

Jeg blir snart pensjonist – Hva bør jeg tenke på?



Her er noen spørsmål med svar som kan hjelpe deg som snart skal bli pensjonist til å gjøre noen valg:

Jeg identifiserer meg veldig med jobben og er redd for å få en stor tomhetsfølelse når jeg slutter. Hva kan jeg gjøre med det?

Forskernes råd er å ikke slutte brått, men pensjonere deg gradvis. I dag finnes det både i offentlig og privat sektor mange fleksible muligheter for å trappe gradvis ned. Dette rådet gjelder også dem som ikke har noen stor økonomisk buffer og er redd for å få dårlig råd.

Er det riktig at folk får dårligere helse når de ikke lenger er aktive på jobb?

De som jobber i fysisk tunge jobber og som har liten kontroll over sin egen arbeidshverdag får, ifølge forskerne, ofte bedre helse når de slutter å jobbe. For andre, med andre typer jobber, blir helsen stort sett uendret forutsatt at du ikke skifter livsstil fullstendig.

Bør jeg trene som pensjonist?

Forskning viser at aktive eldre i gjennomsnitt får tre år med bedre livskvalitet enn eldre med en inaktiv livsstil. Ifølge helsenorge.no bør du være i moderat aktivitet (alt fra en gåtur til husarbeid og for eksempel hagearbeid) minst to og en halv time i uka. Paraplyorganisasjonen Norsk Friluftsliv gir ut en gratis brosjyre om seniorer og friluftsliv. I tillegg bør du gjøre noen

styrkeøvelser og balanseøvelser et par ganger i uka. Det siste er viktig for å forhindre fall. De fleste treningssentre kan gi god veiledning om enkle øvelser som passer ditt nivå.

Hvordan fyller jeg tiden jeg tidligere jobbet med noe annet meningsfylt?

Lag deg en plan over hva du vil bruke tiden på. Husk at en hobby er god å ha, men det er ikke sikkert du skal fylle all tiden med den. Da er den kanskje ikke noen hobby lenger. Tenk over hvilke interesser du har og hva du liker å holde på med. Husk også at du ikke lenger har daglig kontakt med kolleger i et arbeidsfellesskap. Sosial kontakt er viktig for mange, og derfor bør du ha tenkt over hvordan du skal erstatte arbeidsfellesskapet.

Pensjonistforbundet har for eksempel lokale foreninger over hele landet. Ellers kan alt fra kor til turgrupper til frivillig arbeid bidra til et nettverk og et sosialt liv.

Må jeg endre skattekortet?

Ja. Det er ulik skatt på pensjon og arbeidsinntekt. Når skatteetaten lager skattekortet ditt, bruker de opplysninger som er minst ett år gamle. Derfor må du selv melde fra om endringen slik at nytt skattekort blir så riktig som mulig.

Hva kan jeg gjøre for å unngå at lavere inntekt blir et problem?

Få oversikt over pensjonen din i god tid før du går av. Da har du et utgangspunkt for å planlegge økonomien. Sjekk forsikringene dine. Det kan være noe å spare på å justere. Samtidig er det viktig å vite hvilke forsikringer du hadde gjennom jobben, slik at du ikke mister dekning når du slutter. Ha kontroll på faste utgifter. Hvis du har mulighet for det, bør du ha betalt ned så mye som mulig av gjelden din før du går av. Da reduserer du faste utgifter før inntektene dine reduseres.

Bestem hvordan du skal disponere eventuelt oppsparte penger. Noen velger å fordele dem over en lengre periode som tillegg til pensjonen, andre setter dem av til ferier og til større utgiftsposter som er vanskeligere å spare til med redusert inntekt. Eller du kan bruke dem til å betale ned gjeld. Tenk også gjennom småutgiftene dine til alt fra brus til bladabonnementer. Hvor kan du kutte uten at du merker det for mye?

Finnes det en «angreknapp» hvis jeg mistrives?

Ja, det er ingenting som hindrer deg fra å begynne å jobbe igjen. Hvis du begynner igjen og slutter på nytt, kan du oppleve at pensjonen reduseres på grunn av samordningen mellom folketrygd og tjenstepensjon. Dersom du har en offentlig tjenstepensjon og tar vakter som innebærer at du blir meldt inn i en offentlig tjenstepensjonsordning igjen, kan du oppleve at pensjonen blir redusert. I et slikt tilfelle er det lurt å vurdere pensjonistlønn. (224 kroner i timen pr. 1. januar 2022). Da reduseres ikke pensjonen din. I noen tilfeller kan det lønne seg

å jobbe på ordinær lønn. Før du gjør dine valg bør du ha en individuell vurdering for å finne ut av konsekvensene.

Får du jobb i privat sektor, meldes du ikke inn i en offentlig tjenstepensjonsordning. Da får du ingen reduksjon av alderspensjonen uansett hvor mye du jobber.

Til slutt: Engasjementet og interessene dine vil fortsatt være der også etter at du er blitt pensjonist. Følg med på hva som rører seg i nærmiljøet og i verden for øvrig. Ikke nøl med å engasjere deg i saker som opptar deg. Din mening og ditt engasjement er like viktig enten du er pensjonist eller yrkesaktiv.

Kilder: forskning.no, helsenorge.no, KLP, Fagforbundet

