheder. Når du har fået overblikket, kan du tage initiativ til en dialog om fremtiden med din chef, så I finder den bedste løsning for begge parter.

## Fleksibilitet

Et sidste og vigtigt element inden for kompetencer er fleksibilitet. Hvis du ønsker dig en senkarriere, der matcher livsplan og økonomi, er kompetence- og rollemæssig fleksibilitet afgørende. Fra analyser ved vi, at muligheden for at trappe ned i tid og få større fleksibilitet er helt i top, når det kommer til ønsker for senkarrieren og forhold der kan få seniorer til at overveje at forlænge deres arbejdsliv.

Dertil viste PFA's undersøgelse, at størstedelen af virksomhederne ligeledes er blevet fleksible i forhold til arbejdstid. Eksempelvis har 80 % af top- og mellemlederne i analysen tilkendegivet, at det er en mulighed at gå ned i tid i deres virksomhed mod lavere løn.

Hvis du ønsker at gå ned i tid, men samtidig ønsker at få udbetalt din nuværende løn, er det muligt at benytte din pensionsordning til at finansiere nedgangen, hvis din overenskomst og virksomhed kan muliggøre dette.

## Kompetencer

Tema	Anbefalinger	Tjekliste
Livslang læring	Hav fokus på løbende læring og opsøg kompetenceudvikling for at matche kompetencer med din livsplan og behovene på din arbejdsplads	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stimulér din nysgerrighed ved løbende at uddanne dig – også ud over det rent faglige</li><li>2. Vær opmærksom på løbende dialog med din leder om muligheder for kompetenceudvikling</li><li>3. Opsøg viden og læring fra dine kolleger – kompetenceudvikling kommer ikke kun gennem eksterne kurser</li></ol>
Rolleafklaring	Forventningsafstem roller med din chef – det kan måske være relevant at overveje alternative roller på arbejdspladsen frem til pensionstidspunktet.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gør dig klart, om du selv er interesseret i at skifte rolle på arbejdet</li><li>2. Sørg for selv at komme med idéer om din rolle til din chef</li><li>3. Tænk over ikke at være for ærekær over for din nuværende rolle, hvis du skal skifte til en anden position</li></ol>
Fleksibilitet	Vær fleksibel – opsøg afklaring om dine individuelle muligheder	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sæt dig ind i din virksomheds politikker og muligheder</li><li>2. Drøft, hvilke muligheder din leder ser for dig, der kan sikre dig mere fleksibilitet i hverdagen</li><li>3. Gør dig klar til at skifte faglighed eller speciale for at opnå fleksibilitet</li></ol>

### Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

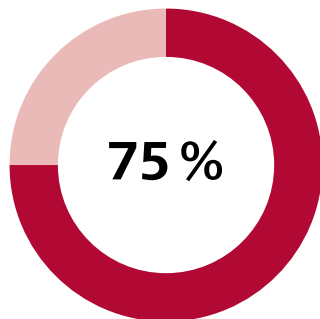
## Start dialogen med din chef

Når du har tænkt over de forskellige spørgsmål i denne guide og måske fundet frem til, at en blødere overgang kunne være interessant for dig, er det en god idé at gå i dialog med din chef.

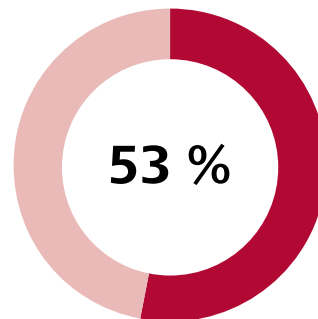
På [pfa.dk/senkarriere](https://pfa.dk/senkarriere), kan du finde en samtaleguide der kan forberede dig til samtalen.

## Hvad viser PFA's undersøgelser om seniorkarriere i virksomhederne?

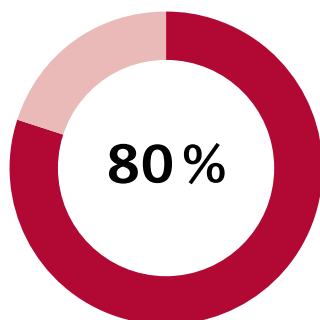
2.500 adspurgte ansatte og 200 virksomheder



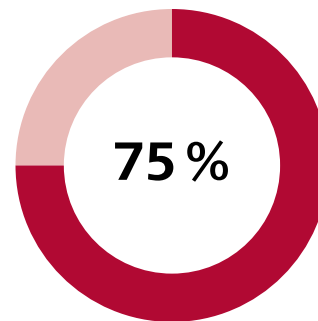
... af de ansatte vil gerne gå ned i tid, når de fylder 60 år.



... mener ikke, det er muligt i deres nuværende stilling.



... af virksomhederne svarer, at de ansatte faktisk har mulighed for at gå ned i tid.



... af de ansatte er interesserede i at skifte faglighed eller speciale, hvis det giver bedre muligheder i senkarrieren.

*PFA's analyse blev udarbejdet i 2020 og er baseret på svar fra 2.500 ansatte på arbejdsmarkedet mellem 40 og 65 år samt 200 top- og mellemledere i virksomheder og organisationer.*

# Er du klar til pension?

Prøv testen og se, hvor du er i din personlige planlægning.

## Sådan gør du

Skriv 0, 1, 2 eller 3 alt efter hvor høj grad udsagnet passer på dig.

- 0 = ingen grad
- 1 = lav grad
- 2 = nogen grad
- 3 = høj grad

- Jeg har lavet en livsplan, der rummer, hvad jeg drømmer om, og jeg er ikke bekymret for at ændre i den.
- Jeg har en social omgangskreds uden for arbejdslivet.
- Jeg tager ansvar for min fysiske og mentale sundhed ved at holde mig i god form og leve sundt.
- Jeg har/er i gang med en opsparing, så jeg kan matche livsplan og senkarriere.
- Jeg har taget stilling til min bolig i fremtiden.
- Jeg drøfter pensionslivet med min partner/ven/familie.
- Jeg har undersøgt, hvad der er af muligheder for aktiviteter i mit lokalområde.
- Jeg sørger for at afklare og tilpasse min rolle med min chef løbende.
- Jeg er fleksibel, og jeg opsøger hurtigst muligt afklaring på mine individuelle muligheder.

## Læg tallene sammen og skriv dato og resultat her:

Dato:  Resultat:  Dato:  Resultat:

Dato:  Resultat:  Dato:  Resultat:

## Se her, hvor klar du er:

### Uafklaret: 0-10 point

Du har endnu ikke gjort dig de store tanker om, hvordan dit liv skal se ud i overgangen og livet efter arbejde. Derfor bærer din egen forberedelse og refleksion omkring din livsplan lidt præg af tilfældigheder og håb snarere end planer og bevidste tilvalg.

#### Et godt råd

Et godt sted at starte for dig vil være at udarbejde en livsplan – gerne i samspil med din partner/ven/familie – for på den måde at klarlægge for dig selv, i hvilken retning du vil.

### Afklaret: 11-21 point

Du ved, hvad du selv vil. Du har tænkt over din livsplan, men er ikke helt i mål endnu.

#### Et godt råd

Du kan med fordel arbejde videre med at sikre en klar livsplan, økonomisk tilgang og derudover selv initiere en dialog med din arbejdsplads – også hvis de ikke selv tager initiativ til det.

### Velforberedt: 22-27 point

Du er meget reflekteret omkring din livsplan, og hvad der skal til for at komme derhen.

#### Et godt råd

Hold fast i din gode tilgang til dit seniorliv, og revidér den som tiden går.

Vi anbefaler, at du tager testen igen om 1-2 år, så du kan se, om du har rykket dig i forhold til dit første resultat.

**PFA Pension**  
Forsikringsaktieselskab  
Sundkrogsgade 4  
2100 København  
Tlf.: 39 17 50 00  
pfa.dk

