



**SAHLGRENSKA AKADEMIN**  
**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP**  
**OGH FYSIOLOGI**  
**ARBETSTERAPI**

**VALET ATT ARBETA VIDARE EFTER**  
**UPPNÅDD PENSIONSÅLDER INFLUERAS AV**  
**MOTSATTA UPPLEVELSER**

*”Två sidor av samma mynt”*

Författare: Andreas Daremark och Anton Björck-Teuscher

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetssterapeutprogrammet
Kurs	ARB341 Självständigt arbete i arbetssterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2017
Handledare:	Med. dr, Leg. arbetssterapeut Greta Häggblom-Kronlöf och Med. dr, Leg. arbetssterapeut Emmelie Barenfeldt
Examinator:	Med. dr, Leg. arbetssterapeut Kristina Holmgren

# Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2017
Handledare:	Med. dr, Leg. arbetsterapeut Greta Häggblom-Kronlöf och Med. dr, Leg. arbetsterapeut Emmelie Barenfeldt
Examinator:	Med. dr, Leg. arbetsterapeut Kristina Holmgren

---

Bakgrund	Det blir allt vanligare att arbeta trots ökad ålder och arbetet är den aktivitet som utgör en av de största avsnitten i livet. Vad vi gör från dag till dag är starkt kopplat till vår upplevelse av identitet och duglighet och detta definieras av arbetet. Att närma sig pension innebär att man står inför alternativet att pensionera sig eller inte, vilket involverar att göra ett betydelsefullt aktivitetsval. Målgruppen som ingått i denna studie har genomfört detta aktivitetsval och valt att stanna kvar i arbete efter uppnådd pensionsålder. Vad är det egentligen som gjorde att personerna valde att stanna kvar i arbetslivet efter att pensionsåldern passerats?
Syfte	Syftet med studien är att beskriva upplevelser kring personers val av att vara kvar i arbetslivet efter uppnådd pensionsålder.
Metod	Studien har använt sig av en kvalitativ metod med en innehållsanalys som har induktiv ansats för att ta reda på fem kvinnors upplevda erfarenheter angående valet att fortsätta arbeta. En semistrukturerad intervjumetod användes för att samla in data, som sedan analyserades enligt Graneheim och Lundman.
Resultat	Resultatet i studien presenteras med tre huvudkategorier och åtta underkategorier som handlar om upplevelser som bidrar till valet att stanna kvar i arbete. Kategorier som lyfts är <i>Arbetet ger glädje i livet</i> , <i>Arbetets karaktär</i> och <i>Oron inför framtiden</i> .
Slutsats	Slutsaten som presenteras i studien beskriver hur valet av att inte pensioneras kan ses på två sätt. En syn på valet är hur de positiva upplevelser arbetet ger, får en person att stanna kvar i arbete. Den andra synen på valet är hur de negativa aspekterna får en person att motsätta sig att pensioneras. De två synsätten beskrivs med uttrycket: " <i>Två sidor av samma mynt.</i> "

## Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	St 2017
Supervisor:	Med. dr, Leg. arbetsterapeut Greta Häggblom-Kronlöf och Med. dr, Leg. arbetsterapeut Emmelie Barenfeldt
Examiner:	Med. dr, Leg. arbetsterapeut Kristina Holmgren
Keyword:	Work, Retirement, Choice, Experiences, Qualitative method

---

Background	To work despite increasing age becomes increasingly more common. Work is the occupation that is one of the largest sections in life. What we do from day to day is highly linked to our experience of identity and capacity and this is defined by work. Approaching retirement means that the person faces the alternative to retire or not, which involves making an important occupational choice. The target group that was included in this study has made this occupational choice and has chosen to continue working after achieving retirement age. What is the reason that really made the persons continue working after retirement age was reached?
Aim	The aim of this study is to describe the experiences regarding persons' choices of staying in work after retirement age is achieved.
Method	The study has used a qualitative method with a content analysis that has an inductive approach in order to find out five women's experiences regarding the choice to continue working. A semi-structured interview method was used to collect data that afterwards was analyzed according to Graneheim and Lundman.
Result:	The result in the thesis is presented in three main categories and eight subcategories dealing with experiences that contributes to the choice to stay in work. Categories that are presented are: <i>Work brings joy in life</i> , <i>The character of work</i> and <i>The concern for the future</i> .
Conclusion	The conclusion of this thesis describes how the decision to not retire can be seen in two ways. One way to look at the choice is how the positive experiences that work brings, affects a person to remain in work. The other way to look at the choice is how the negative aspects in retirement, makes a person to continue working. The two approaches are described with the expression: " <i>Two sides of the same coin.</i> "

# Innehållsförteckning

Bakgrund .....	1
Syfte.....	3
Metod.....	3
Urval och undersökningsgrupp.....	4
Datainsamling .....	4
Resultat.....	6
Arbetet ger glädje i livet .....	7
Göra något meningsfullt för andra .....	7
Ekonomisk frihet .....	8
Arbetets karaktär .....	8
Struktur i vardagen .....	8
Känna tillhörigheten i ett socialt sammanhang.....	9
Arbetet ger stimulans .....	9
Oro inför framtiden .....	10
Känslan av ovisshet .....	10
Rädsla för ensamhet .....	11
Ett nytt kapitel i livet.....	11
Diskussion.....	12
Resultatdiskussion .....	12
Metoddiskussion.....	14
Slutsats .....	16
Referenser .....	17

## Bakgrund

Det blir allt vanligare att arbeta trots ökad ålder (1) och Sverige har den genomsnittligt högsta pensionsåldern i Europa (2) och kommer i framtiden ha en fortsatt åldrande befolkning som innebär en förändring i det framtida behovet av att arbetskraften är äldre (3). Arbetet är en aktivitet som utgör en av de största avsnitten i livet. Ett heltidsarbete innebär åtta timmar per dag under fem dagar i veckan, vilket betyder att arbetet utgör en tredjedel av dygnet. Arbete på en verksamhet som innebär att människan får en försörjning är definitionen på arbete enligt Nationalencyklopedin (4). Lönearbete kategoriseras enligt The Value and Meaning in Occupations (ValMO) (5) som en arbetsaktivitet och är en aktivitet som utförs för att bidra till en persons direkta eller indirekta uppehälle. Genom ett lönearbete belönas även personen ett konkret värde, pengar, till skillnad från ett ideellt arbete (4). Målet med denna studie är att fylla en kunskapslucka angående varför personer väljer att vara kvar i arbete trots uppnådd pensionsålder.

Vad vi gör från dag till dag är starkt kopplat till vår upplevelse av identitet och duglighet och detta definieras av arbetet och reflekterar den kultur som finns i västvärlden (5). Arbetet påverkar ett flertal aspekter i våra liv, så som social gemenskap, upplevelsen att känna sig behövd och utförandet av meningsfulla uppgifter (6). Kielhofner (7) definierar "aktivitet" i fyra olika faser, vilka är *görandet*, *varandet*, *blivandet* och *tillhörighet*. De fyra faserna berör individers upplevelser av arbete, en produktiv aktivitet, och kan användas för att förstå valet att vara kvar i arbete trots uppnådd pensionsålder. Första fasen, *görandet*, beskriver vikten och tillfredsställelsen av att utföra en aktivitet. Den andra fasen, *varandet*, kan beskrivas på många olika sätt, allt ifrån människors inre kärna där idéer och tankar bildas, till hur människor beskriver sina aktivitetsroller eller intressen. Fasen *varandet* kan vara av stor betydelse för vår målgrupp, då individerna har ett stort val att besluta om fortsatt arbete eller påbörja pension. *Blivandet* är tredje fasen och beskriver att människor är sociala av naturen och hur aktiviteter, som exempelvis arbete, ger en personlig känsla av säkerhet och glädje av att tillhöra olika sociala gemenskaper.

Komma att bli, ändras till och utvecklas till är andra ord som beskriver den fjärde fasen *tillhörighet* och det handlar om att människor utvecklas med tiden genom vad vi gör från dag till dag.

Sveriges reglering gällande lag om inkomstgrundad ålderspension (8), innebär att en fast pensionsålder inte existerar, utan det är ett individuellt val när pensionen ska tas ut. Rätten att ta ut pension, som tidigast och inte förlora befintliga förmåner, är vid 61 års ålder

och senast vid 67 års ålder (8). I Sverige ligger genomsnittet för pensionering gällande både män och kvinnor på en medelålder vid 64 år (2). Att närma sig pension innebär att personen står inför alternativet att pensionera sig eller inte, vilket involverar att göra ett betydelsefullt aktivitetsval. Aktivitetsvalet görs inte plötsligt, utan växer fram genom känslor och tankar som börjar långt innan och fortsätter efter större förändringar i en persons aktivitetsliv (6). Erikssons (9) psykosociala teori beskriver kriser som innehåller känslor och tankar i förhållande till olika utvecklingsfaser genom livet. I teorin beskriver han åtta olika utvecklingsfaser. Den sista fasen som framträder i övre medelåldern består av en konflikt gällande integritet respektive förtvivlan. Konflikten behöver lösas och det leder till att individer som genomgått fasen får en positiv eller negativ utgång där personers syn på livet påverkas. Integritet enligt Eriksson (9) innebär att de ser på sitt liv i sin helhet och ger det en känsla av mening. Förtvivlan innebär att de ångrar de val som gjorts i livet och de känner ångest inför livets slut. Bakom valet att arbeta vidare finns det även en vilja för beslutet som tagits. Viljans kraft beskrivs i Model of Human Occupation som en underliggande motivation till utförande av aktivitet (7). Beroende på var personer i övre medelåldern står i förhållande till de två motsatsorden som Eriksson (9) beskriver, samt vilken viljekraft som existerar gällande fortsatt arbete, påverkar valet om att vara kvar i arbetslivet.

Enligt den arbetsterapeutiska modellen ValMo (5) kan upplevelse av meningsfullhet i aktivitet kopplas till tre olika värdedimensioner: *Konkreta-*, *sociosymboliska-* och *självbelönande värden*. *Konkreta värden* är påtagliga; det synliga utfallet av en aktivitet som exempelvis produkter, kapacitet eller förmågor. *Sociosymboliska värden* har en innebörd som är personliga, kulturella eller universella; det är ett värde som är mindre uppenbart eller mer indirekt, exempelvis kommunikation eller identifikation. *Självbelönande värden* ger en omedelbar belöning efter att en aktivitet har utförts; exempelvis glädje eller njutning. Värdedimensionerna är delaktiga i allt görande, men graden som de framträder i aktivitet varierar. Aktivitetsvärde är ett begrepp, där aktiviteter ger olika upplevelser av meningsfullhet beroende på om de är konkreta, sociosymboliska eller självbelönande (5). Då arbetet är en utav de mest tidskrävande aktiviteterna i vardagen är det relevant att beskriva och belysa dess meningsfullhetens vikt i denna uppsats.

Två tidigare studier har bidragit till förståelse kring konsekvenser och innebörder av valet att pensioneras. En studie som skildrar pensioneringsprocessen i Sverige (10) beskriver hur personer efter pensionering ofta går från en obalans till en annan. Den första obalansen är de höga kraven från arbetet och den andra obalansen är avsaknaden från krav i pensionen. Deltagare i studien beskrev att längtan efter frihet vid pensionering inte upplevdes som frihet

när pensionering skett. Detta beskrivs som paradoxen om frihet, längtan efter en frihet som sedan inte är en frihet. Vidare framkom att en tredjedel av de som pensioneras skulle vilja arbeta om de hade möjlighet till det (10). Den andra studien (11) lyfter begreppen *push*, *pull* och *jump* som beskriver tre olika förklaringar till att gå i pension. *Push* beskriver hur personer som tar ut pension före genomsnittsåldern, 64 år, har blivit ett offer för strukturer som finns inom arbetsmarknaden. En anledning är dålig arbetsmiljö som försämrat hälsan och individen tvingats till pension, trots viljan att fortsätta arbeta. *Pull* påvisar generösa avtal som ger en ekonomisk uppmuntran att ta ut tidigare pension. *Jump* skildras av personer som söker något nytt i livet för att uppnå självförverkligande (11).

De tre begreppen beskriver varför arbetare väljer att gå i pension, men vad är anledningarna till att stanna kvar i arbete? Enligt vår kännedom finns ingen forskning kring upplevelser om varför personer väljer att fortsätta arbeta efter uppnådd pensionsålder. Målgruppen som ingått i denna studie har genomfört detta aktivitetsval och valt att stanna kvar i arbete efter uppnådd pensionsålder. Vad är det egentligen som gjorde att personerna valde att stanna kvar i arbetslivet efter att pensionsåldern passerats? Och vilka upplevelser påverkade deras val?

## **Syfte**

Syftet är att beskriva upplevelser kring personers val av att vara kvar i arbetslivet efter uppnådd pensionsålder.

## **Metod**

Kvalitativ metod med en innehållsanalys som har en induktiv analysansats valdes för att ta reda på personernas upplevelser från sina val att fortsätta arbeta. En semistrukturerad intervjumetod användes för att samla in data som sedan analyserades med kvalitativ innehållsanalys, enligt Graneheim och Lundman (12).

## **Urval och undersökningsgrupp**

Inklusionskriterier: 1.) 65 år eller äldre 2.) Aktiv i lönearbete 3.) Arbetar halvtid upp till heltid. 4.) God förmåga i att tala svenska. Deltagarna i studien bestod av fem kvinnor som är aktiva i arbetslivet efter uppnådd pensionsålder inkluderades i studien.

En kontakt påbörjades genom en kontaktperson som hjälpte till att finna lämpliga deltagare till studien; detta ledde till en snöbollseffekt av inkludering för resterande deltagare till studien, där personer som kontaktades rekommenderade andra potentiella deltagare (13). Studien strävade efter heterogenitet avseende deltagarnas ålder, kön och yrke. För att få en bredd på urvalet kontaktades även ett sjukhus inom Göteborgsområdet. Ett informationsbrev (bilaga 1) skickades ut till personer som uppfyllde inklusionskriterierna. Informationsbrevet informerade om syftet med studien, att deltagandet var frivilligt och att deltagarna kunde avbryta studien när som helst under processen. Utav åtta personer som tillfrågades var det fem som valde att delta. Dessa fem deltagare fick ett samtyckesformulär utskickat, där de innan intervjuens början bekräftade sitt deltagande i studien genom en underskrift (bilaga 1). Arbetsgivarna har fått ett informationsbrev (bilaga 2) med en blankett angående ett godkännande att deras anställda ska få delta i studien. De fem deltagarna som valde att medverka var alla kvinnor och åldersspannet låg mellan 65-69 år. Anställningsgrad varierade från 50% - 80% bland deltagarna. Gemensamt för deltagarna var att alla hade en akademisk utbildning. Fyra deltagare arbetade inom hälso- och sjukvården och en deltagare arbetade inom ett administrativt yrke.

## **Datainsamling**

Intervjuguiden utgick ifrån fem huvudområden som innefattade frågor kring bakgrundsdata, arbete, den fysiska miljön på arbetsplatsen, den sociala miljön på arbetet och i hemmet och tankar kring pensionen. Dessa områden valdes då de bedömdes vara relaterade till syftet. Inspiration till frågorna i guiden hämtades från ValMo:s (5) frågeformulär Oval-9, som skildrar aktivitetsvärdet i vardagens aktiviteter. Intervjuerna ägde rum på respektive deltagares arbetsplats och varade mellan 22 till 36 minuter. Intervjuerna spelades in med två olika inspelningsapparater. Båda författarna närvarade vid samtliga intervjuer och delade upp ansvaret i två olika roller; då första rollen var att leda intervjun och andra rollen var att anteckna samt ställa följdfrågor vid behov. Författarna alternerade mellan de två rollerna vid varje intervjutillfälle. Efter intervjutillfällena transkriberades intervjuerna ordagrant och detta arbete delades upp lika mellan författarna, vilket resulterade i 56 A4-sidor, 1,5 radavstånd, Times New Roman och teckenstorlek 12.



## **Analys**

All data från de transkriberade intervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys enligt, Graneheim och Lundman (12). Då studien hade en induktiv ansats innebär det att de transkriberade materialet analyserades förutsättningslöst. Efter transkriberingsprocessen lästes och lyssnades intervjuerna på flera gånger för att skaffa en övergripande bild av helheten. Därefter sorterades gemensamt av båda författarna de meningsbärande enheterna ut som svarade mot syftet. För att skapa sig en överblick över de meningar som sorterats ut lästes de igenom och granskades flera gånger. Vidare skapades kondenserade enheter som kodades med ett ord som var beskrivande för innehållet i de meningsskapande enheterna. Koderna sammanställdes, och skrevs på en whiteboardtavla för att få ett övergripande bild av koderna och utifrån detta identifierades skillnader och likheter som framkommit i analysen. Koder med samma innebörd sorterades under samma kategori. Detta mynnade ut i åtta underkategorier som beskriver likheter av de tre skilda upplevelser som identifierats i huvudkategorierna och beskriver upplevelser i valet att stanna kvar i arbetslivet (tabell 1). Resultatet presenteras i skriven text och stärks sedan utav citat för att belysa trovärdigheten av deltagarnas upplevelser och erfarenheter.

Tabell 1. Exempel från analysprocessen av kategorin: Arbetet ger glädje i livet.

<b>Meningsenhet</b>	<b>Kondenserad meningsenhet</b>	<b>Kod</b>	<b>Underkategori</b>	<b>Kategori</b>
<i>“Men också, jag ska inte sticka under stolen med att det är ekonomiskt...”</i>	Jag ska inte sticka under stolen att det är ekonomiskt	Ekonomi	Ekonomisk frihet	Arbetet ger glädje i livet
<i>“Ja, det är ju ändå att man gör ju någonting för den lilla människan känns det som. och när man känner det känns det väldigt bra då att man känner sig tillfreds liksom. jag har gjort, känns det man, jag har gjort ett bra... nån bra grej just nu...”</i>	Jag tycker att jobbet ger mig en form av tillfredsställelse då man känner att man gjort något bra.	Tillfredsställelse	Göra något meningsfullt för andra	Arbetet ger glädje i livet

## Resultat

Resultatet beskriver personers upplevelser av valet att vara kvar i arbetet efter att personerna har uppnått pensionsålder. Huvudkategorier som berörs är: Arbetet ger glädje i livet, Arbetets karaktär och Oro inför framtiden. Arbetet ger glädje i livet sammanfattar upplevelser av vikten att göra något meningsfullt för andra men också tryggheten som en ekonomisk frihet kan innebära. Arbetets karaktär belyser deltagarnas upplevelse kring arbetets struktur, de sociala sammanhang som finns på arbetsplatsen och arbetet ger stimulans.

Oro inför framtiden är erfarenheter rörande känslor av en ovisshet inför pensionen, som resulterade i en rädsla för ensamhet som ett avslutat arbetet kan leda till och tar upp tankar inför ett nytt kapitel i livet (Se figur 1).



Figur 1. Översikt över studiens tre huvudkategorier och åtta underkategorier som beskriver personers upplevelser kring valet att stanna kvar i arbetet efter pensionsåldern..

### **Arbetet ger glädje i livet**

Att kunna få välja att arbeta efter pensionsåldern beskrevs av deltagarna som att det är arbetet som bidrar med glädje i livet. Den upplevda glädjen beskrevs på ett varierat sätt och var en påverkande faktor till att stanna kvar i arbetet efter pensionsålder uppnåts. Detta beskrevs också som att arbetet skapade mening i livet samt en annan ekonomisk förutsättning.

### **Göra något meningsfullt för andra**

I ett arbete där man möter människor upplevs ett skapande av mening i livet. Det meningsfulla mötet människor emellan kan vara som professionell inom vården gentemot sina patienter eller mötet arbetskollegor emellan. Erfarenheter för att känna meningsfullhet i arbetet beskrivs enligt följande: Att få träffa och hjälpa patienter eller kollegor i yrket. Gemensamt för dessa möten är att de skapar en känsla av att känna sig behövd och värdefull genom att göra något meningsfullt för sig själv och andra. Nedanstående citat belyser en vårdpersonals erfarenheter om hur tillfredsställd man är med sitt yrkesval och vilken mening det ger i livet.

*Det var för roligt. Jag har alltid tyckt att mitt jobb är roligt. Jag har alltid varit nöjd med mitt yrkesval, alltid tyckt att det var skojigt med alla dessa patientmöten.*

## **Ekonomisk frihet**

Ekonomin är en avgörande anledning till att välja att stanna kvar i arbetet. Pengar är en förutsättning att kunna välja sitt liv som man vill. Genom att fortsätta jobba upplevs en ökad möjlighet att uppnå en ekonomisk trygghet som möjliggör för ett liv med större utgifter, vilket inte finns möjlighet att skapa om man enbart skulle ha tjänstepension. Den allmänna tjänstepensionen är ett område som påverkar känslan av ekonomisk frihet, då upplevelsen av låg tjänstepension hindrar från att leva ett önskvärt liv. Erfarenheten angående tjänstepensionen är varierad bland deltagarna, då den upplevdes som god, medan den också upplevdes som en utav de främsta faktorerna till ett fortsatt arbete.

En ekonomisk trygghet beskriver deltagarna i studien som att äga ett kapital inför oväntade utgifter eller aktiviteter. Att kunna unna sig av aktiviteter som är mer kostsamma i framtiden, som till exempel att resa ger en känsla av ekonomisk frihet.

*Så att det är också en ekonomisk fråga, men jag tror att jag ska kunna. Det är ett utav målen att kunna ordna min ekonomi, så att jag har en resepot, så att jag kan resa utomlands.*

## **Arbetets karaktär**

Upplevelser kring viljan att fortsätta arbeta beskrevs som att ha en struktur på dagen och känslan av tillhörighet på arbetet med dess tillhörande stimulans. Dessa upplevelser, ledda av egen vilja, gjorde valet att fortsätta arbeta enklare att ta.

## **Struktur i vardagen**

Känslan av en trygghet i den struktur som arbetet ger visade sig vara en upplevelse som motiverar att gå till arbetet och genomföra uppgifter. Att veta vad som ligger framför en och inte själv ta beslut om vad som ska göras, beskrevs som positivt. Arbetsuppgifter som görs inom en tidsplan som kan följas, upplevdes som en produktiv sysselsättning. Arbetets betydelse visar att deltagarna ansåg att när valet togs om att börja trappa ner arbetet från heltid till deltid, så ansågs de lediga dagarna som mindre värda. Aktiviteter som utfördes på de lediga dagarna från arbetet upplevdes inte som produktiva, då ingen struktur existerar och vikten av en struktur som arbetet ger kändes mer betydelsefull.

*Det är svårt att veta, men det har ju märkt redan nu, när jag har mina lediga dagar... Jag kanske har satt upp en stor plan för vad jag ska åstadkomma och det blir väl kanske inte riktigt så mycket gjort... som tidningen tar väldigt lång tid, när man låter*

*sig sitta med den. Så nej, jag behöver nog den där, ett schema... gå iväg och ha grejer som ska åstadkommas.*

### **Känna tillhörigheten i ett socialt sammanhang**

Samhörighet, gemenskap och starka band som finns på arbetsplatsen, stödjer valet man har gjort i att arbeta kvar. Att finnas kvar på arbetet i det sociala sammanhanget beskrivs som en social trygghet och arbetskolllegorna värderas högt. Erfarenheten av att ledningen lyssnar på vad alla säger, gör insatser vid behov, ser till sina anställdas bästa, är uppmuntrande till idéer och förslag och kan diskutera arbetsupplägg ses också som en anledning att vara kvar i arbete då det skapar en känsla av tillhörighet och att man trivs på arbetsplatsen. Deltagare som lever ensamma berättar att arbetet och arbetskollraterna fyller ett tomrum och blir som en ny familj. Detta förstärker också vikten av att arbetet blir en social gemenskap.

Nedanstående citat belyser betydelsen av att arbetskollraterna utgör ett socialt sammanhang för en ensamstående.

*Det sociala... Här träffar du ju arbetskollraterna varje dag. Det gör du inte hemma. //...// Men så länge man har den här biten... den blir som en, den blir nästan som en liten familj.*

Att känna tillhörighet i ett socialt sammanhang upplevs inte bara genom arbetskollrater, utan också genom en väl fungerande arbetsledning.

*Väldigt bra ledning. Väldigt tillåtande. Öppen får jag säga. Jag har inga problem med att ta upp frågor med mina chefer och vi har ett bra samarbete.*

### **Arbetet ger stimulans**

Arbetsuppgifternas karaktär inbjöd till nya utmaningar vilket framgick som stimulerande och lockande på olika sätt, vilket stödde beslutet i att stanna kvar i arbetet. Att i sitt arbete hitta utmaningar leder till en ständig utveckling och att man fortfarande trots sin ålder kan bidra och vara delaktig i verksamhetens utveckling upplevdes som mycket stimulerande.

Delaktighet i samhällets utveckling beskrivs utmanande och inspirerande och bidrar till viljan att stanna kvar i arbetet.

Att arbetsuppgifterna är varierande och intressanta stödjer beslutet i att stanna kvar i arbetet.

Att känna uppskattning från personer som man möter i sitt arbete är också mycket givande.

Mötet med människor ger mycket tillbaka och uppskattningen för det man har gjort och det som utförs upplevs stimulerande.

Att ha en förmåga som efterfrågades i arbetet och som behövdes i arbetet upplevdes utmanande och uppskattande, vilket också gjorde att det blev en stimulans i arbetet.

*Det är att det är meningsfullt. Jag känner att jag är behövd här. Jag får en uppskattning för det arbete jag gör och ja.... blivit ombedd helt enkelt att stanna kvar och är klart att det betyder att man känner sig behövd.*

En bidragande upplevelse är också hur orken och viljan finns kvar, även vid uppnådd pensionsålder. Då upplevelsen är att kroppen fortfarande är frisk och viljan att fortsätta arbeta finns kvar, då är det meningsfullt att stanna kvar i arbetet och fortsätta att få utmaningar.

*Man är ju piggare i kroppen, man klara mer. Det känns inte okej att bara lägga av. Jag tycker det är jobbigt helt enkelt.*

### **Oro inför framtiden**

Känslor och upplevelser som framgick vid samtalen kring pension kan sammanfattas med rubriceringen: "Oro inför framtiden". Oron framträder på olika sätt och upplevelser som berördes var tankar som kan uppstå vid samtal kring pension, hur känslan av ett sammanhang var viktigt och de känslor som uppstod när det samtalades kring upplevelsen om vad som kommer ske efter avslutad yrkeskarriär.

### **Känslan av ovisshet**

Deltagarna upplever varierande känslor om pensionen som pendlar mellan positiva och negativa tankar. Att vara i olika situationer i livet påverkar känslorna kring pensionering. Positiva tankar som framgått är att kunna göra vad som man vill göra och ha ledig tid utan att känna stress och oro som ett arbete ger. En negativ erfarenhet som framgått när pension påtalats är att den upplevts vara ett stort svart hål som inte vill beröras. Att bearbeta det har tagit många år innan tanken på att pensionen kan ses som något positivt. Upplevelser kopplade till tanken på pensionen är panik, skräck och oro, då funderingar på övergången framkallade dessa känslor på grund av pensionens omvälvande förändring.

Tiden innan pensionen upplevs gå fort, för det är något som inte förstås innan en individ själv är där. Tanken att bara ha en semesterperiod kvar att planera innan arbetet är slut, upplevs

skräckinjagande. En erfarenhet som beskrivs är associationen med pensionen och döden, då upplevelsen är att individen närmar sig den tid, då man ska sova i tid och evighet.

*Det började med att vara ett stort svart hål som jag inte ville dit//...//Det var panik, så pass var det. Det var nåt år sen.*

### **Rädsla för ensamhet**

Att bli socialt isolerad på grund av brist på ett familjeliv eller övriga vänner i livet, gör att en fruktan för ensamhet uppstår. En sorts uppgivenhet är den känsla som förmedlas. Orsaken till att stanna kvar i arbetslivet är inte alltid på grund av kärlek till arbetet. Rädslan för ensamhet utan arbetsliv som pensionen innebär, är en annan orsak.

*...jag är singel och tycker att jobbet har också en social funktion.*

### **Ett nytt kapitel i livet**

Det upplevdes vara en skillnad på hur livet ser ut nu med arbete och hur det kommer se ut i framtiden vid pensioneringen. Den tid som fylls med arbete nu kommer skilja sig från den framtid som är någonting annat. Upplevelsen av att ingenting är förutbestämt och att vad som helst kan hända när man åldras, kopplas ihop med pensionen som ger funderingar och detta leder till att det skapas generella idéer till exempel att gå på teater, läsa böcker, umgås med vänner, resa och träffa barnbarn. Inga planer upplevdes vara fasta, då aktiviteter som är lika tidskrävande och givande som arbetet upplevdes svårt att finna. Övergången från arbete till pensionering beskrevs vara lika stor och viktig som förändringen i livet mellan utbildning och arbete.

*Det är ju helt riktigt, att det är en väldigt stor fråga. Jag tror nästan att det är att jämföra med... jaaaaa, tonårstiden... eller när man ska bli vuxen eller när man går in i en ny fas som man inte är... inte är efterfrågad på samma sätt.*

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Strukturen och det sociala sammanhanget är framträdande sidor i resultatet när arbetets karaktär beskrivs. Att finnas med i ett socialt sammanhang men också strukturen som arbetet ger beskrivs som trygghetsfaktorer och dessa leder till valet att fortsätta vara kvar i arbetslivet. Det sociala sammanhanget lyfter fram betydelsen deltagarna känner av att få arbeta tillsammans med kollegor och arbetsledning och dessa upplevs som en extra familj. Jonsson m.fl. (6) belyser vikten av den sociala kontakten och gemenskapen i arbetet och deltagarna som har gått i pension beskriver de upplevelser som saknade. Liknande resultat återfinns i den här uppsatsen, där social kontakt och gemenskap i arbetet värderas högt och påverkat valet att stanna kvar i arbete.

Strukturen arbetet ger, beskrivs vara en drivkraft till att fortsätta arbeta. Samma struktur ger även en känsla av produktivitet vilket resulterar i att vardagen upplevs betydelsefull och i enlighet med ValMo (5) kan detta kopplas till det självbelönande värdet i ValMO:s värdetriad, som också relaterar till upplevelser av meningsfullhet. Att uppleva meningsfullhet vid utförandet av värdefulla aktiviteter är grundläggande för människors hälsa. Ses detta på individnivå bidrar ett meningsfullt arbete till ökade möjligheter, om personen själv vill välja att förlänga tiden i arbete.

Resultatet att arbetet ger glädje i livet visar att den mest genomgående glädjen är meningsfullheten i att möta och hjälpa andra människor. Arbetet är alltså en aktivitet som ger en känsla av att känna sig värdefull och behövd. ValMO:s (5) modell för hälsa och ohälsa lyfter fram vikten av meningsfullhet i vardagliga aktiviteter, som i sin tur leder till att hälsa och välbefinnande bibehålls. Resultatet är inte bara att deltagarna upplever meningsfullhet, utan också att arbetet är, i enlighet med ValMO (5), en hälsofrämjande aktivitet. Ur ett samhällsperspektiv, då det inom svensk politik förs diskussioner och motioner lyfts (14) gällande att höja pensionsåldern är resultatet av denna studie relevant. Då ett meningsfullt arbete är hälsofrämjande, leder också detta till att människor kan arbeta till en högre ålder och klarar av en eventuellt höjd pensionsålder.

ValMO:s (5) värdetriad har benämnts tidigare i diskussionen och ekonomisk frihet är ytterligare en upplevelse i resultatet som kopplas till det konkreta värdet. En god ekonomi upplevs betryggande och författarna drar slutsatsen att inkomst är en konkret anledning till fortsatt arbete.



Den oro för framtiden som framträder i resultatet kan tolkas som en rädsla för pensionen. Deltagarna har ännu inte upplevt denna del i livet, men den känns ändå orosfylld. Att gå i pension är en övergång från arbetet som är tryggt och bekant till någonting som är ovisst och okänt. Litteraturen (15) som beskriver livsförändring belyser att personer som förbereder sig inför större livsförändringar har mer framgång. Deltagarnas val att fortsätta arbeta på grund av den oro som finns gällande pensionering tyder enligt författarna på att mer förberedelse behövs för den livsförändring de står inför. Livsbalans (15) är ett begrepp som beskriver betydelsen för människan att uppleva struktur i vardagen. I resultatet beskriver deltagarna svårigheter att upprätthålla en struktur på egen hand och arbetet ger detta. Det finns potential för arbetsterapeutiska hälsofrämjande insatser, där arbetsterapeuter kan gå in med sin kunskap gällande struktur och aktivitetens betydelse för att informera och stödja personer som känner en oro inför framtiden när valet att pensioneras tas.

Resultatet visar på en rädsla att förlora ett sammanhang, vilket belyser hur människan är naturligt social. Kielhofner (7) beskriver detta i den tredje fasen blivandet. Saknaden av närfamilj för deltagarna i studien, belyser arbetets vikt, då upprätthållandet av den sociala samhörigheten på arbetsplatsen, är betydelsefull för deltagarna. Rädslan för ensamhet har en tydlig koppling i studien till att förlora ett sammanhang om man väljer att gå i pension. I och med att arbetet är en stor del i livet saknas en bild av sig själv som en aktiv person i andra sammanhang än på arbetsplatsen. En studie av Sherry mfl. (16) belyser betydelsen av fortsatt kontakt med arbetskamraterna efter pensioneringen och beskriver hur pensionering upplevs och hur sociala relationer påverkas vid pensionering. Samma studie (16) lyfter värdet av arbetskamrater och lyfter arbetet som grunden till vänskap som sammanbinder individer. Då pension tagits, kan kontakt med tidigare arbetskamrater finnas kvar, men relationen är inte densamma då arbetet var grunden för vänskapen, enligt Sherry mfl. (16). Författarna till denna uppsats har identifierat liknande resultat, då rädslan att förlora ett sammanhang är kopplat till valet att gå i pension.

Praktiska implikationer i studien ur ett aktivitetsvetenskapligt sätt är att belysa vikten av de glädjefyllda upplevelser som identifierats och diskuterats. Denna studie har identifierat följande: Om verksamheter har målet att behålla arbetare i högre ålder, är det viktigt att arbetet innehåller tillhörighet i ett socialt sammanhang, ger ekonomisk trygghet, uppskattningar och utmaningar. Vainio (17) lyfter vikten av att arbeta förebyggande med äldre arbetskraft då prognosen vid 2025 visar att en tredjedel av Europas befolkning kommer vara äldre än 60 år och detta belyser värdet av hälsofrämjande arbete genom hela livet för att klara av arbetet och vardagen i högre åldrar. Att arbeta förebyggande med de orosfyllda

upplevelser som identifierats och diskuterats i denna studie skulle därför vara betydelsefullt för ett hälsofrämjande perspektiv. Verksamheter som har anställda som står inför valet att pensioneras, skulle kunna underlätta denna övergång genom att ta del av den yrkeskunskap som finns hos arbetsterapeuter. Denna yrkesgrupp, som har kunskap inom vikten av aktivitetens betydelse och livsförändringar, kan bidra med värdefull kunskap som denna övergång som pensionen innebär, göra den mindre orosfylld och arbeta med hälsorisker förändringen kan medföra. Att arbeta hälsofrämjande med detta skulle kunna leda till att ett helt nytt koncept skapas, liknande det stöd blivande föräldrar får av samhället i att axla föräldrarollen. Författarna vill påvisa att ett liknande koncept för personer som närmar sig pensionering är av relevans. Då arbetsterapeuter arbetar hälsofrämjande med orosfyllda moment som pensionen kan innebära och belysa vikten av meningsfulla aktiviteter i pensionen. En annan studie (18) betonar i sin slutsats vikten av hälsofrämjande insatser för pensionärer behövs, de kan upplysas om hälsobringande aktiviteter (18) där det är av betydelse att stödja hälsan i denna livsförändring som pensionen innebär.

## **Metoddiskussion**

Att studera fenomenet i dess naturliga miljö var en av grundförutsättningarna för genomförandet av den kvalitativa studien med det holistiska synsätt som eftersträvades för att finna likheter och skillnader i personernas egna upplevelser av valet att vara kvar i arbete (19). Studiens trovärdighet kan beskrivas genom pålitligheten, bekräftelsebarheten och överförbarheten. För att stärka pålitligheten har författarna under arbetets gång genomgående gett uttryck för sin förförståelse kring forskningsområdet, genom dokumentation i loggbok under processens gång för att hantera förförståelsen (19). Två inspelningseenheter användes för att säkerställa att ingen intervju skulle gå förlorad, detta för att också stärka studiens pålitlighet. Ljudinspelningar har sedan avlyssnats av båda författarna för att säkerhetsställa att transkriberingen av intervjuerna har blivit korrekta för att stärka studiens trovärdighet (19).

Intervjuerna har genomförts på respektive deltagares arbetsplats. Miljöerna där intervjuerna ägt rum, har skilt sig åt och detta har påverkat samtalet under intervjuerna på olika sätt. Skillnaden på avstånd mellan deltagare och intervjuare har påverkat stämningen under intervjuerna, för då avståndet mellan intervjuare och den som intervjuades varit större, har samtalet inte upplevts som lika avslappnat. Det har varit svårare att hålla samma djup i intervjuerna när mer känslösa områden berörts. Rummets läge på arbetsplatsen har påverkat samtalens tempo, då det vid tillfällena uppkommit störande moment i form utav

personer som gått in och ut ur lokalen och föremål som gett ifrån sig höga ljud. Detta har lett till att konversationen stannats upp. Författarna har gjort antaganden om att en liknande plats använts vid samtliga intervjuer och alla intervjuade haft samma förutsättningar, kunde detta lett till en ökad trovärdighet i studien. Om inte intervjuerna hade blivit avbrutna hade resultatet av intervjun blivit mera innehållsrik.

Att båda författarna närvarade vid intervjuerna har gett resultatet ökad pålitlighet (19), då samtliga frågeområden blev grundligt genomgångna. Intervjumallen som använts kunde ha utvecklats då författarna fick mer förförståelse efter varje genomförd intervju, men författarna fortsatte användandet av den ursprungliga intervjumallen, för att få ett tillförlitligt resultat. Detta säkrade pålitligheten och bekräftelsebarheten i studien (19), då alla deltagare intervjuades med samma intervjumall.

En annan aspekt av intervjuerna som har tagits i beaktande är hur känsliga områden berörts, främst gällande civilstånd samt pension. Författarna har varit oerfarna i genomförandet av intervjuer då känsliga områden berörts, därför har inte de områden vidareutvecklats vilket sannolikt kunde ha lett till ett mer innehållsrikt resultat.

En styrka som identifierats i analysprocessen är kategoriseringen, då åtgärder vidtogs för att meningsbärande enheternas innebörder inte skulle gå förlorad. Resultatet har vid upprepade tillfällen diskuterats med handledare och kurskamrater som varit invigda i processen och studiens syfte. Framförallt resultatets struktur och kategoriernas överensstämmelse mellan under- och huvudkategorier har diskuterats med handledare. Detta säkerställer trovärdigheten och kvaliteten i resultatet (19). Författarna strävade efter att värdera samtliga upplevelser lika högt och detta är ytterligare en styrka i analysprocessen som ökar studiens trovärdighet.

Överförbarheten innebär att resultatet går att vidarebefordra till andra grupper, sociala sammanhang eller miljöer (19). Studien strävade initialt efter en heterogenitet bland deltagarna när det gällde ålder, kön och yrke. På grund av omständigheter och begränsad tid kunde detta inte uppnås vilket anses ha påverkat resultatet. Resultatet är representativt för en grupp med kvinnor som arbetar med ett mindre fysiskt krävande arbete, där de arbetar i möten med andra människor. Detta resultat är högst troligt överförbart till personer som har en liknande arbetssituation och social situation. Hur resultatet hade blivit med en mer heterogen grupp och om fler personer hade inkluderats är svårt att spekulera i. Men, då syftet var att undersöka upplevelsen i varför personer är kvar i arbete, har författarna valt att fokusera mer på studiens deltagare än att uppnå en spridning av kriterierna.

Målgruppens deltagande har varit frivilligt under hela processen och författarna har inte krävt fortsatt deltagande om önskan att avsluta studien funnits. Vid tillfällena under intervjuprocesserna, då känsliga ämnen berörts, har författarna avsatt extra tid för att lyssna och bemöta deltagarna. Författarna valde att medvetet att inte fördjupa sig i vissa intervjuområden, som eventuellt kunde utveckla känslomässigt svåra situationer för deltagarna i studien. Genom att göra detta val så har eventuellt en del värdefull information uteblivit, samtidigt som författarna kände att det saknades en färdighet av omhändertagande av deltagarna, ifall det hade väckt starka känslomässiga reaktioner. Författarna tydliggjorde också för alla deltagare att de aidentifieras i studien. Ytterligare en faktor till aidentifikation har varit att alla intervjuer genomförts i samma geografiska område och inom liknande yrkesområden. Författarna har kommit fram till att nyttan av resultatet av studien, har övervägt riskerna.

## Slutsats

Resultatet i studien visar att valet att fortsätta i arbete efter uppnådd pensionsålder, görs av två motsatta anledningar; valet att fortsätta arbeta och valet att motsätta sig pension. Valet att arbeta vidare är kopplat med positiva upplevelser och belyser vikten av deltagarnas erfarenheter gällande *arbetet ger glädje i livet* och *arbetets karaktär*. Dessa är områden som motiverar deltagarna att fortsätta arbeta efter uppnådd pensionsålder. Valet beskrivs också som ett icke-val, då negativa tankar angående pension finns och dessa funderingar upplevs som en oro inför framtiden. Detta minskar i sin tur motivationen till pensioneringen och det innebär att deltagarna fortsätter att arbeta efter uppnådd pensionsålder. Ambivalensen i valet att fortsätta arbeta efter uppnådd pensionsålder kan beskrivas som att det är "*Två sidor av samma mynt*".

## Referenser:

1. Statistiska centralbyrån. Allt fler 65+ i arbete! [internet]. 2016. [citerad 2017-03-09]  
Hämtad från: [http://www.scb.se/contentassets/b1ae4493ffd1404987a4d32cbf213ae5/del4\\_allt\\_fler\\_65\\_och\\_aldre\\_i\\_arbete.pdf](http://www.scb.se/contentassets/b1ae4493ffd1404987a4d32cbf213ae5/del4_allt_fler_65_och_aldre_i_arbete.pdf)
2. Statistiska centralbyrån. Sverige har högst pensionsålder i EU [internet]. 2016. [citerad 2016-12-05] Hämtad från: <http://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Artiklar/Sverige-har-hogst-pensionsalder-i-EU/>
3. Sveriges riksdag. En åldrande befolkning- konsekvenser för svensk ekonomi. [internet] [citerad 2017-04-20] Hämtad från: <https://data.riksdagen.se/fil/34A30E4A-67D2-4529-9852-1ACF050AFFA8>
4. Nationalencyklopedin. Arbete [internet]. Nationalencyklopedin AB; 2016. [citerad 2017-01-12] Hämtad från: <http://www.ne.se/s%C3%B6k/?t=uppslagsverk&q=arbete>
5. Erlandsson L, Persson D. *ValMo-Modellen: Ett Redskap För Aktivitetsbaserad Arbetsterapi*. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2014.
6. Jonsson H, Kielhofner G, Borell L. Anticipating Retirement: The Formation of Narratives Concerning an Occupational Transition. *American Journal of Occupational Therapy*. 1997;51:49-56.
7. Kielhofner G. *Model of Human Occupation: Teori Och Tillämpning*. 1. uppl. ed. Lund: Studentlitteratur; 2012.
8. Lag om inkomstgrundad ålderspension (1998:674). Stockholm. Socialdepartementet.
9. Hwang P, Nilsson B. *Utvecklingspsykologi*. 3. rev. utg. ed. Stockholm: Natur och kultur; 2011.
10. Jonsson H. The first steps into the third age: the retirement process from a Swedish perspective. *Occupational Therapy International*. 2011;18:32-38.
11. Jensen PH. Reversing the Trend from "Early" to "Late" Exit: Push, Pull and Jump Revisited in a Danish Context. *The Geneva Papers on Risk and Insurance. Issues and Practice*. 2005.
12. Graneheim U.H., Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär M & Höglund-Nielsen B (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur; 2008.

13. May T. *Samhällsvetenskaplig Forskning*. Lund: Studentlitteratur, 2001.
14. Sveriges riksdag. Höjd pensionsålder. [internet] [citerad 2017-03-09] Hämtad från: [http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/hojd-pensionsalder\\_H202400](http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/hojd-pensionsalder_H202400)
15. Matuska K, Christíansen C. *Life Balance, Multidisciplinary theories and research*. Grove road. SLACK incorporated; 2009.
16. Sherry A, Tomlinson J, Loe M, Johnston K, Feeney B. "Apprehensive about Retirement: Women, Life Transitions, and Relationships." *Journal of Women & Aging*, 2016, 1-12.
17. Vainio H. The role of occupation and working in healthy ageing. *Perspectives in Public Health*. 2012.132(4), pp.163–164.
18. Ding et al., 2016. Retirement—A Transition to a Healthier Lifestyle?: Evidence From a Large Australian Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(2), pp.170–178.
19. Henricson M. *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur; 2012.