

kažeta na to, da bodo morali biti raziskovalci v prihodnje pozornejši na boljše vzorčenje pri raziskovanju. Poleg tega se kažejo potrebe po longitudinalnih, večstopenjskih, multidisciplinarnih raziskavah in celostnih pristopih na področju vpliva oskrbe starejših na plačano delo in obratno. Ker je družinska oskrba nepogrešljiv del dolgotrajne oskrbe, bo v prihodnosti ključnega pomena za vzdržnost sistema dolgotrajne oskrbe tudi sprejetje učinkovitih politik, ki bodo podpirale usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja zaposlenih neformalnih oskrbovalcev, tako na ravni podjetij kot na nacionalni ravni.

Tjaša Hudobivnik

Robert Bor, Carina Eriksen in Lizzie Quarterman (2019). Life after work: A Psychological guide to healthy retirement. New York: Routledge, 114 strani

VODNIK ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE PO UPOKOJITVI

Avtor knjige, profesor Robert Bor, je psiholog in družinski terapevt, ki deluje kot svetovalni psiholog na več vodilnih šolah v Londonu, vodi seminarje za pripravo na upokožitev za delavce in je avtor več kot 150-ih člankov v strokovnih knjigah ter 20-ih knjig o psihološkem vplivu bolezni. Soavtorica, dr. Carina Eriksen, je svetovalna psihologinja za pare, družine, mlade in starejše, sodelavka BPS (British Psychological Society), akreditirana terapevtka v BABCP (British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapies) ter soavtorica in avtorica več psiholoških knjig. Lizzie Quarterman pa je samostojna pisateljica in urednica psiholoških knjig ter akademskih člankov.

V postmoderni družbi se z daljšanjem življenjske dobe podaljšuje tudi življenjsko obdobje po upokožitvi. Nanj se v času polnega zagona delovne aktivnosti ne misli, v zadnjih letih pred upokožitvijo pa se mu prav tako ne posveča dovolj pozornosti. Zaradi brezbriznega odnosa do upokožitve, na prehodu iz delovne dobe v življenje po upokožitvi nastopi stresna prelomnica. Njeni negativni vplivi se zaradi nepripravljenosti lahko kažejo v življenju po upokožitvi.

Avtorji v knjigi, ki jo sestavlja enajst poglavij, podajajo različne vidike življenja ljudi pred upokožitvijo ter obdelajo strah in ranljivost, ki sta povezana z upokožitvijo. Kot pozitivno misleči in uspešni strokovnjaki na področju priprav na upokožitev navajajo v vodniku številne kreativne predloge, kako koristno porabiti čas po upokožitvi, da bodo ljudje gledali na svoja prihajajoča leta z veseljem in navdušenjem bolj kot kadarkoli prej. Navajajo primere, da si nekateri ne predstavljajo življenja brez vsakodnevnega odhoda v službo. Pri takšnih velikokrat nastopi ob upokožitvi strah, da ne bodo več deležni podpore in ljubezni ter da ne bodo v življenju imeli več koristne vloge. Različna dejstva v povezavi z upokožitvijo so podkrepljena z resničnimi zgodbami in s študijami, s pomočjo katerih lahko upokožitev dojemamo ustrezneje, hkrati pa na podlagi rešenih primerov podajajo nasvete za kakovostno in zdravo življenje v upokožitvi.

Cilj knjige je spodbuditi upokožence, da razmišljajo o tem, kakšno življenje si želijo v prihodnje in pomagati pri tem. Z upokožitvijo namreč ni treba zaključiti svojega delovno aktivnega življenja, lahko je tudi nov začetek, morda za nove izzive

in priložnosti. Upokojitvi tudi ne smemo pripisovati glavnega vzroka za nastanek težav v duševnem zdravju, prav tako je to lahko pričetek pozitivnih sprememb v življenjskem slogu. Skozi to obdobje sprememb pa se je potrebno premakniti s pozitivno naravnostjo v naslednje obdobje življenja, ki je lahko čudovito, saj nanj posamezniki čakajo vso svojo štirideset in več letno delovno dobo.

Knjiga *Life after work* je lahko berljiva in razumljiva za vse bralce, napisana je v preprostem angleškem jeziku. V njej je veliko koristnih nasvetov, ki bralca spodbujajo, da se vedno znova z zadovoljstvom vrača k njej, hkrati pa nas po branju sili k temeljitemu razmisleku o našem življenju po upokojitvi, četudi še ni tako blizu. Glavno, skrito sporočilo avtorjev je, da *upokojitev ni pika, je le vejica v našem življenju.*

Veronika Gorišek