



SUNDHEDSSTYRELSEN

Den gode overgang til seniorlivet



10 gode råd

Indholdsfortegnelse

- Introduktion
- Hvorfor er en god overgang til seniorlivet vigtig?
- Sundhedsstyrelsens 10 gode råd til en god overgang til seniorlivet



Introduktion

- Hvert år træder titusindvis af borgere ind i et nyt kapitel af deres liv og bliver seniorer. Et farvel til jobbet betyder **mere frihed, en ny hverdag og nye fællesskaber**, men det kan også betyde **usikkerhed om identitet og relationer**. Aktivitetsniveauet kan falde, netværket og samværet med andre kan blive mindre, og **den enkeltes trivsel kan mindskes**.
- Mange står med spørgsmål som:

Hvem er jeg, når jeg ikke arbejder?

Hvem vil jeg gerne være sammen med, når jeg får mere tid?

Hvilke aktiviteter har jeg lyst til at engagere mig i?

- **Sundhedsstyrelsen har udviklet 10 gode råd** om overgangen til seniorlivet. På de næste slides præsenteres du for baggrundsviden om, hvorfor en god overgang er vigtig, og hvorfor det er godt at starte overvejelserne om, **hvordan din overgang og dit seniorliv skal være**.

Hvorfor er en god overgang til pension vigtig?



Der er helbredsmæssige risici forbundet med en dårlig overgang

– Vidste du, at...

Studier viser, at seniorer, der lige er gået på pension, kan have højere risiko for at opleve ensomhed, blive syge eller få funktionsnedsættelser¹?

25% af seniorer forlader arbejdsmarkedet, fordi de føler sig pressede til at stoppe på grund af helbredet eller arbejdspladsen²?

De seniorer, der er stoppet grundet pres, har en markant lavere livskvalitet i seniorlivet end seniorer, der selv har valgt at stoppe³?

1: Sundhedsstyrelsen (2021). Godt i gang med seniorlivet. Inspiration til indsatser målrettet seniorer i overgangen mellem arbejdsliv og pension.

2: Vive (2020): Overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet: Opgørelser baseret på Ældredatabasen; 17

3: Vive (2020): Overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet: Opgørelser baseret på Ældredatabasen; 17

Nogle personer er i øget risiko for at opleve en dårlig overgang til seniorlivet

For dem er det særligt vigtigt at gøre sig overvejelser om overgangen.



Personer med dårligt helbred

Har du dårligt helbred, kan det være sværere at indgå i sociale sammenhænge eller fritidsaktiviteter, og det øger risikoen for ensomhed efter overgangen.



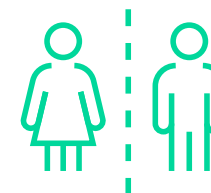
Personer med begrænset økonomi

Er dine økonomiske ressourcer begrænsede, kan det gøre det sværere at finde overskud til sund kost og fritidsaktiviteter. Det øger risikoen for social isolation og ensomhed.



Mænd

Som mand oplever du oftere meningstab, social isolation og udfordringer med at tilrettelægge hverdagen efter overgangen.



Fraskilte personer

Som fraskilt har du typisk færre sociale kontakter og oplever ofte lavere livskvalitet efter overgangen til pension.

Hvad fremmer en god overgang?

En nyere analyse udpeger **en række faktorer**, der kan være med til at **sikre en god overgang fra arbejdsliv til pensionisttilværelsen**.

Det drejer sig bl.a. om:

Mulighed for at trappe ned og eventuelt skifte rolle på arbejdspladsen

Ugentlige fridage eller en mindre krævende rolle i organisationen kan bl.a. frigøre tid til at forberede overgangen og fx opsøge aktiviteter, man har lyst til at være en del af, når man er gået på pension.

Nye aktiviteter og fællesskaber

Frivilligt arbejde, iværksætteri, bestyrelsesarbejde m.v. kan give noget at stå op til og en oplevelse af, at man gør en forskel. Samtidig er det med til at opbygge nye fællesskaber.

Fokus på at få eller fastholde et godt helbred

Der er mange muligheder for at holde sig aktiv som senior, fx i idrætsforeninger. Nogle foreninger har særligt målrettede tilbud, der imødekommer forskellige ønsker og helbredsmæssige vilkår.

Hvornår er det en god idé at gå i gang med at forberede overgangen til seniorlivet?

1.

Forberedelse

I 50'erne – eller endnu tidligere – sker der typisk en forberedelse ift. økonomiske aspekter af pensionistlivet.

2.

Planlægning

Sidst i 50'erne og først i 60'erne begynder den egentlige planlægning af, hvornår og hvordan overgangen til pensionist skal ske.

3.

Overgangen

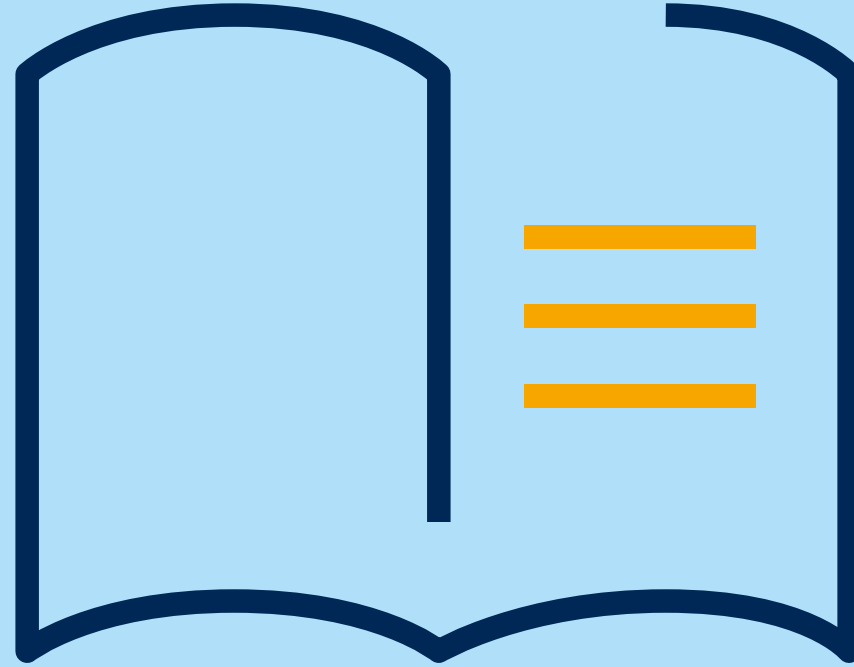
Selve overgangen omfatter processen, der leder op til, at personen stopper på arbejdspladsen og aktiviteterne i forbindelse hermed.

4.

Pensionistlivet

Omfatter her dagligdagen umiddelbart efter, at personen er gået på pension, og de overvejelser og aktiviteter, der indgår i denne periode.

Sundhedsstyrelsens 10 gode råd til den gode overgang til seniorlivet



**Forbered dig
- ikke kun økonomisk**

Forbered dig – ikke kun økonomisk

- Der er mange studier, der peger på, at en af de **vigtigste faktorer for en god overgang til seniorlivet er at forberede sig** godt og i tide. Økonomien er en vigtig del af det. Men det er også vigtigt, at du forbereder dig på, at der er mange **dele af dit liv, der ændrer sig**, når du stopper med at arbejde.
- Det er ikke alt, man kan forberede, men det giver ofte en bedre overgang, hvis du er **kommet i gang med at overveje den i tide**, og har **talt med dine nærmeste** om den.

Hvordan vil du trække dig tilbage?

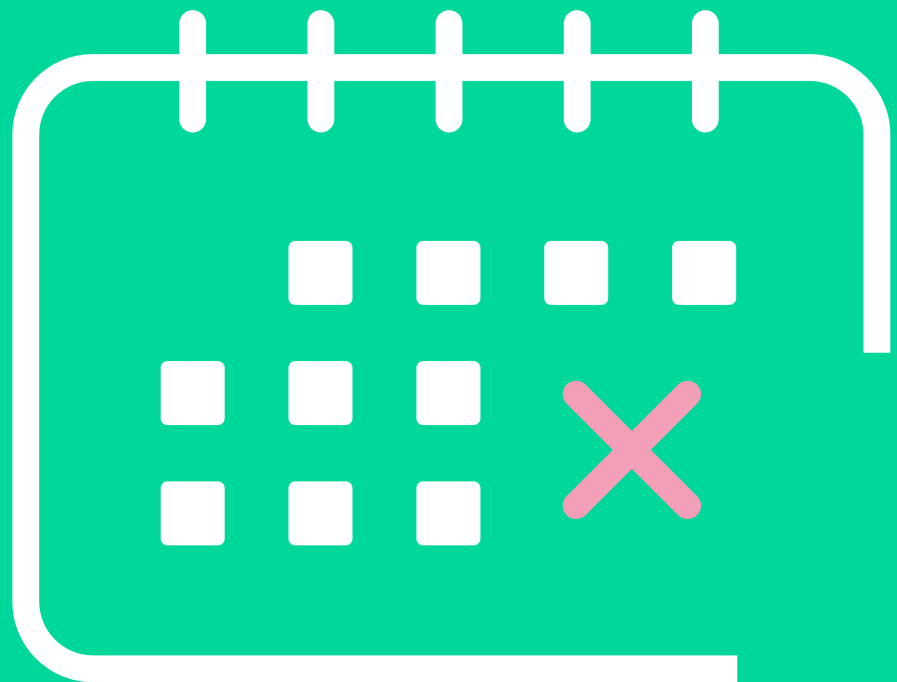
Det kan være en glidende overgang er noget for dig.

Hvad vil du lave som pensionist?

Måske er det nu, du skal kaste dig over det projekt, der har rumsteret i baghovedet i årevis, engagere dig frivilligt eller genoptage en gammel interesse.

Hvem vil du bruge din tid sammen med?

Det kan være, at du skal passe børnebørn, genoptage kontakten med gamle venner eller finde nye fællesskaber.



Træf et aktivt valg

Træf et aktivt valg

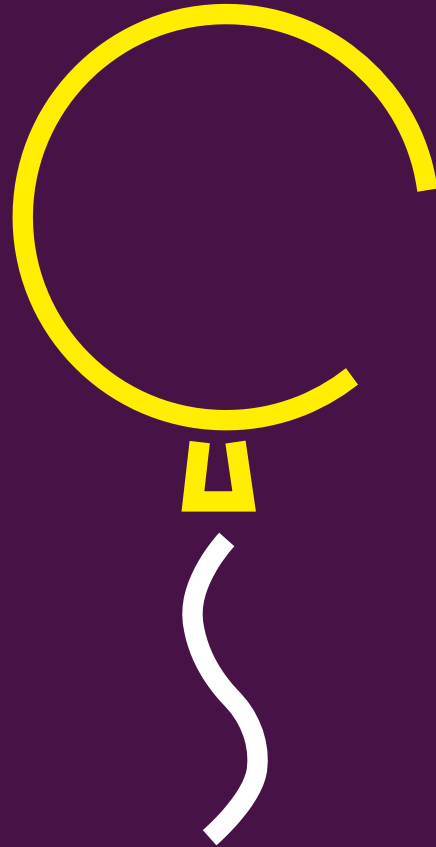
- En af de mest betydningsfulde faktorer for en god overgang til seniorlivet er, **at man selv har valgt at gå på pension**. Det er selvfølgelig ikke alle, der er i en situation, hvor de selv kan tage valget, og ca. 25 % må gå fra på grund af omstændigheder, de ikke selv kan styre.
- Men for de resterende 75 % er det **en god idé selv at tage styringen** over processen.
- Der kan være gode grunde til at stoppe med at arbejde, så snart du kan. Men der kan også være gode grunde til at fortsætte. **Lad ikke pensionen være en selvfølge**, men gør den til noget, du har valgt til.

Har du lyst til at gå fra, når du kan?

Du behøver ikke at gå fra, bare fordi du har nået en vis alder.

Hvilke muligheder har du for at gå fra?

Måske du skal vende din situation med din leder og høre, hvilke muligheder du har i fremtiden.



Markér overgangen

Markér overgangen

- Du er **på vej ud i ukendte farvande** og står overfor en overgang. I de andre overgange i livet – fx konfirmation og ægteskab – er der **ritualer, der hjælper os** med at finde ind i den nye livsfase.
- I overgangen til seniorlivet får mange også en afskedsreception på deres arbejde. Afskedsreceptionen markerer jo kun afslutningen på arbejdslivet, så husk på at du selv har **mulighed for at skræddersy fejringen** af den nye begyndelse.
- Fordi der ikke findes et fælles ritual, kan du **vælge at gøre det på din egen måde**. Men at få gjort noget ud af overgangen kan være en god måde at indstille sig på seniorlivet.

Har du lyst til at markere overgangen?

Det kan hjælpe dine omgivelser med at forstå den forandring, du gennemgår, hvis du inviterer dem ind i processen.

Hvordan vil du markere den?

Måske du har lyst til at holde en fest eller tage ud at rejse?



Skab gode vaner

Skab gode vaner

- Når du stopper med at arbejde, er der mange ting i din hverdag, der ændrer sig. Du skal til **at tilrettelægge en ny hverdagsrytme**, som ikke længere behøver at følge arbejdslivets rytme.
- De fleste får mere tid derhjemme. Der er kortere til køleskabet, og man mister måske den daglige cykeltur til arbejdet. Men der er også **mere tid til at lave god mad, dyrke motion eller andre interesser**.
- Du bliver ikke et nyt menneske af at stoppe på arbejdsmarkedet. Men fordi meget i din hverdag alligevel ændrer sig, får du nu **mulighed for at tillægge dig nogle nye vaner**.

Er der nogle vaner, du længe har ønsket at lave om?

Hvis du har gået med ønsker om at ændre noget i dit liv, men ikke har kunne overskue det på grund af arbejde eller træthed, er overgangen en mulighed for at gøre noget ved det.

Er der noget, du altid gerne har villet, men ikke har haft mulighed for?

Den ekstra tid giver dig mulighed for at lave nye vaner og give plads til noget, der måske længe har været nedprioriteret.



Vær aktiv

Vær aktiv

- For de fleste seniorer sker det helt af sig selv. Seniorlivet er i dag **en livsfase præget af stort engagement** og mange aktiviteter. Mange studier viser, at dette er **godt for livskvaliteten**.
- Det betyder ikke, at du skal kaste dig over bestemte aktiviteter, som du måske ikke har lyst til. Men det betyder, at det er en **god ide at komme ud ad døren** og engagere dig i noget.

Har du lyst til at være frivillig?

Mange seniorer engagerer sig frivilligt og fortsætter med at arbejde på forskellig vis i foreninger.

Vil du gerne bruge mere tid på din familie?

Måske du har mulighed for at passe børnebørnene noget mere eller komme oftere på besøg.

Vil du gå til sport? Eller musik?

Der er mange muligheder, og du behøver ikke lade dig begrænse af forestillingerne om, hvad en senior bruger sin tid på.



Gør noget meningsfuldt

Gør noget meningsfuldt

- For mange mennesker er deres arbejde mere end blot de timer, de bruger på det. **Arbejdet bliver en del af ens identitet** og er ofte med til at sætte en retning og give mening i livet.
- Hvis du har børn, har de tidligere i livet også været med til at give mening til hverdagen. Men når du er senior, er børnene som regel for længst flyttet hjemmefra. Overgangen kan derfor være et sted i livet, hvor **man søger efter en ny mening.**
- Det kan være svært, fordi den nye mening ikke føles lige så nødvendig som børn og arbejde, men løsningen kan ligge i, at **du engagerer dig i noget og er noget for nogen.**

Hvad er din mening med tilværelsen?

Det kan være en god idé at stille sig selv det spørgsmål og snakke med sine nære om det.

Er der noget, du vil bruge mere tid på og give mere betydning fremover?

Det kan være, du har nogle bekendtskaber eller interesser, der har særlig betydning for dig. Måske de skal have mere fokus i fremtiden.



Få dig en hverdagsrytme

Få dig en hverdagsrytme

- Igennem livet har der altid været nogen, der styrede tiden for os: Først vores forældre, sidenhen et uddannelsessystem og så arbejdsmarkedet. Når vi stopper med at arbejde, har de fleste af os vænnet sig til, at tiden er styret for os. Derfor kan det for mange være **en udfordring, at de nu selv skal styre tiden** og få sig en rytme.
- Der findes ikke en bestemt måde at gøre det på, men en **fast dags- og ugerytme gør det ofte lettere** at holde sig i gang og komme ud ad døren.

Hvordan skal din uge se ud?

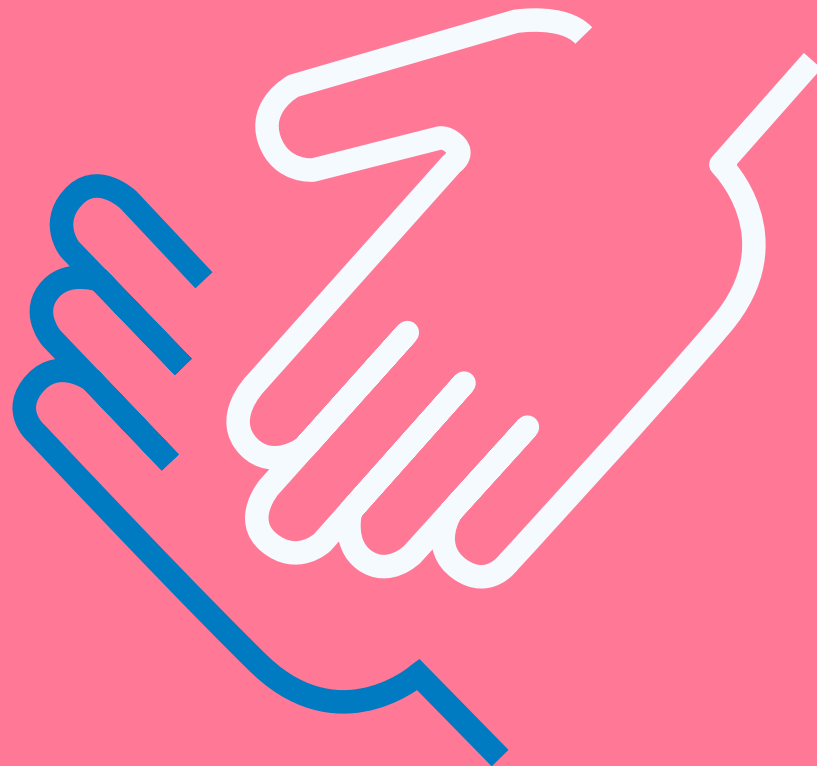
For mange seniorer minder den nye hverdagsrytme om arbejdsugens rytme. Måske det også er tilfældet for dig.

Er der nogle faste aktiviteter og aftaler, du kan lægge ind?

Måske du kan lave nogle ugentlige aftaler med venner eller familie.

Skal du stadig holde weekend? Og ferie?

Det kan være en god idé med noget, der bryder hverdagen, så alle dage ikke bliver ens.



Husk de sociale relationer

Husk de sociale relationer

- De **sociale relationer er vigtige** igennem hele livet. Ofte bliver en stor del af ens sociale behov opfyldt igennem arbejdet. Når du er stoppet på arbejdsmarkedet, skal du derfor **selv sørge for at få set andre mennesker** i løbet af din hverdag.
- Det er således vigtigt at du overvejer, hvordan dine **sociale relationer skal være i seniorlivet**.
- Langt de fleste bliver dog ikke mere ensomme af at stoppe med at arbejde. Snarere tværtimod. Men det kan blive et problem, hvis du ikke gør noget for **at blive en del af nogle gode fællesskaber**.

Er der nogle, du gerne vil genoptage kontakten til?

Måske du har nogle gamle venner, du ønsker at se mere til.

Er der nogen, du ønsker at bruge mere tid med?

Måske skal du og din partner bruge energi på at lære hinanden at kende igen, eller måske du kan blive en større del af dine børn og børnebørns hverdag.



**Læg forestillingerne
om seniorer på hylden**

Læg forestillingerne om seniorer på hylden

- Vi går alle rundt med **forestillinger om, hvad en rigtig senior er**. Ofte er den forestilling skabt ud fra en bestemt kulturel fortælling og vores bedsteforældres eller forældres måder at være gamle på.
- Forestillingen kan fx kredse om nedslidte kroppe eller stillesiddende og ensomme liv. Men de **forestillinger er ikke længere tidssvarende**. Der er sket meget på få generationer med seniorlivet.
- Den **nuværende generation af seniorer er godt i gang med at gøre op med alle forestillingerne** og gøre noget helt andet med livet efter arbejdslivet. Så kast dig ud i det uden at skele til, hvad en rigtig senior i andres øjne bør gøre.

Hvordan ser din omverden dig?

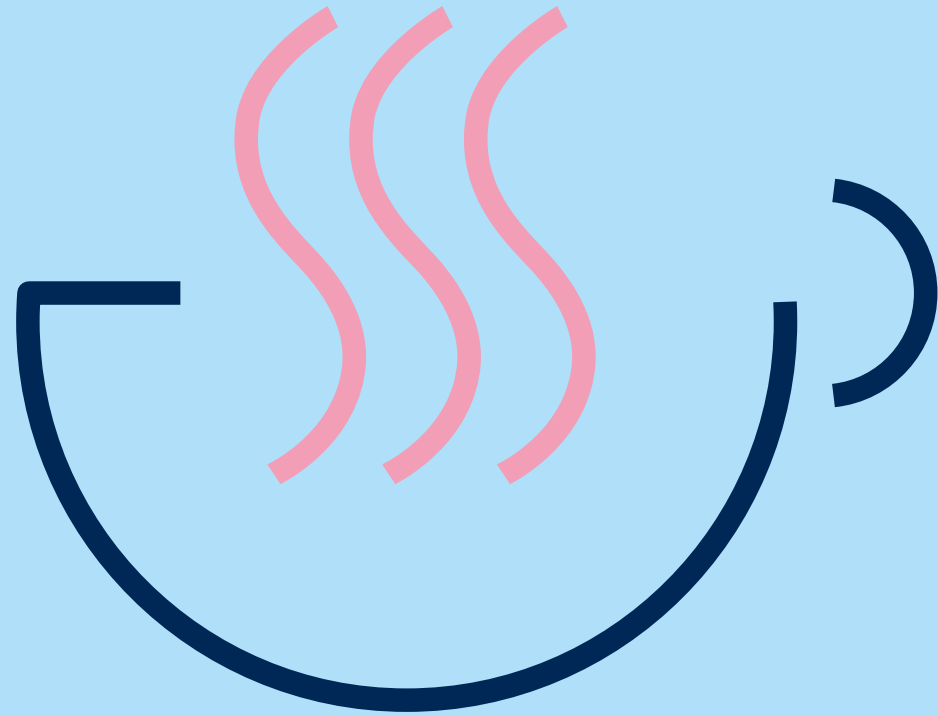
Mange seniorer oplever, at omverdenen ser anderledes på dem, når de holder op med at arbejde.

Hvilke forestillinger har andre om dig?

Du behøver ikke leve op til andres forestillinger om, hvad du skal bruge dit seniorliv på.

Hvilken senior vil du gerne selv være?

Det kan være en god idé at tænke over, hvilke forventninger du har til dig selv og dit liv. På den måde er de nemmere at indfri.



Skab plads til at holde fri

Skab plads til at have fri

- Mange mennesker er igennem et langt arbejdsliv blevet vant til at have travlt. Der er derfor mange, som i starten af seniorlivet synes, at **det føles tomt**. De savner at have travlt, og at der er nogen der hiver i dem og har brug for dem.
- Nogle seniorer forsøger at modvirke følelsen af tomhed ved at kaste sig ud i så mange nye ting, at **de glemmer at holde fri** og slappe af.
- Forsøg derfor også at **give dig selv plads til bare at have fri** indimellem alt det andet. Det er en af frihederne ved seniorlivet, som du kan lære at nyde

Hvordan slapper du bedst af?

Måske du skal prioritere tid til aktiviteter, du kan slappe af med.

Hvad nyder du at lave, når du holder fri?

Måske der er nogle særlige forkælelser, du nyder at give dig selv, når du tager en fridag. Hold fast i dem i seniorlivet.

Læs mere på www.sst.dk/seniorliv

Kom godt i gang med seniorlivet

