

Razvoj programa tranzicijskega izobraževanja za osebe na prehodu iz dela v upokojitev: vidik delovne terapije

Urša Bratun in Cecilija Lebar

Povzetek

Upokojitev je ena izmed najkompleksnejših tranzicij v življenju posameznika, zato se vedno bolj poudarja pomen priprav na prehod iz dela v upokojitev. Namen: Razviti program tranzicijskega izobraževanja, ki bo namenjen osebam na prehodu iz dela v upokojitev in bo vključeval vidik delovne terapije. Metode: Narejena sta bila pregled literature in analiza potreb (anketa). V pregled so bili vključeni članki, ki so obravnavali vlogo delovnih terapevtov pri prehodu iz dela v upokojitev. Rezultati: Izsledki pregleda literature in ankete so bili uporabljeni pri razvoju novega predupokojitvenega programa s poudarkom na delovnoterapevtskih vsebinah. Program vključuje pet delavnic, in sicer na temo življenjskega ravnesja, iskanja novih smiselnih aktivnosti, zdravega življenjskega sloga, odnosa do staranja in finančnih priprav na upokojitev. Razprava in zaključek: Vidik delovne terapije lahko pomembno prispeva pri razvoju novih programov za priprave na upokojitev. Pri zasnovi tranzicijskega izobraževanja bi bilo v prihodnje dobro bolj upoštevati pomen interdisciplinarnosti.

Ključne besede: dejavno in zdravo staranje, gerotranscendenca, pregled literature, priprave na upokojitev

Developing a programme for people transitioning from work to retirement: an occupational therapy perspective

Abstract

Retirement is one of the most complex transitions in a person's life. Therefore, the importance of preparing for the transition from work to retirement has been emphasized. The aim was to develop a programme for people transitioning from work to retirement that will include an occupational therapy perspective. Methods: A scoping literature review and a needs analysis (survey) were conducted. The articles included in the analysis describe the role of occupational therapists in the transition from work to retirement. The findings from the articles and survey were used to develop a new pre-retirement programme that focused on occupational therapy content. The programme includes

five thematic workshops on life balance, the search for new meaningful activities, a healthy lifestyle, attitudes towards aging, and finances. The study shows that occupational therapy can make an important contribution to the development of pre-retirement programmes. However, when developing such transition programmes it is important to consider the issue of interdisciplinarity.

Keywords: gerotranscendence, healthy and active ageing, literature review, preparation for retirement

1 Uvod

Upokojitev predstavlja pomemben življenjski prehod, pri katerem ne gre za enkraten dogodek, temveč za tranzicijski proces, ki obsega daljše časovno obdobje (De Wind idr., 2018; Faustino idr., 2020). Uspešen in zadovoljujoč prehod iz dela v upokojitev zahteva številne prilagoditve v življenjskem slogu in strukturi dneva ter spremembo življenjskih vlog in navad (Eagers idr., 2019). Medtem ko nekateri posamezniki prenehanje delovne aktivnosti doživljajo pozitivno (Gerdina, 2020; Gorry idr., 2018), se drugi soočajo z izzivi prilagajanja na novo vsakodnevno rutino ter izgubo vloge delavca in aktivnosti, vezanih na to vlogo (Eagers idr., 2019). Pomemben dejavnik stresa ob prehodu iz dela v upokojitev lahko predstavlja tudi spremenjena finančna situacija po upokojitvi (Bratun idr., 2023; Bratun in Zurc, 2022; Kim in Moen, 2002).

Vpliv upokojitve na življenje posameznika je večplasten, vključuje pa psihološke, socialne in ekonomske dimenzije (Kim in Moen, 2002), ki so povezane tako s posameznikom kot tudi z njegovim ožjim in širšim družbenim okoljem (Bratun in Asaba, 2021). Prisotno je lahko ponotranjenje stereotipov, vezanih na kronološko starost, kar pri nekaterih posameznikih negativno vpliva na motivacijo za vključevanje v delovne in druge aktivnosti (Rahn idr., 2021). Vigezzi idr. (2021) opozarjajo, da je temu obdobju treba posvetiti posebno pozornost z vidika ohranjanja in vzpodbujanja zdravih življenjskih vzorcev, promocije zdravja ter preventive. To je področje dela, ki zajema tudi kompetence delovnih terapevtov (American Occupational Therapy Association, 2020).

2 Dejavniki, ki vplivajo na prehod iz dela v upokojitev

Zdravje in upokojitev sta obojestransko povezana; zdravje vpliva na upokojitveno starost in vrsto upokojitve, upokojitev pa lahko različno vpliva na zdravje, odvisno od demografskih, socialno-ekonomskih in psiholoških dejavnikov (Bratun idr., 2023; Oksanen in Virtanen, 2012). V raziskavi Bratun in Zurc (2022) so udeleženci

zdravje in sposobnosti navajali kot enega od možnih dejavnikov za odločitev o prenehanju delovne aktivnosti ob izpolnitvi pogojev za upokojitev. Številni drugi avtorji so proučevali povezavo med upokojitvijo in zdravjem oziroma vedenjskimi vzorci, ki so pomembni za zdravje, ter pri tem prišli do nasprotujočih si ugotovitev. Nekatere raziskave (Vigezzi idr., 2021; Xue idr., 2020) so pokazale, da odsotnost delovnih aktivnosti omogoča več fizičnih prostočasnih aktivnosti. Po drugi strani pa so Leskinen idr. (2018) ugotovili povečanje sedečih aktivnosti, kot sta gledanje televizije in uporaba računalnika. Raziskovalci so domnevali tudi, da je prehod iz dela v upokojitev obdobje, v katerem se lahko pojavijo negativni vedenjski vzorci, kot so kajenje, pitje alkohola in slabe prehranjevalne navade. Tega niso potrdili, saj so ugotovili, da je upokojitev bodisi zmanjšala kajenje bodisi ni vplivala nanj (Xue idr., 2020); prav tako ni jasnega zaključka glede pitja alkohola in prehranjevalnih navad (Vigezzi idr., 2021; Xue idr., 2020). So pa Vigezzi idr. (2021) ugotovili pozitivno povezavo med upokojitvijo in subjektivno oceno zdravja.

Ob prehodu iz dela v upokojitev se lahko bistveno spremeni tudi struktura dneva, saj ni več treba slediti strogi delovni rutini. To lahko vodi v spremembe v dnevni navadah, kot so čas vstajanja, prehranjevalne navade in urnik telesne dejavnosti (Bratun in Asaba, 2021). Pri nekaterih posameznikih izguba strukture dneva lahko negativno vpliva na njihovo psihično dobro počutje, medtem ko drugi izkoristijo priložnost za vzpostavitev nove, bolj prilagodljive rutine (Pinquart in Schindler, 2007). Ob prehodu v upokojitev se lahko spremenita tudi obseg in kakovost socialnih interakcij. Študije kažejo, da socialna opora in aktivno sodelovanje v skupnosti pomembno prispevata k pozitivnemu prilagajanju na upokojitev (van Solinge in Henkens, 2008).

Trenutno v slovenskih programih za priprave na upokojitev sodelujejo različni strokovnjaki, kot so: socialni delavci, psihologi, kadrovniki in pedagogi (Scagnetti idr., 2018). V razvoj in izvedbo teh programov pa niso vključeni delovni terapevti, ki so kompetentni strokovnjaki za delo z ljudmi ob življenjskih prehodih, vezanih na delo (Eagers idr., 2016, 2022a). Da bi zapolnili vrzel v znanju in področju priprav na prehod iz dela v upokojitev dodali delovnoterapevtsko perspektivo, smo se odločili za pripravo programa tranzicijskega izobraževanja, namenjenega osebam, ki se bližajo prehodu v upokojitev ali so ga že doživele, ki bi ga izvajali delovni terapevti. Pri pripravi vsebin programa smo izhajali iz pregleda literature in analize potreb.

3 Metode dela

Narejen je bil pregled literature (Arksey in O'Malley, 2005), s katerim smo želeli raziskati, kaj je do sedaj znanega o tranziciji iz dela v upokojitev z vidika delovne terapije. Izvedenih je bilo prvih pet korakov pregleda literature (angl. *scoping*

review), ki jih opisujeta Arksey in O'Malley (2005): postavitve raziskovalnega vprašanja, iskanje relevantnih študij, izbira študij, izpis podatkov in sinteza rezultatov.

V prvem koraku sta bili postavljeni dve raziskovalni vprašanji: Kaj je znanega o vlogi delovnih terapevtov ob tranziciji iz dela v upokožitev? Kakšne so značilnosti predupokožitvenih programov, v katere so vključeni delovni terapevti?

Sledilo je iskanje relevantnih študij, in sicer v bibliografsko-kataložnih bazah CINAHL Ultimate, Web of Science in PubMed ter z ročnim pregledom referenc. Vključitveni in izključitveni kriteriji za vključitev študije so prikazani v preglednici 1, iskalne formule s številom zadetkov v vsaki bibliografsko-kataložni bazi pa v preglednici 2.

Preglednica 1: Vključitveni in izključitveni kriteriji

	Vključitveni kriterij	Izključitveni kriterij
Populacija	Delovni terapevti, ki se ukvarjajo s prehodom delo – upokožitev; osebe, vključene v predupokožitveni program, v katerem sodelujejo delovni terapevti.	Članek ne omenja delovnih terapevtov.
Fenomen	Vsebine, vezane na prehod iz dela v upokožitev in programe priprav na upokožitev; vloga delovnega terapevta.	Programi, vezani na starejše delavce in starejše odrasle, (npr. preprečevanje padcev, ergonomija); programi, ki so namenjeni mlajšim osebam, ki se upokojujejo (npr. invalidska upokožitev).
Kontekst	Tranzicija iz dela v upokožitev (priprava, upokožitev in prilagoditev na upokožitev).	Življenjski prehodi, ki niso vezani na upokožitev.
Vrste študij	Znanstveni članki (izvirni in pregledni).	Siva literatura, strokovni članki.
Jezik	angleški	drugi jeziki
Leto objave	2010–2024	pred 2010

Preglednica 2: Iskalna formula in število zadetkov v izbranih bibliografsko-kataložnih bazah

Bibliografsko-kataložna baza	Iskalna formula	Število zadetkov
CINAHL Ultimate	(TI (retire* OR transition* OR pension* OR »older worker*« OR »bridge employ*«)) AND (TI (»occupational therap*« OR MH (»occupational therap*«))	364
Web of Science	(TI (retire* OR transition* OR pension* OR »older worker*« OR »bridge employ*«)) AND (TI (»occupational therap*«))	72
PubMed	(retire*[Title] OR transition*[Title] OR pension*[Title] OR »older worker*«[Title] OR »bridge employ*«[Title]) AND ((»occupational therap*«[Title]) OR (»occupational therap*«[MeSH Terms]))	103

V bibliografsko-kataložnih bazah je bilo skupaj dobljenih 539 zadetkov; po odstranitvi duplikatov jih je ostalo 398. Po pregledu naslovov in izvlečkov smo identificirali 27 potencialnih člankov, ki so se nanašali na temo raziskovanja. Te smo pregledali v celoti in jih izključili 19 (neustrezna populacija (n = 4), neustrezno leto objave (n = 4), neustrezna vrsta publikacije (n = 3), neustrezen jezik (n = 1), ne obravnava raziskovanega fenomena (n = 7). V končno analizo je bilo vključenih osem študij; izsledki so bili sintetizirani in povezani v zadnjem koraku pregleda literature.

Sočasno je potekala analiza potreb, vezanih na izvedbo tranzicijskega izobraževanja v slovenskem prostoru. Izvedli smo jo s pomočjo spletnega vprašalnika, ki je bil distribuiran v okviru Kluba alumnov Univerze v Ljubljani (UL), v obdobju med 10. 9. in 1. 12. 2023. Vprašalnik je izpolnilo 47 oseb, od tega 39 žensk. Povprečna starost anketirancev je bila 59,6 leta. Anketiranci so bili večinoma visokoizobraženi, saj sta jih imeli skoraj dve tretjini (64 %, n = 29) vsaj univerzitetno izobrazbo. Približno tretjina (30 %, n = 14) je imela končano višjo oziroma visoko šolo, 4 % (n = 2) pa srednjo šolo ali manj.

4 Rezultati

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati pregleda literature in izsledki ankete.

4.1 Rezultati pregleda literature

Nobena izmed osmih študij, vključenih v končno analizo in sintezo, ni bila narejena v evropskem kontekstu. Večinoma ($n = 6$) so bile narejene v Avstraliji, ena v ZDA in ena v Singapurju. Metodološko so bile to kvalitativne študije ($n = 4$), dve kvantitativni študiji in dva pregleda literature.

Iz vključenih člankov lahko razberemo vsebino in konceptualne modele predupokojitvenih delovnoterapevtskih programov, in sicer so ti programi skladni s sodobno paradigmo delovne terapije, ki poudarja povezavo okupacije¹ z zdravjem in dobrim počutjem (Eagers idr., 2022a, 2022b). Znotraj teh programov se navaja uporaba sodobnih delovnoterapevtskih konceptualnih modelov (Eagers idr., 2019, 2022a, 2022b; Eagers idr., 2018) ter teorije gerotranscendence in teorije kontinuitete (Eagers idr., 2022b). Vsebina programov se nanaša na načrtovanje dobrega življenja, ravnanje z denarjem, (uspešno) staranje, za posameznika smiselne dejavnosti, podaljševanje delovne aktivnosti, pomen in prilagoditve okolja ter uporabo pripomočkov in tehnologije (Eagers idr., 2016, 2022a, 2022b).

Delovni terapevt se lahko vključuje v prehod delo–upokožitev v sklopu poklicne rehabilitacije, ko neka poškodba/bolezen sproži temo upokojitve (Eagers idr., 2022b), ali v okviru posebnih predupokojitvenih delavnic (Cole in Macdonald, 2011; Chan idr., 2015; Eagers idr., 2022b) (TAU. Chan idr. (2015) so predupokojitveno delavnico organizirali v šestih srečanjih po 1,5 do 3 ure. Običajno delo poteka v skupini, cilji udeležencev pa so individualizirani, postavljeni na osnovi začetnega ocenjevanja. Pri postavljanju ciljev delovni terapevti uporabljajo ocenjevalne instrumente, kot so Kanadska metoda za ocenjevanje izvajanja dejavnosti, analiza aktivnosti, čeklisle interesov, analiza uporabe časa in ocenjevanje kakovosti življenja (Eagers idr., 2022a). Eagers idr. (2022b) navajajo, da so delovni terapevti v obravnavi uporabljali pristope, kot so: coaching, psihoedukacija, motivacijski intervju, čuječnost, terapevtska uporaba okupacij, terapevtska uporaba sebe in promocija zdravja. Eagers idr. (2022a) v tovrstnih programih poudarjajo pomen celostnega in interdisciplinarnega pristopa.

1 Okupacija je strokovni izraz, ki se v delovni terapiji uporablja za aktivnosti, ki so za posameznika smiselne in pomembne ter jih izvaja zato, ker si to želi, jih potrebuje ali se to od njega pričakuje. V prispevku se izmenjujejo izrazi okupacija, dejavnost in aktivnost. Zaradi lažjega razumevanja se pogosto uporabljajo kot sinonimi, vendar med njimi obstaja razmejitev, ki pa ni tema tega prispevka.

Delovni terapevti sodelujejo z osebnim zdravnikom, fizioterapevtom, socialnim delavcem, psihologom in dietetikom.

Vloga delovnega terapevta na področju prehoda iz dela v upokojitev naj bi bila pomagati starejšemu delavcu, da ostane na delovnem mestu, če si to želi; če se želi upokojiti, pa ga podpre pri prehodu v upokojitev. V ta proces vključi delavca in delodajalca (Eagers idr., 2018). Eagers idr. (2016) v tovrstnih intervencijah vidijo vlogo delovnih terapevtov pri vzpostavljanju zdravih navad in promociji zdravja ter omogočanju vključenosti v okupacije, ki so za posameznika smiselne. Eagers idr. (2019) predlagajo, da se delovni terapevt osredotoča na koncepte iz Modela človekove okupacije (Kielhofner, 2008), kot so: volja, vzorci izvajanja, zmogljivost za izvajanje in okolje. Po mnenju oseb, vključenih v raziskavo Eagers idr. (2022a), naj bi se delovni terapevti v proces prehoda iz dela v upokojitev vključili že v fazi priprave na upokojitev ali še bolj zgodaj. Nekateri so omenjali pomen priprave in delovnoterapevtske intervencije že 15 let pred upokojitvijo ali celo na začetku zaposlitve, vendar bi bila vloga delovnega terapevta izrazitejša v obdobju prehoda iz dela v upokojitev. Cole in Macdonald (2011) vidita vlogo delovnih terapevtov tudi v usmerjanju oseb v prostovoljno delo ter sodelovanju s prostovoljskimi organizacijami pri opredelitvi in organizaciji vloge prostovoljcev. Eagers idr. (2022b) poudarjajo, da vloga delovnega terapevta v procesu prehoda iz dela v upokojitev še ni jasno opredeljena, zato je to področje treba še razvijati in promovirati.

V preglednici 3 so predstavljene študije, vključene v končno analizo in sintezo.

Preglednica 3: Študije, vključene v končno analizo in sintezo

Avtor in leto	Namen	Populacija/vzorec	Vsebina, vezana na prehod in značilnosti predupokojitvenega programa, vloga DT
Cole in Macdonald, 2011	Raziskati vlogo/mesto prostovoljstva v novi življenjski strukturi upokojenega DTh.	50 upokojenih DTh z izkušnjo prostovoljstva.	Altruizem motivira, daje možnost vključevanja in povezovanja z drugimi. Vloga DT je promocija prostovoljskih dejavnosti, vezanih na osebe z omejitvami, skupinske intervencije za osebe ob upokojitvi ter sodelovanje s prostovoljskimi organizacijami.
Chan idr., 2015	Raziskati, ali predupokojitveni program vzpodbudi večjo vključenost v aktivnosti in dobrobit upokojenih voznikov taksija.	20 upokojenih voznikov taksija (73 let), ki so se upokojili v zadnjih 6 mesecih.	Predupokojitveni program je prispeval k boljšemu počutju in samo-učinkovitosti. Udeleženci so izrazili zadovoljstvo z individualiziranimi cilji, spremembe so ohranjali tudi 3 mesece po intervenciji.
Eagers idr., 2016	Raziskati prispevek in vključenost DT v procesu prehoda iz dela v upokojitev v Avstraliji.	8 članov (kvalitativnih), preiskovanci iz Avstralije.	Vloga DT je osebam pomagati pri vzpostavljanju zdravih navad, promovirati in omogočati vključenost v smiselne okupacije po upokojitvi.
Eagers idr., 2018	Raziskati, kako značilnosti dela vplivajo na proces prehoda iz dela v upokojitev, povezanost teh ugotovitev s konceptom volje iz MOHO* in potencialna vloga DT.	11 oseb (starih 58–75 let, 5 žensk in 6 moških), upokojenih od 7 mesecev do 4 leta in 3 mesece.	Nekatere odločitve med delom, vezane na zamenjavo zdravlja in zdravega življenjskega sloga, vplivajo na življenje po upokojitvi. MOHO se je izkazal kot primeren za usmerjanje DT- obravnave na prehodu iz dela v upokojitev. Vloga DT v procesu prehoda iz dela v upokojitev je povezati delavca in delodajalca. Če delavec ostane na delovnem mestu, pa svetuje potrebne prilagoditve.

Avtor in leto	Namen	Populacija/vzorec	Vsebina, vezana na prehod in značilnosti predupokojitvenega programa, vloga DT
Eagers, Franklin, Yau, idr., 2018	Raziskati, kateri dejavniki, vezani na vrsto dela pred upokojitvijo, vplivajo na prehod v upokojitev in kakšna je lahko vloga DT pri tranziciji delo-upokojitev.	15 člankov (3 kvalitativni, 11 kvantitativnih ter 1 študija, ki je vključevala kvalitativno in kvantitativno metodo).	Vrsta dela pred upokojitvijo vpliva na potek prehoda v upokojitev (v članku je uporabljena primerjava med pisarniški in fizičnimi delavci). Pisarniški delavci bolj načrtujejo finančni vidik upokojitve, imajo več možnosti odločanja, se lahko postopoma upokojujejo, se upokojujejo mlajši, iščejo zaposlitev za obdobje prehoda, so v boljši finančni situaciji. Klasifikacija delovnih mest ni enotna, kar otežuje analizo vpliva.
Eagers idr., 2019	Razumeti, kako na delo gledajo upokojenci (njihova izkušnja dela) in kakšna je vloga DT pri tranziciji delo-upokojitev	11 oseb (5 žensk, 6 moških), starih 58–75 let, upokojeni 7–51 mesecev.	Udeleženci so na delo gledali kot na svojo ambicijo in vir volje. Delo je del življenja, ki prinaša zadovoljstvo in nagrado ter človeka definira. Delo je povezano s posameznikovimi sposobnostmi, interesi in osebnostjo, daje občutek doprinosa. Pomemben je tudi kontekst (odnosi z drugimi, izzivi v delovnem okolju).
Eagers idr., 2022a	Ugotoviti, kaj obsega DT-praksa na področju tranzicije delo-upokojitev in kaj vpliva nanjo, ter umestiti ugotovitve v okvire DT-prakse.	14 DTh (starost 31–65 let).	DT-praksa na tem področju obsega iskanje smiselnih okupacij, prilagajanje življenjskega sloga in doma, uporabo tehnologije in pripomočkov, intervencije, vezane na delovno okolje (kako ostati zaposlen ali se postopoma upokojiti). DTh uporabljajo holistični in interdisciplinarni pristop. Cilje intervencije postavljajo na osnovi izsledkov DT-ocenjevanja. Pomembno je, da se DTh vključijo v tranzicijo iz dela v upokojitev čim prej.

Avtor in leto	Namen	Populacija/vzorec	Vsebina, vezana na prehod in značilnosti predupokojitvenega programa, vloga DT
Eagers idr., 2022b	Raziskati izkušnje DTh, ki delajo z ljudmi na prehodu v upokojitev; ugotoviti, kaj obsega DT-praksa v povezavi s prehodom v upokojitev in kateri dejavniki vplivajo nanjo.	14 DTh (starost 31–65 let), ki imajo izkušnje na področju tranzicije delo–upokojitev ali jih to področje dela zanima.	DTh uporabljajo sodobno DT-paradigmo; sodobne konceptualne modele in pristope. V pripravi na upokojitev je izpostavljeno iskanje novih okupacij in socialnih povezav. DTh so se na področje tranzicije iz dela v upokojitev najpogosteje vključevali v sklopu poklicne rehabilitacije, manj je bilo napotitev, vezanih specifično na tranzicijo. Izražena je bila potreba po jasnejši opredelitvi vloge DTh na tem področju.

Opomba: DT = delovna terapija; DTh = delovni terapevt

*MOHO = *Model of Human Occupation* (Model človekove okupacije)

4.2 Rezultati analize anketnega vprašalnika

Na petstopenjski lestvici, kjer je 1 pomenilo najmanjšo stopnjo strinjanja (sploh se ne strinjam), 5 pa največje strinjanje (popolnoma se strinjam), je več kot 60 % (n = 28) anketirancev ocenilo svoje strinjanje s potrebo po oblikovanju tranzicijskega izobraževanja z oceno 4 ali 5, nekaj manj kot četrtina (n = 11) z oceno 3, 16 % (n = 7) pa z oceno 1 ali 2.

Več kot polovica (52 %, n = 24) anketirancev je z oceno 4 ali 5 ocenila verjetnost, da bi se udeležili tranzicijskega izobraževanja. Skoraj četrtina (n = 11) jih je verjetnost ocenila z oceno 3 in ravno toliko z 1 ali 2. Glede na odgovore predvidevamo, da obstajata pozitivna naravnost do razvoja novega programa tranzicijskega izobraževanja in določena skupina ljudi, ki bi se takega izobraževanja udeležila.

Med možnimi vsebinami, ki bi jih lahko ponudili znotraj izobraževanja, je največ udeležencev izbralo kot pomembne za vključitev področje zdravega življenjskega sloga (62 %, n = 29), iskanje novih smiselnih aktivnosti (57 %, n = 27), življenjsko ravnovesje (55 %, n = 26) in nadaljevanje delovne aktivnosti (45 %, n = 21). Sledilo je področje, povezano z osebnim odnosom do staranja in minljivosti (40 %, n = 19), področje medosebnih odnosov (40 %, n = 19), prilagoditve okolja in ergonomija (21 %, n = 10) ter področje življenjskih vlog (19 %, n = 9). Dodani so bili še štirje dodatni odgovori (drugo), in sicer:

- telesna, fizična urejenost, lepota v starosti,
- osebna biografija in smisel življenja,
- finančno načrtovanje,
- pravilna telovadba glede na anamnezo, zdravstvena znanja, vključevanje v aktivno družbeno populacijo z učenjem informacijskih vsebin; aktivizem na področju preseganja starizma, medosebni odnosi na različnih ravneh (od najenostavnejših izobraževanj do teorije sistemov in travm).

5 Razvoj novega programa tranzicijskega izobraževanja in razprava

Pri načrtovanju novega programa tranzicijskega izobraževanja smo upoštevali teme, ki so izhajale iz pregleda literature, in teme, ki so bile v anketi prepoznane kot najzanimivejše. Pri tem smo izhajali iz prepričanja, da je ljudi ob življenjskih spremembah treba podpreti, da lahko še naprej aktivno sodelujejo v družbi glede na lastne želje in sposobnosti (Ikiugu in Pollard, 2015). Tranzicijsko izobraževanje je zajemalo uvodno srečanje in pet tematskih delavnic, in sicer na temo življenjskega ravnovesja, iskanja novih smiselnih aktivnosti, zdravega življenjskega sloga, nadaljevanja delovne aktivnosti in odnosa do staranja. Izobraževanje

sta zasnovali in vodili avtorici prispevka, ki sta po osnovni izobrazbi delovni terapevtki.²

Pri zasnovi programa smo za teoretična izhodišča uporabili Model človekove okupacije (Kielhofner, 2008) in teorijo gerotranscendence (Tornstam, 2005, 2011, 2017), podobno kot je bilo omenjeno v pregledani literaturi. Zaradi izražene zanimanja udeležencev je bila ena izmed delavnic (podaljševanje delovne aktivnosti) naknadno nadomeščena z vsebino, vezano na finance, izvedel pa jo je zunanji predavatelj. Za preostala štiri srečanja so bili pripravljeni učni načrti.

5.1 Življenjsko ravnovesje

Zaposlitev predstavlja pomemben del človekovega življenja in pomembno prispeva k posameznikovemu občutku življenjskega ravnovesja (Karlsson idr., 2023), zato je pomembno, da po upokojitvi, ko se ta del dneva »sprosti«, posameznik na novo ovrednoti in vzpostavi življenjsko ravnovesje. Z vidika delovne terapije se življenjsko ravnovesje ne osredotoča zgolj na uravnoteženje različnih življenjskih področij v enakem razmerju. Razume se kot kompleksen koncept, ki se osredotoča na to, koliko dejavnosti ima nekdo in koliko časa jim nameni. Vključuje še razmerje/ravnovesje med različnimi področji dejavnosti (gospodinska opravila, služba, prosti čas, počitek), med različnimi vrstami dejavnosti (fizične, intelektualne, družabne, za sprostitev), med dejavnostmi, ki jih nekdo počne zase in/ali za druge, med dejavnostmi, ki jih mora opraviti, in tistimi, ki jih želi, ter dejavnostmi, ki osebi dajejo in/ali jemljejo energijo (Håkansson idr., 2020). Ti vidiki življenjskega ravnovesja so bili vodilo pri zasnovi ene izmed delavnic.

5.2 Iskanje novih smiselnih aktivnosti

Psihološki vplivi upokojitve vključujejo prilagoditev na izgubo identitete, povezano z delom, iskanje novih virov samopotrditve in zadovoljstva (van Solinge in Henkens, 2008) ter potencialno spremembo vrednot in prioritet v življenju posameznika (Bratun idr., 2024). V tem procesu je ključno delo nadomestiti z drugimi, adekvatnimi aktivnostmi (Jonsson idr., 2001), kar je osrednje področje dela delovnih terapevtov. Jonsson idr. (2001) so ugotovili, da ob prehodu v upokojitev nekateri posamezniki pripovedujejo o posebni vrsti okupacij, imenovanih okupacije, ki smo jim zavezani (angl. *engaging occupations*). Te okupacije izstopajo iz življenjske zgodbe posameznika ter imajo pogosto značilnosti dela

2 Izobraževanje je potekalo v okviru Modre fakultete Univerze v Ljubljani. Zasnovano in organizirano je bilo v okviru projekta UL za trajnostno družbo (ULTRA), sklop »Vseživljenjsko učenje, trajnostni razvoj in dolgoživa družba: razvoj učnih vsebin, strategij, evalvacije in sistema mikrodokazil za starejše študente«. Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije, ter Evropska unija – NextGenerationEU.

in družbene odgovornosti, ki presega lastne interese. Ljudje, ki lahko razvijejo ali identificirajo take aktivnosti v svojem življenju, prehod iz dela v upokojitev doživljajo bolj zadovoljujoče. Na delavnicah so bile udeležencem predstavljene glavne značilnosti okupacij, ki smo jim zavezani, ki so jih poizkušali prepoznati tudi v svojem življenju in življenju soudeležencev. Ob tem je kot vodilo pomagala tudi klasifikacija okupacij, ki jo je prvi predstavil Jonsson (2008) in ki temelji na izkušnjah posameznika.

5.3 Zdrav življenjski slog

Upokojitev ima za posameznika različne posledice in ena od teh je spremenjen življenjski slog (van Solinge in Henkens, 2008). Izguba vsakodnevne rutine, telesne in duševne dejavnosti ter družabnih stikov lahko negativno vpliva na življenjski slog in zdravje posameznika po prehodu v upokojitev (Bratun idr., 2023). Negativno ravnanje med zdravimi in nezdravimi vedenjskimi vzorci, povezanimi z upokojitvijo, lahko poveča breme kroničnih bolezni v poznem življenjskem obdobju. Nasprotno pa manj delovnega stresa in več prostega časa ugodno vpliva na psihološko dobro počutje pri nekaterih posameznikih (Hernaes idr., 2013). Ker oseba po upokojitvi na novo vzpostavlja nekatere življenjske vzorce, smo eno delavnico posvetili vzorcem prehranjevanja in telesne dejavnosti ter na to vezali spremembe navad in strategije za razvoj novih navad.

5.4 Odnos do staranja

Poleg izgube delovne identitete se ob prehodu iz dela v upokojitev ljudje lahko srečujejo še s poslabšanjem fizičnih in kognitivnih sposobnosti, smrtjo bližnjih, poslabšanjem zdravja ter lastno minljivostjo (Bratun idr., 2024; Ikiugo in Pollard, 2015). Udeleženci so izpostavili, da bi želeli nasloviti temo odnosa do staranja in občutka minljivosti, ki ga upokojevanje lahko vzbudi. Kot izhodišče za zasnovo delavnice je bila uporabljena teorija gerotranscendence (Tornstam, 2005, 2011, 2017), ki je bila udeležencem tudi predstavljena. Gre za alternativno teorijo staranja, ki poudarja pomen razvoja in osebnostne rasti (modrosti) ter se ne osredotoča na materialne vidike življenja, pač pa na odnos do sebe, drugih in sveta. Teorija je skladna s paradigmo delovne terapije, saj izpostavlja, da dobro staranje pomeni tudi to, da posameznik izbere dejavnosti (in odnose), ki so mu pomembni, ter se jim posveti, medtem ko površinske aktivnosti in odnosi lahko izostanejo iz okupacijskega vzorca posameznika, kar posledično vodi do večjega zadovoljstva in kakovosti življenja.

6 Zaključek

Prehod iz dela v upokožitev je kompleksen življenjski prehod, ki ga posamezniki doživljajo različno. Posameznike, ki se približujejo temu življenjskemu prehodu, je treba podpreti v njihovem razmišljanju in pripravi na upokožitev, ne glede na to, ali si oseba želi upokožiti ali podaljšati delovno aktivnost. Vidik delovne terapije bi lahko pomembno prispeval k vsebini predupokožitvenih programov, ki bi jih bilo priporočljivo zasnovati interdisciplinarno.

Literatura

- American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational Therapy Practice Framework: domain and process—fourth edition. *The American Journal of Occupational Therapy*, 74 (Suppl. 2). <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Arksey, H. in O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Bratun, U. in Asaba, E. (2021). Experiences and motives of retirement-aged workers during the first wave of COVID-19 in Slovenia: "This was the first time in 40 years that I really saw spring." *Journal of Aging Studies*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100954>
- Bratun, U., Asaba, E. in Zurc, J. (2023). Motives of retirement-aged workers and the importance of doing, being, becoming, and belonging: A systematic review of qualitative studies. *Journal of Occupational Science*, 30(3), 420–437. <https://doi.org/10.1080/14427591.2022.2057574>
- Bratun, U., Gerdina, O. in Asaba, E. (2024). Gerotranscendence and motivation for work past retirement age: A cross-sectional study. *Educational Gerontology*, 50(11), 1071–1088. <https://doi.org/10.1080/03601277.2024.2372915>
- Bratun, U. in Zurc, J. (2022). The motives of people who delay retirement: An occupational perspective. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(6), 482–494. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1832573>
- Chan, M. L., Gustafsson, L. in Liddle, J. (2015). An intervention to support professional driver retirement transition: Results of a pilot study for older taxi drivers in Singapore. *British Journal of Occupational Therapy*, 78(6), 391–400. <https://doi.org/10.1177/0308022614562400>
- Cole, M. B. in Macdonald, K. C. (2011). Retired occupational therapists' experiences in volunteer occupations. *Occupational Therapy International*, 18(1), 18–31. <https://doi.org/10.1002/oti.307>

- De Wind, A., Scharn, M., Geuskens, G. A., Van Der Beek, A. J. in Boot, C. R. L. (2018). Predictors of working beyond retirement in older workers with and without a chronic disease – Results from data linkage of Dutch questionnaire and registry data. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5151-0>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K. in Yau, M. K. (2016). A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: An Australian perspective. *Australian Occupational Therapy Journal*, 63(4), 277–292. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12300>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K. in Yau, M. K. (2018). The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study. *British Journal of Occupational Therapy*, 81(11), 624–632. <https://doi.org/10.1177/0308022618766244>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Yau, M. K. in Broome, K. (2018). Pre-retirement job and the work-to-retirement occupational transition process in Australia: A review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(4), 314–328. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12452>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K. in Yau, M. K. (2019). The experiences of work: Retirees' perspectives and the relationship to the role of occupational therapy in the work-to-retirement transition process. *Work*, 64(2), 341–354. <https://doi.org/10.3233/WOR-192996>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., Yau, M. K. in Barnett, F. (2022a). Potential occupational therapy scope of practice in the work-to-retirement transition in Australia. *Australian Occupational Therapy Journal*, 69(3), 265–278. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12788>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., Yau, M. K. in Barnett, F. (2022b). Current occupational therapy scope of practice in the work-to-retirement transition process: An Australian study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(6), 495–510. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1841286>
- Faustino, J. A. C., Serrano, J. O. in de Guzman, A. B. (2020). What's on your bucket list? Utility and importance of the retirement preferences of 40–70-year-old Filipino teachers using discrete choice estimation. *Educational Gerontology*, 46(11), 668–677. <https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1807086>
- Gerdina, O. (2020). Gerotranscendence in odnos med zakoncema v starosti: primer gospoda Metoda. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 14(1–2), 143–159.
- Gorry, A., Gorry, D. in Slavov, S. N. (2018). Does retirement improve health and life satisfaction? *Health Economics*, 27(12), 2067–2086. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hec.3821>
- Håkansson, C., Wagman, P. in Hagell, P. (2020). Construct validity of a revised version of the Occupational Balance Questionnaire. *Scandinavian Journal of*

- Occupational Therapy, 27(6), 441–449. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1660801>
- Hernaes, E., Markussen, S., Piggott, J. in Vestad, O. L. (2013). Does retirement age impact mortality? *Journal of Health Economics*, 32(3), 586–598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2013.03.001>
- Ikiugu, M. in Pollard, N. (2015). Meaningful living through occupation. Occupational-based intervention strategies for occupational therapists and scientists. Whiting and Birch.
- Jonsson, H. (2008). A new direction in the conceptualization and categorization of occupation. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 3–8. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686601>
- Jonsson, H., Josephsson, S. in Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: A longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424–432. <https://doi.org/10.5014/ajot.55.4.424>
- Karlsson, L., Erlandsson, L. K., Cregård, A., Nordgren, L. in Lydell, M. (2023). Taking control of one's everyday life – a qualitative study of experiences described by participants in an occupational intervention. *BMC Public Health*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15515-z>
- Kielhofner, G. (2008). Model of human occupation: Theory and application. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kim, J. E. in Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *Journals of Gerontology – Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3), 212–222. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.P212>
- Leskinen, T., Pulakka, A., Heinonen, O. J., Pentti, J., Kivimäki, M., Vahtera, J. in Stenholm, S. (2018). Changes in non-occupational sedentary behaviours across the retirement transition: The Finnish Retirement and Aging (FIREA) study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(8), 695–701. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-209958>
- Oksanen, T. in Virtanen, M. (2012). Health and retirement: A complex relationship. *European Journal of Ageing*, 9(3), 221–225. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0243-7>
- Pinquart, M. in Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging*, 22(3), 442–455. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.442>
- Rahn, G., Martiny, S. E. in Nikitin, J. (2021). Feeling out of place: internalized age stereotypes are associated with older employees' sense of belonging and social motivation. *Work, Aging and Retirement*, 7(1), 61–77. <https://doi.org/10.1093/workar/waaa005>

- Scagnetti, N., Gabrijelčič Blenkuš, M., Gračner, U., Mezinec, A. in Belščak, A. (2018). Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. Cambridge University Press.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166–180.
- Tornstam, L. (2017). Gerotranscendence. Razvojna teorija o dobrem staranju. OPRO.
- van Solinge, H. in Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: two of a kind? *Psychology and Aging*, 23(2), 422–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.2.422>
- Vigezzi, G. Pietro, Gaetti, G., Gianfredi, V., Frascella, B., Gentile, L., d'Errico, A., Stuckler, D., Ricceri, F., Costa, G., Odone, A., Amerio, A., Ardito, C., Carioli, G., Fontana, D., Leombruni, R., Odone, A., Sacerdote, C. in Zengarini, N. (2021). Transition to retirement impact on health and lifestyle habits: analysis from a nationwide Italian cohort. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11670-3>
- Xue, B., Head, J., McMunn, A. in Heyn, P. C. (2020). The impact of retirement on cardiovascular disease and its risk factors: a systematic review of longitudinal studies. *Gerontologist*, 60(5), E367–E377. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz062>