

# Tytuł: "Emerytura – odpocznij od pracy, ale nie od życia"

## 1. Wprowadzenie

Emerytura - jest to zmiana w życiu każdego człowieka. Może zarówno budzić obawy, wiązać się z kryzysem, jak i może to być pozytywny w swoim znaczeniu czas dla człowieka. Przedstawienie tematu i problematyki, oswojenie uczestnika z pojęciem. Kluczowym jest zempatyzowanie się z grupą docelową i znormalizowanie pojęcia emerytury.

## 2. Emerytura i samorozwój

Emerytura może stać się idealną okazją do samorozwoju. Może być to czas na odkrywanie pasji, na obranie nowej ścieżki dydaktycznej, na stawianie na siebie. Osoby przechodzące na emeryturę borykają się z licznymi konfliktami ról - partnera, małżonka, pracownika, rodzica, babci/dziadka. We wszystkich tych rolach stawiali na drugiego człowieka. Emerytura to dobry czas na skupieniu się na własnym "ja" i jego rozwoju.

Jak to osiągnąć? Poprzez socjalizację, pasje, rozwój umiejętności, wolontariat, aktywność fizyczną, domy kultury, podróże, grupy społeczne, portale społecznościowe, a finalnie - **uniwersytety trzeciego wieku**.

## 3. Świadomość społeczna

Z biegiem czasu zmieniła się percepcja i postrzeganie emerytów. Emerytura przestała być "końcem" czegoś, za to stała się "początkiem" czegoś nowego. Sami emeryci są aktywizowani, są w statystycznie lepszej kondycji zdrowotnej, a finalnie towarzyszą im większe możliwości rozwojowe. Emeryci niegdyś kojarzeni z rolą babci i dziadka, którzy opiekują się rodziną, zajmujący się wnukami - oczywiście nadal są to niezwykle ważne role, jednocześnie to nie jedyna tożsamość osób 60+. Ważne, aby jednocześnie dbali oni o siebie, swój dalszy rozwój oraz swoje potrzeby.

## 4. Presja ze strony bliskich - więcej niż tylko babcia i dziadek

Seniorom niejednokrotnie towarzyszy presja ze strony najbliższego otoczenia związana z opieką nad wnukami. Jest to niezwykle ważna i często równie satysfakcjonująca rola, jednocześnie zdarza się, iż pełniąc tą ważną rolę zapomina się o sobie i własnych potrzebach. Kluczową jest tutaj rozmowa, komunikowanie swoich potrzeb oraz empatyczne słuchanie ze strony bliskich. "Poświęcaj wnukom/rodzinie tyle czasu, ile jesteś w stanie, jednak w zgodzie ze sobą i swoimi możliwościami. **Żyj w zgodzie z samym sobą.**"

## 5. Samotność - problematyka

Strach przed samotnością\* jest całkowicie naturalny, w końcu życie zmienia się



INSTYTUT  
ZDROWIA  
MENTALNEGO



Regionalny Ośrodek  
Polityki Społecznej  
w Poznaniu



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

niemal o 180°. Kończą się codzienne kontakty społeczne w pracy - powstaje luka, którą można wypełnić. Pierwszym krokiem jest przestrzeń do spędzania czasu z rodziną, odnowienie kontaktu ze starymi znajomymi, z którymi nie miało czasu się spotkać, dbać o tą część relacji w świadomy sposób. Warto otwierać się na społeczność, nawet lokalne, aby nawiązywać nowe znajomości. **“Nie warto się izolować, jesteśmy istotami silnie społecznymi.”**

Ważne: Mamy wpływ na nasze poczucie osamotnienia. Możemy wychodzić mu naprzeciw poprzez celebrowanie starych bądź nawiązywanie nowych znajomości.

## 6. Grupy wsparcia

Otoczanie się ludźmi podobnymi do nas jest niezwykle cenne - emeryci, którzy są do nas niejako podobni, mają np. takie same pasje → jest to niezwykle dobra strategia do utrzymania dobra psychicznego.

## 7. Uczestnictwo w życiu społecznym przez emeryta

Szansę na uczestnictwo w życiu społecznym oraz samorealizację emeryci mają większą niż jakkolwiek inna grupa społeczna ze względu na określoną stabilizację finansową, a przede wszystkim - w końcu mają na to czas. Wyjątek stanowią osoby w wieku emerytalnym, które pozostają aktywne zawodowo z różnych względów (ekonomicznych, społecznych czy też dlatego, że zajmują się swoją pasją zawodowo). Będąc emerytem ma się ten wybór.

## 8. Odnalezienie się w nowej sytuacji

Naturalnie przejście na emeryturę może wiązać się z uczuciem straty, wątpliwościami co dalej, swego rodzaju kryzys tożsamości i relacji społecznych. Jest to zamknięcie ważnego etapu życiowego jakim jest kariera, a jednocześnie rozpoczyna się nowy etap mogący wzbudzać niepewność i wątpliwości.

## 9. Lęk przed obniżonym nastrojem i radzenie sobie z nim

Dotychczas towarzyszyła nam pewna rutyna wymuszona pracą. Dobrze jest mieć pomysł na nową rutynę, która będzie nam w tym czasie towarzyszyć.

Dotychczasowe planowanie, myślenie o tym co po emeryturze, zebranie rzeczy, których wykonanie odkładaliśmy na czas emerytury - do kogo dzwonię, do kogo się odezwę, co zrobię, kto jest na podobnym etapie życia. “Wszystko co zamierzałeś zrobić, możesz zrobić teraz.”

Sposób myślenia i pozytywne nastawienie kreują rzeczywistość i mają znaczenie. dbanie o to, otwarcie na to co życie przyniesie może być bardzo pomocne. Podjęcie studiów, pójście na jakiś kurs, to nie musi być coś co daje mi dyplom, ale coś co daje mi możliwość odkrycia swojej nowej pasji, samego siebie na nowo.

## 10. ĆWICZENIE - praktyka wdzięczności

Praktyka wdzięczności - gdy mamy gorszy moment - każdego wieczoru spisz 3 miłe

rzeczy, które cię tego dnia spotkały. Mogą być to nawet najdrobniejsze rzeczy, które uszczęśliwiły cię w tym czasie.

## 11. Podsumowanie

Podsumowanie, refleksje, pytania i odpowiedzi, wątpliwości, informacje zwrotne.