

# Overgangen til pensjon;

## Aktivitetsfellesskap som tidlig innsats for aktiv aldring

Lis Pedersen Strøm, Master of Science Idrett og Samfunnsvitenskap  
Professor i sosiologi Lone Friis Thing



III: DALL-E

# Pensjonering i FNs Decade of Healthy Aging

- I møtet med en betydelig vekst i den eldre befolkningen er økt fysisk aktivitet et viktig verktøy for å fremme sunnere aldring og forbedre den sosial bærekraften.
- Overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist kan bidra til både hensiktsmessige og uhensiktsmessige endringer i helse-relatert livsstil, avhengig av hvilket levevaneområde det gjelder og den enkeltes livssituasjon.



# Målsetting og forskningsspørsmål

Mål:

- Utforske etablering av treningsvaner blant kvinner i overgangen fra arbeidsliv til pensjonisttilværelse.

Forskningsspørsmål:

- Hvordan kan vi forstå rollen sosiale fellesskap har i å forme treningsvaner for nylig pensjonerte kvinner?

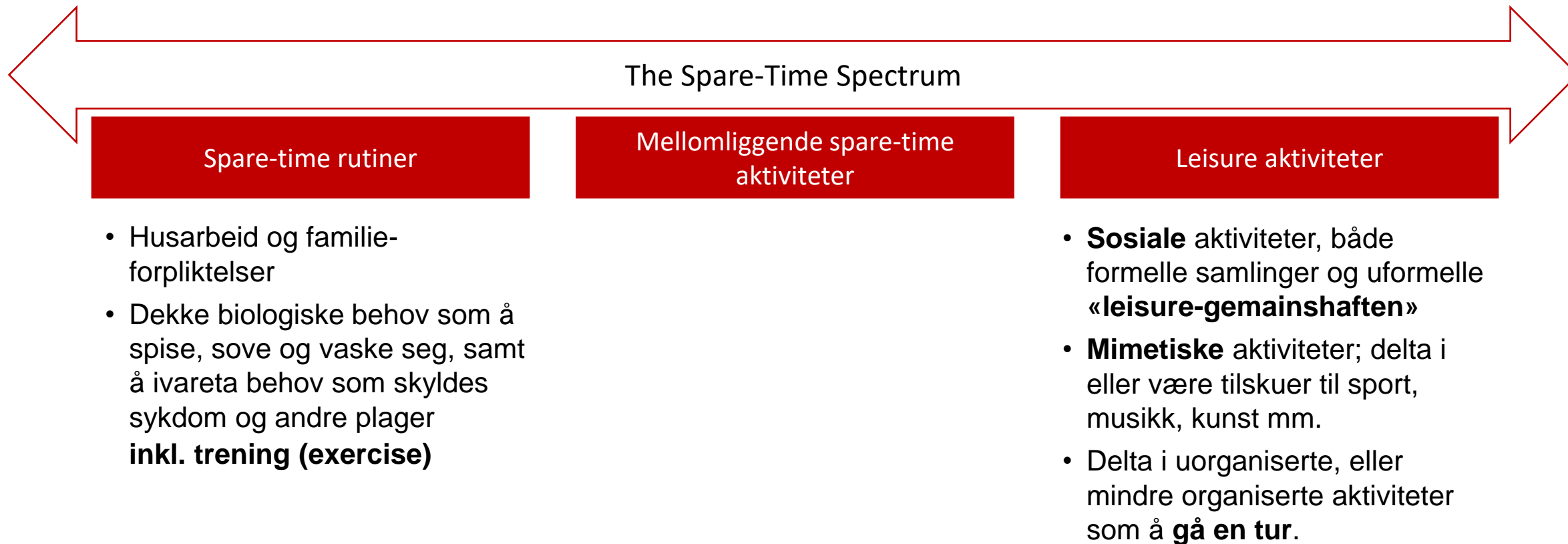


# Tidligere forskning

- Selv om nye pensjonister ofte blir noe mer fysisk aktive i fritiden blir dette oftest oppveid av mindre fysisk aktivitet tilknyttet jobb
- Den sosiale ulikheten i livsstilsvaner har en tendens til å bli forsterket i årene etter pensjonering.
- Å oppfatte trening som en lystbetont fritidsaktivitet kan gjøre fysisk aktivitet til en meningsfull del av livet som pensjonist.
- Det er behov for mer kvalitativ mikro-sosiologisk forskning som belyser betydningen av sosiale sammenhenger og tidligere erfaringer.



# Teoretisk rammeverk: The Spare-Time Spectrum (Elias & Dunning, 1986)



# Kontekst

## Sted:

- Et kommunalt anlegg med treningssenter, svømmebasseng, medisinsk senter og kafé beliggende i et lite lokalsamfunn i Sørøst-Norge

## Deltakere:

- Kvinnelige medlemmer i midten av sekstiårene, pensjonert for mindre enn to år siden
- Er på senteret regelmessig etter pensjonering
- Trener mer som pensjonister enn de gjorde de siste årene som yrkesaktive



# Metode

- Kvalitativ studie med en fortolkende, hermeneutisk vitenskapelig tilnærming
- Datainnsamling: To måneder med observasjoner høsten 2022 og våren 2024
- Seks dybdeintervjuer i november 2022 med oppfølging i mai 2024
- Abduktiv tematisk analyse



# Resultater – ett overordnet tema og fire undertemaer

Som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til

Nå kan jeg bestemme over min egen tid

Jeg trener ikke for bli ung, jeg trener for å bli gammel

Jeg blir glad, jeg synes det er deilig å ha gjort det, det gir en god følelse

Det er en fin måte å bruke dagen på



# «Som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til!»

## → Spare-time plikter og leisure aktiviteter

- Så det er sånn at når jeg våkner om morgenen og vet at nå skal jeg være på badet klokken kvart på ni, så gleder jeg meg til det. Det er ikke noe jeg føler jeg må. Nei vet du hva, når man har blitt pensjonist så gjør man bare ting man har lyst til! (Anne)
- Det var jo ganske deilig å så slutte å jobbe, for da kunne jeg gå på trening på formiddagen. For det å komme hjem og gå ut igjen, det var utfordrende. (Ellen)
- Jeg pleier å si at jeg trener ikke for å bli ung, jeg trener for å bli gammel. Jeg tenker at det gjør jeg fordi jeg har jo lyst til å være her på jorda, fortsette å gå i fjellet og være sammen med barnebarn og følge dem og prøve å klare å være frisk..., men det har man jo ingen garanti for, men i hvert fall prøve å selv.... prøve så godt man kan. (Dorte)



# ”Det er en fin måte å bruke dagen på”

## → Senteret som et “leisure-gemeinschaft”

- Altså jeg føler ikke jeg dekker mitt sosiale behov her egentlig, men jeg ser at det er mange som drikker kaffe i sammen etterpå. Jeg har jo gjort det jeg og, det er ikke det. Jeg er kanskje ikke den beste på det nei, men jeg synes det er veldig hyggelig å komme hit. (Berit)
- Det er veldig sosialt miljø ute i bassenget, og det komiske er at vi har vår faste plass. Vi har omtrent faste plasser..... (Anne)
- Vi kan stå i bassenget og så kommer en svømmende bort og spør om vi skal vi ta en lunsj i dag, og det er veldig hyggelig. (Dorte)



Photo credit: T. A. Bordevik

” Det er en fin måte å bruke dagen på”

## → Viktigheten av organisering og rutiner

- Det er viktig med de faste timene, fordi at det er ikke sikkert jeg hadde gått hit så.... Altså det hadde jo ikke spilt noen rolle om jeg går morgen eller kveld hvis jeg hadde jeg på egenhånd, men det er... // Å ha noen faste ting, det trenger jeg. (Cecilie)
- Jeg synes det er godt for min egen hverdag, jeg har på måte noe som er fast uke etter uke så sant jeg er hjemme. // Det er fint i hverdagen å ha en struktur på det, ellers så kan man jo utsette ting. Her melder jeg meg på en gruppe, og så går jeg, istedenfor bare å kunne droppe ut eller utsette det. (Ellen)
- Jeg føler veldig velvære, og jeg har jo klart blitt sprekere. Jeg føler meg veldig mye sprekere, selv om jeg sikkert i forhold til andre ikke er det. Men i forhold til meg selv så har det hjulpet veldig. (Cecilie)



# Konklusjon:

- Etter overgangen til pensjon føler kvinner at de har rett til å prioritere egne lystbetonte fritidsaktiviteter.
- Den fremtredende helsediskursen der fysisk aktivitet blir fremhevet som et middel for å oppnå god helse kan dermed virke hemmende, og ikke fremmende, på å øke aktivitetsnivået blant pensjonister.
- Gruppeaktiviteter i en hyggelig atmosfære kan gi struktur til det nye hverdagslivet som pensjonist og bidra til å danne varige treningsvaner.



Takk for oppmerksomheten!

Kommentarer eller spørsmål....?

Lis P. Strøm, [lisps@nih.no](mailto:lisps@nih.no)

Ill. by DALL-E

