



# Kom godt i gang med seniorlivet

## 10 gode råd

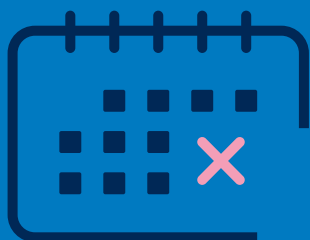


### Forbered dig – ikke kun økonomisk

En af de vigtigste faktorer for en god overgang til seniorlivet er, at man får forberedt sig godt og i tide. Udover at overveje økonomien er det vigtigt at forberede, hvordan du vil gå fra på dit arbejde, hvad du vil lave som pensionist, og hvem du vil gøre det med.

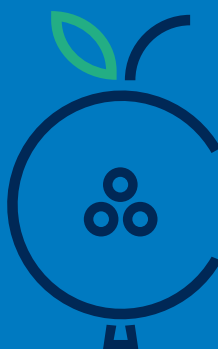
### Træf et aktivt valg

Ca. 25% bliver skubbet ud af arbejdsmarkedet på grund af sygdom eller ledighed. Men for dem der er heldige nok til selv at vælge seniorlivet, er det vigtigt at gøre det til et aktivt valg. Mange studier viser, at hvis du selv vælger at stoppe på arbejdet, er det godt for din livskvalitet.



### Markér overgangen

Pensionen er en af livets store overgange, men der er ikke noget etableret ritual omkring den. Mange vælger derfor selv at rejse, tage et sabbatår eller holde en fest. Det vigtige er ikke lige præcis, hvad du gør, men at du markerer det på en måde, der passer dig.



### Skab gode vaner

Du bliver ikke et nyt menneske af at trække dig tilbage fra arbejdsmarkedet. Men fordi din hverdag ændrer sig, er overgangen også en mulighed for at få nye vaner, der varer ved. Måske er det nu, du skal finde en god rutine omkring fx motion, sociale relationer, kost, alkohol og søvn.

### Vær aktiv

Mange studier viser, at det er en vigtig del af et godt seniorliv at være aktiv. Det behøver ikke nødvendigvis at være igennem motion, frivilligt arbejde eller andre klassiske senioraktiviteter. Det vigtige er, at du er aktiv og kommer ud. Mulighederne er mange.





SUNDHEDSSTYRELSEN

# Kom godt i gang med seniorlivet

## 10 gode råd



### Gør noget meningsfuldt

Overgangen til seniorlivet er ofte præget af meningsstab. Måske har du fundet meget mening i arbejdet og tidligere i livet i børnene. Nu skal du til at finde ud af, hvad der skal fylde i livet nu og fremover, og hvordan du stadig kan være noget for nogen.

### Husk de sociale relationer

Mange har en stor del af deres sociale netværk igennem arbejdet. Det er vigtigt, at du overvejer, hvem du vil holde kontakten til, og hvem du gerne vil se jævnligt. Det kan fx være en god idé at forventningsafstemme med dine nærmeste og lave nogle faste aftaler om at ses.



### Læg forestillingerne om seniorer på hylden

Der er mange forestillinger om seniorer, men ofte er de ikke tidssvarende. Nutidens seniorer er som regel mere aktive end datidens. Du skal ikke lade dig styre af, hvad du eller dine omgivelser mener, man bør gøre som pensionist.



### Få dig en hverdagsrytme

De fleste af os har vænnet sig til, at arbejdet har styret hverdagens rytme. Det gør det ikke længere, og selvom det også er rart, kan det være en stor udfordring. Forsøg at få dig nogle faste holdpunkter i dagen og ugen, som du kan skabe en rytme omkring.



### Skab plads til at have fri

Igennem et langt arbejdsliv er mange blevet vant til at have travlt. For nogle er travlhed forbundet med status, og det kan faktisk være svært at lægge travlheden fra sig. Pauserne og pusterummet kan blive til tomhed. Prøv at nyde seniorlivets mulige friheder.