

SARA MARAS, MAG. PSIH.

Raditi ili mirovati u mirovini? Savjeti psihologinje za donošenje ispravne odluke

Iako u Hrvatskoj raste broj onih koji rade na pola radnog vremena uz zadržavanje mirovine, a uskoro će moći raditi i na puno radno vrijeme uz primanje pola mirovine, još uvijek imamo zanemarljivu brojku od 2,8 radnih umirovljenika. Zašto Hrvati ne žele raditi u mirovini, koje su prednosti ostanka na tržištu rada kako za pojedinca tako i društvo, te kako umirovljenike motivirati na rad, doznajemo iz razgovora s magistricom psihologije Sarom Maras iz Meridia savjetovanja.



Objavljeno prije 1 tjedan | 26. 11. 2024.
Autor: **Gordana Arh**



Sara Maras (foto: privatni album)



Rad u mirovini može biti pozitivno iskustvo jer ljudima omogućuje da ostanu aktivni, angažirani sa svrhom i povezani s drugima. To su važni čimbenici za psihičko i fizičko zdravlje. Društvene predrasude, stanje na tržištu rada, zdravlje pojedinca, obiteljski odnosi i drugi izazovi svakako utječu na njihove odluke, pa tako i na odluku o radu u mirovini, o čemu više saznajte u odgovorima naše stručne sugovornice.

Mnogi jedva dočekaju mirovinu, no ubrzo dožive hladan tuš jer nije sve kako su očekivali. Koje promjene u životu umirovljenika najčešće uzrokuju nezadovoljstvo koje može prerasti u ozbiljnije mentalne poteškoće?

Dnevna rutina mnogih ljudi vrti se oko njihovog posla. Nakon umirovljenja ta se rutina gubi i osoba odjednom mora sama odlučiti napraviti niz koraka koje je prije radila automatski; poput doručka, odijevanja, dnevnog izlaska iz kuće i slično. Ako dani nemaju strukturu koju moramo slijediti, prilično je teško natjerati se na stvari koje inače smatramo laganima ili osnovnima. Mnogi tada počnu vrijeme provoditi samo kod kuće, što dovodi i do promjena u obiteljskoj dinamici ako su ukućani navikli da ih nema.

TEKST SE NASTAVLJA ISPOD OGLASA

Mnogi se osjećaju izgubljeno jednom kad izgube društveni status koji je bio vezan uz posao koji su radili, a tu je i gubitak identiteta koji se definira kroz posao. Samim time, umirovljenje često znači suočavanje s činjenicom da starimo, što mnogim ljudima nije lako prihvatiti te mogu izgubiti samopouzdanje. Također, kontakt s kolegama može izbljediti i ljudi se u takvoj situaciji često počnu osjećati usamljeno. Nije lako biti jedini koji ostaje kod kuće dok cijela obitelj i većina prijatelja nekamo odlazi većinu dana. K tome, za mnoge ljude umirovljenje nažalost znači da će im prihodi biti znatno manji ili sasvim nedostadni za njihove potrebe.

Međutim, sve su to mogućnosti, ali ne mora biti tako. Ljudi koji se dobro pripreme za mirovinu, imaju društveni život izvan posla, razne hobije i zanimacije, često se dobro prilagode mirovini i žive jednako zadovoljno kao i prije. Također, ljudi koji su imali naporne, stresne ili fizički zahtjevne poslove, ili dosadne, repetitivne poslove, često u mirovini budu sretniji. Samozaposlene osobe također mogu prilagoditi tempo rada tako da ga postupno smanjuju kroz godine prije umirovljenja, zbog čega im odlazak u mirovinu ne mora biti veliki korak.

Kako umirovljenici reagiraju kad iznenada ostanu bez jasno definirane svrhe ili osjećaja pripadnosti? Kako ti osjećaji utječu na njihovo psihičko i fizičko zdravlje?

Osjećaj svrhe važan je za samopouzdanje i zadovoljstvo čovjeka – osjećamo se dobro kada mislimo da smo drugima potrebni, a posao je jedan od načina kako to dobiti. Osjećaj pripadnosti također je važan za sreću jer su ljudi društvena bića i teško funkcioniraju posve izdvojeni.

Ljudi koji ostanu bez osjećaja svrhe i pripadnosti često su usamljeni, osjećaju se kao da nemaju energije za svakodnevne stvari ili su kronično nervozni i loše volje. Ovakvo stanje, ako je kronično, može dovesti do toga da se osoba manje brine o sebi (manje se kreće, slabije jede, ne izlazi iz kuće, češće konzumira nezdrave tvari), što može narušiti i fizičko zdravlje.

Već je poznato da se zdravlje starijih ljudi u različitim kulturama poklapa s percepcijom starenja u društvu. U kulturama u kojima se stariji ljudi percipiraju kao slabi i manje sposobni, sami umirovljenici manje se uključuju u poslovni i društveni život te često ostanu izolirani. U kulturama u kojima se starenje smatra znakom mudrosti, stariji ljudi ostaju aktivni i uključeni, zbog čega dulje ostaju zdravi, i psihički i fizički.

Mi smo medij zajednice. Razbijamo predrasude o starenju i starosti – živimo. Pratimo teme zdravlja, zdravstvene, obiteljske i mirovinske politike, politike, kulture, zabave, znanosti i životnog stila. Želimo vas ohrabriti, povezati i inspirirati kako biste zdravlje i aktivnije uživali u životu. Poštujemo različitosti, promoviramo toleranciju i potičemo argumentiranu raspravu. Naš moto je: Živite brzo, umirite stari. Jako stari.

Koliko je važna socijalna komponenta rada u mirovini – stjecanje novih prijateljstava, osjećaj zajedništva i bolje povezivanje s mlađim generacijama?

Sudjelovanje u društvenom životu zajednice bitno je za svaku životnu dob. Umirovljenici imaju manje prilike stjecati nova prijateljstva te se zbog toga mogu osjećati usamljeno i izolirano. Jedan od načina na koji ljudi stječu prijatelje u odrasloj dobi često je u kontekstu posla i radnog mjesta. Budući da na poslu zajedno rade mlađi i stariji ljudi, to im pruža kontakt s drugim dobnim skupinama i perspektivu na život koju inače možda ne bi imali.

Socijalni kontakt na poslu, odnosno prijateljstva s kolegama, jedan je od bitnih razloga zašto se ljudi osjećaju ispunjeno kad imaju posao koji vole i zašto im narušava kvalitetu života ako imaju posao na kojem se ne slažu s kolegama. Rad u mirovini, ako je na radnom mjestu u prijateljskoj okolini, može pomoći umirovljenicima da dobiju priliku razgovarati i družiti se s različitim dobnim skupinama, stjecati nova iskustva te se osjećati poletnije u svakodnevnom životu. Također, druženje dok grupa zajednički radi na nečemu za neke je ljude prirodnije i više im odgovara nego kada, primjerice, sjednu na kavu i samo razgovaraju.

Jesu li muškarci ili žene skloniji depresiji nakon odlaska u mirovinu i kako na njih utječe povratak na posao?

Depresija nakon umirovljenja kompleksno je pitanje budući da je depresija psihički poremećaj na koji utječu mnogi psihički, socijalni i biološki faktori. Ljudi koji se više identificiraju sa svojim poslom teže podnose njegov gubitak, dok oni koji se identificiraju kroz odnose s drugima i aktivnosti izvan posla lakše nadoknade i brže se oporave od promjene.

Međutim, gubitak zaposlenja može značiti i da se od umirovljene osobe očekuje da cijelo svoje vrijeme posvećuje brizi za obitelj (što se češće očekuje od žena), a to može dovesti do dodatnog nezadovoljstva jer osoba više nema vremena za svoj, neovisni identitet.

Mnogi rade iz nužde, ali ima i onih kojima je to želja. Koje su osobine izražene upravo kod ljudi koji nastavljaju raditi nakon umirovljenja?

Ljudi koji nastavljaju raditi nakon umirovljenja obično su dobrog zdravlja, vole svoj posao ili pronadu posao koji im se sviđa te radno mjesto s poticajnim okruženjem i ljubaznim kolegama. Imaju pozitivan stav prema sebi, percipiraju se sposobnima i ne smatraju da će biti lošiji na poslu zato što su starije dobi.

U Hrvatskoj trenutačno radi oko 33 tisuće umirovljenika, što znači da ih je zaposleno svega 2,8 posto. U Europskoj uniji taj prosjek iznosi čak 25 posto umirovljenika-radnika. Zašto toliko hrvatski umirovljenici osjećaju otpor prema radu u mirovini? Zašto često zauzimaju neprijateljski stav prema umirovljenicima koji rade?

Mislim da je prisutan otpor prema ideji rada u mirovini kao nečega što bi se moglo očekivati od umirovljenika. Mnogo ljudi radi naporne i teške poslove koje ne žele nastaviti raditi nakon što odu u mirovinu ili imaju ozljede od mnogo godina fizičkog rada pa nastavak formalnog zaposlenja vide kao dodatan teret.

Svakako ne bi trebalo stavljati pritisak na umirovljenike da nastave raditi, jer formalno zaposlenje **nije jedini način** na koji se osoba može ostvariti ili osjećati ispunjeno. Svaka osoba treba **odlučiti za sebe** hoće li raditi nakon odlaska u mirovinu ili ne, s obzirom na to kakve druge obaveze ima u obitelji i zajednici te kakve su joj mogućnosti da se tako nečemu posveti.

Međutim, s obzirom na to da velik dio ljudi osjeća ispunjenost koja dolazi iz rada, treba im to omogućiti. Uvriježena je predrasuda da su stariji ljudi previše slabi da bi nastavili raditi, zbog čega se i sami umirovljenici često brinu da to neće moći; međutim, to često nije točno. Za one koji se osjećaju dobro i imaju tu želju, može biti **dobro za fizičko i mentalno zdravlje** da nastave svoju dnevnu rutinu i koriste svoje iskustvo i sposobnosti i nakon umirovljenja, naravno uz prilagodbe koje bi im omogućile lakši i mirniji život.

Koji bi poticaji od strane društva ili države mogli motivirati više umirovljenika na povratak na tržište rada?

Svakako bi pomoglo ako bi se radna mjesta prilagodila starijim osobama. Umirovljenicima više odgovara raditi, na primjer, nekoliko sati dnevno umjesto punog radnog vremena. Također, starije osobe često preferiraju okruženja s manje stresa i manje buke (za razliku od mlađih koji mogu preferirati dinamičnije okruženje). Kod rješavanja kompleksnih zadataka, stariji radnici često trebaju više vremena jer su skloniji raditi temeljitije i više provjeravati od mlađih radnika, zbog čega se mogu osjećati loše; međutim, riječ je naprosto o drugačijim stilovima obrade informacija kod mlađih i starijih, a ne nužno o razlici u sposobnostima.

Također, mnogo starijih ljudi izgubi samopouzdanje u svoje sposobnosti jednom kad odu u mirovinu, te bi bilo dobro obratiti pozornost na to da im se pruži podrška i motivira ih se kako bi mogli izvući najbolje od sebe, te im davati zadatke koji će iskoristiti njihove prednosti (iskustvo, temeljitost, pedantnost) umjesto da ih se direktno uspoređuje s mlađim osobama.

Koliko hobiji i volontiranje mogu zamijeniti posao i pružiti osjećaj svrhe umirovljenicima koji se ne žele formalno zaposliti?

Mogu, ako su hobiji i volontiranje nešto što im je osobno važno. Mnogi ljudi u mirovini posvete se hobijima za koje nisu imali vremena dok su radili, ili počnu na neki način doprinositi zajednici izvan formalnog zaposlenja, poput volontiranja u raznim udrugama. Idealno bi bilo da osoba u sklopu tih aktivnosti ima društvo i da radi nešto što joj je zanimljivo, da se razvija na neki način.

Učenje novih vještina u starijoj životnoj dobi također je vrlo korisno i može biti zabavno, ako se radi o nekim vještinama koje smo htjeli i ranije naučiti, ali nismo stigli. Nije točno da stariji ljudi nužno imaju poteškoće s učenjem novih stvari; učenje je korisno u svakoj životnoj dobi, a mozak je prilagodljiv i radi tim bolje što ga više koristimo.

Putovanja i nova iskustva također doprinose zadovoljstvu i sreći – ne moraju to biti veliki troškovi ili duga putovanja; dovoljno je da osoba kroz vrijeme i dalje vidi ili isprobava različite stvari. Volontiranje u zajednici umjesto formalnog zaposlenja također može biti manje stresna opcija te osoba može raditi nešto što joj je važno bez pritiska ili očekivanja, ako joj to odgovara. Svjesnost da smo potrebni drugima i da je naše iskustvo ili znanje važno uvelike doprinosi zadovoljstvu sobom i svojim životom.

Je li rad u mirovini također prilika da osoba, koja za radnog vijeka nije osjećala značajnu svrhu svog rada, sada pronađe posao koji će joj to pružiti? Koje vrste poslova su najprikladnije i kako umirovljenici mogu prepoznati što im najbolje odgovara?

Moguće je u svakom trenutku života pronaći novi smisao ili novi smjer. Mnogi ljudi to i

učine te slobodno vrijeme u mirovini posvete aktivnostima za koje nisu imali vremena prije. Ne postoji vremenski rok kad se čovjek mora 'pronaći' kako bi bio sretan.

Što se tiče vrsta poslova, to mogu biti poslovi koji odgovaraju osobi u skladu s njenom osobnošću i interesima. Na primjer, ako je osoba ekstrovertirana, više će joj se svidjeti raditi negdje sa ljudima, a ako je introvertirana, radije će biti sama; ako ima afiniteta, na primjer, prema brojevima ili glazbi, ima više smisla naći takav posao.

Općenito je dobro da to budu manje stresni poslovi s dobrim radnim okruženjem i kolegama koji će biti zahvalni na dodatnom iskustvu i vremenu koje im umirovljenik može pružiti. Ali, umirovljenici mogu raditi i zahtjevnije poslove ako im to odgovara ili ako su im lakši poslovi dosadni.

**Kako održati balans između rada i uživanja u slobodnom vremenu u mirovini?
Kako prepoznati kada treba usporiti i dati prednost zdravlju?**

Odgovor je otprilike isti kao i za bilo koju drugu zaposlenu osobu. Čovjek mora dobro poznavati sebe i svoje potrebe kako bi znao što mu odgovara. Ako primijeti da je mentalno ili fizički opterećen ili da nema vremena za druge važne stvari, onda je trenutak za stati na kočnicu i posvetiti se sebi, i prije nego dođe do kroničnog lošeg raspoloženja, smetenosti ili eventualnih ozljeda. Ne treba čekati da nešto pođe po zlu da bismo se brinuli za sebe.

Sara Maras, mag.psych završila je studij psihologije na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Trenutačno pohađa i supervizijski stupanj edukacije iz Kognitivno-bihevioralnih terapija. Radi s klijentima u tvrtki **Meridia savjetovanje**, koju je osnovala s kolegicom Ivom Kuculo.

Ovaj prilog je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.

TEKST SE NASTAVLJA ISPOD OGLASA

SVE O TEMI: #PSIHOLOGIJA #RAD UZ MIROVINU

PROČITAJTE I OVO



Rad u mirovini: Najstarija zaposlena umirovljenica ima 96 godina



Da bi mirovina bila duga i zdrava morate – uživati!



Jasna Petrović: 'Umirovljenici ne mogu preživjeti s 458 eura. Zato rade uz mirovinu'

VIŠE S WEBA



BRŽE, VIŠE, OTPGo! – Novi, digitalni svijet OTP banke, olimpijski snažan

Oglas



Rezultati su sjajni. Nova mjera je urodila plodom, splitski studenti mogu biti jako zadovoljni: "Zahvalni smo..."



APSOLOTNI ŠOK ZA DINAMO: Jedan čovjek im upravo srušio sve snove! 'Zavladao je opći muk...'

Oglas



Dom za starije Čakovec planira odjel za oboljele od Alzheimera: 'Sve je više palijativnih i dementnih korisnika'



KONOBAR IZ ZAGREBA: 'Radio sam po kafićima, restoranima i klubovima, ali kad sam ovo vidio - dao sam otkaz'

Oglas



Osho: "Sloboda je kada nemaš strah od sudbine." – 80 citata koji vode prema spoznaji, radosti življenja i unutarnjem razumijevanju



SPREMITE NOVCE, TREBAT ĆE VAM VEĆ OVAJ TJEDAN: Jeste li čuli vijest koju su upravo objavili?

Oglas



Kad nemate snage nekome oprostiti, sjetite se OVOGA!





Sposobna sam prevladati sve izazove koji mi se nađu na putu: Pogledajte vašu manifestaciju za 3. prosinca

Sponsored by Midas 

MOJE VRIJEME
ŽIVOT POČINJE S 50



[IMPRESUM I KONTAKT](#) [UVJETI KORIŠTENJA](#) [RSS](#)

© 2014 - 2024 Moje Vrijeme®