

Seniorlivet

– derfor er en god overgang vigtig

Et farvel til jobbet betyder mere frihed, en ny hverdag og nye fællesskaber. For langt de fleste er overgangen glædelig, men samtidig kan der også opstå usikkerhed om identitet og relationer. Aktivitetsniveauet kan falde, netværket og samværet med andre kan blive mindre, og den enkeltes trivsel kan mindskes.

Vidste du...

- At mennesker, der lige har forladt arbejdsmarkedet, kan have en højere risiko for at opleve ensomhed, blive syge eller få funktionsnedsættelser?
- At 25% af seniorer forlader arbejdsmarkedet, fordi de føler sig pressede til at stoppe på grund af helbredet eller arbejdspladsen?
- At seniorer, der er stoppet grundet pres, har en markant lavere livskvalitet i seniorlivet, end seniorer der selv har valgt at stoppe?

Hjælp med at forebygge ensomhed, sygdom og forringet livskvalitet hos seniorer. Brug Sundhedsstyrelsens 10 gode råd i din dialog med seniorerne, og hjælp dem med at skabe en god overgang, når de forlader arbejdsmarkedet.

Læs Sundhedsstyrelsens 10 gode råd på www.sst.dk/seniorliv



SUNDHEDSSTYRELSEN

Start samtalen

om den gode overgang til seniorlivet

Overgangen fra arbejdsmarkedet til seniorlivet er et afgørende afsæt for at skabe nye vaner og træde ind i nye fællesskaber. Som fagperson kan du være med til at sætte gang i vigtige overvejelser for kommende seniorer om, hvordan deres liv skal se ud, efter de er gået på pension.

Brug spørgsmålene som inspiration i en snak om overgangen.

Har du tænkt over, hvordan dit seniorliv skal være?

Er der nogle fællesskaber eller relationer, du gerne vil have mere tid til?

Har du tænkt over, om der er nogle aktiviteter eller foreninger, du gerne vil dyrke?