

Kære leder og medarbejder på det boligsociale område,

En god overgang til pensionisttilværelsen har stor betydning for den enkelte beboers trivsel. En godt forberedt overgang kan være med til at forebygge ensomhed, funktionsnedsættelse, sygdom¹ og forringet livskvalitet² i seniorlivet. Derfor har Sundhedsstyrelsen udviklet 10 gode råd, der kan støtte kommende seniorer i vigtige overvejelser omkring overgangen til pension. Rådene kan ligeledes være relevante for borgere, der allerede er gået på pension, men som har oplevet overgangen som svær.

Medarbejdere på det boligsociale område spiller en vigtig rolle i at være med til at sikre, at rådene når ud til kommende seniorer, der bor til leje i almennyttige boligafdelinger. Det kan eksempelvis være til arrangementer, aktiviteter eller i forbindelse med almen rådgivning. Derudover kan information også spredes de steder, hvor beboere generelt færdes, fx i et vaskeri, i opgangene eller informationstavler. Med muligheden for at være med i aktiviteter i boligafdelingen eller lokalområdet kan kommende seniorer hjælpes til at se mulighederne for, hvad de kan engagere sig i, som kan være med til at lette overgangen og skabe mening i seniorlivet. Sidst i brevet finder I eksempler på beboere, der kan have gavn af at blive introduceret til de 10 gode råd.

Inspirationsmateriale gør det nemt at sætte fokus på overgangen

Dette brev indeholder inspirationsmateriale, der kan hjælpe med at skabe anledninger til at gøre opmærksom på de 10 gode råd. Inspirationsmaterialet indeholder:

- › Sundhedsstyrelsens 10 gode råd (i en kort og lang version).
- › Et action card med inspiration til spørgsmål, der kan være med til at dreje samtalen ind på overgangen til seniorlivet. På bagsiden af action card finder I:
- › Et kort faktaark, der minder om vigtigheden af at forberede overgangen til pensionisttilværelsen.
- › En plakat, der sætter fokus på overgangen til seniorlivet og henviser til de 10 gode råd. Plakaten kan sættes op steder, hvor beboere færdes, fx i et vaskeri, beboerlokale eller på en informationstavle. Den kan printes i både A4 og A3 og kan desuden downloades i et bredformat til infoskærme.

Alt materiale kan downloades på www.sst.dk/seniorliv, hvor I også kan finde mere information om den gode overgang til seniorlivet.

Vi håber, at inspirationsmaterialet kan være med til at understøtte jeres arbejde og udbredelsen af de 10 gode råd, så flere kommende seniorer kan blive hjulpet til at forberede deres overgang til pension, eller til at lette en pensionisttilværelse, der måske er udfordret på grund af en dårlig overgang.

Med venlig hilsen

Sundhedsstyrelsen

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.

Hvem kan have gavn af Sundhedsstyrelsens 10 gode råd?

I den følgende oversigt finder I nogle eksempler på beboere, der kan have gavn af, at blive introduceret til de 10 gode råd om overgangen til seniorlivet.



Birgitte, 62 år

- Har været sygemeldt i en længere periode fra sit arbejde på et plejecenter.
- Kan mødes i vaskekælderen eller ved tørrestativerne i gården.
- Har efterhånden opgivet tanken om at komme tilbage til arbejdet.
- Glæder sig til gengæld til at gå på pension og få mere tid til sine børnebørn, men synes de har så travlt.
- Fraskilt.



Amir, 62 år

- Bor med sin kone Zainab og har ofte børnebørnene på besøg.
- Har været selvstændig med en købmandsbutik i mange år, men har solgt forretningen for seks år siden pga. rygproblemer.
- Har et stort netværk lokalt.



Michael, 63 år

- Nytilflytter, der efter 40 år i parcelhus har valgt at flytte i en 2-værelses lejlighed i stueetagen med sin hustru.
- Gift med Lone, der er tildelt førtidspension grundet kronisk sygdom.
- Arbejder som pedel på en skole på nedsat tid og nyder kontakten med skolens børn og unge.