

AKTIV SENIOR

Meningsfull sysselsättning

Utdrag ur PRO´s material "Med hälsan i behåll"

Att känna sig behövd och att få positiva upplevelser är något som är angeläget för alla. Att vara aktiv och odla sina intressen, passa barnbarn, resa, studera eller fortsätta att arbeta efter pensionen gör tillvaron meningsfull för många.

Den tyske filosofen Gadamer uttrycker detta väldigt bra när han säger att "hälsa är att i glädje vara upptagen av sina livsuppgifter".

Delaktighet och inflytande i samhället eller över den egna livssituationen är också viktigt för ett hälsosamt åldrande. Inte minst bjuder engagemang i politiken, kulturen eller i en förening som PRO på stimulerande utmaningar.

Vad som uppfattas som meningsfullt är individuellt. Det kan exempelvis vara att känna sig delaktig i samhället eller att klara sig själv i vardagen – att själv kunna handla, laga mat eller besöka vänner. Social gemenskap, olika typer av aktiviteter och meningsfull sysselsättning är viktiga förutsättningar för ett fortsatt aktivt liv i gemenskap med andra.

I samband med pensionering kan förändringarna bli stora. Man bör därför redan före sin pensionering tänka igenom vad man vill göra för att kompensera eventuella förluster av sociala kontakter från arbetskamrater och vardagsrutiner samt fundera på hur man vill använda sin tid.

Meningsfulla aktiviteter har betydelse i sig. Det har visat sig att den som har ett aktivt liv och deltar i många fritidsaktiviteter på äldre dar lever längre, än den som ägnar sig åt få eller inga aktiviteter.

Man har sett vissa skillnader i vad som påverkar hälsan hos kvinnor och män även om den individuella skillnaden i vad man upplever som meningsfullt är större än den mellan könen. Kvinnors liv förlängs i första hand av gruppaktiviteter, som föreningsliv och studiecirkel, men även engagemang tidigare i livet spelar roll för hälsan på äldre dar. För män är det i första hand ensamaktiviteter som till exempel trädgårdsarbete och hobbyer som bidrar till ett längre hälsosamt liv.

Äldre som resurs

Det är också viktigt att äldre ses som en resurs i samhället. Att delta i samhällslivet inom till exempel politik och pensionärsråd, folkrörelser, kultur, folkbildning eller föreningsliv spelar en viktig roll både för individen och för samhället.

Att hjälpa andra äldre genom frivilligarbete förbättrar livskvaliteten för många. Man får då en dubbel effekt då den man hjälper också mår bättre. Socialt arbete, alltså ansikte mot ansikte, har en större effekt på hälsan än att hjälpa någon indirekt. Men det är också viktigt att man får uppskattning för sina insatser. Om man inte får det och om äldre inte ses som en resurs i samhället kan det handla om ålderism eller åldersdiskriminering.

En utbildning framtagen av:

KORPEN

■ ■ Svenska Motions-
■ ■ idrottsförbundet

I samverkan med:

PRO

Produktionen är framtagen i samarbete med:

 **Idrottsutbildarna**

Finansierad av:

**SVENSKA
POSTKOD
STIFTELSEN**