

Elín Díanna Gunnarsdóttir

ANDLEGAR OG FÉLAGSLEGAR HLIÐAR ÞESS AÐ HÆTTA AÐ VINNA

Starfslok

- ◆ Hvernig horfum við á starfslok?
 - ◆ Lok ferilsins eða upphaf nýs kafla.
- ◆ Að skipuleggja starfslok
 - ◆ Betri aðlögun þegar fólk tekur þátt í undirbúningi.
 - ◆ Hvers óska ég og hvaða skref þarf ég að taka til að ná því?
 - ◆ Breytilegt hversu mikinn undirbúning þarf.
 - ◆ Finna leiðir til að uppfylla þær þarfir sem vinnan uppfyllti áður.

Hvað ætla ég að gera?

- ◆ Frístundir
- ◆ Sjálfboðaliðastarf
- ◆ Launað starf
- ◆ Nám

Með hverjum deili ég tímanum?

- ◆ Samband við maka
 - ◆ Betra samband við maka tengist betri aðlögun að starfslokum.
 - ◆ Mikilvægt að þör eigi tíma frá hvort öðru auk þess sem þau stunda einhver áhugamál saman.
- ◆ Samband við aðra fjölskyldumeðlimi og vini
 - ◆ Hugsa um barnabörn?
 - ◆ Hugsa um aldraða foreldra?
 - ◆ Eyða tíma með börnum, systkinum eða vinum?

Nokkrar kenningar um starfslok

- ◆ Breytt hlutverk
 - ◆ Það að missa vinnuhlutverkið getur valdið kvíða og þunglyndi.
 - ◆ Þegar önnur hlutverk eru til staðar eru minni líkur á þessu.
- ◆ Samfella
 - ◆ Tækifæri til að viðhalda félagslegum samskiptum og lífstílsmyndri.
- ◆ Þrep
 - ◆ Sveiflur í aðlögun að starfslokum.

Úrræði

- ◆ Hvaða úrræði höfum við til að takast á við breytingar?
 - ◆ Líkamleg úrræði
 - ◆ Hugræn úrræði
 - ◆ Hvöt og sjálfsmat
 - ◆ Fjárhagsleg úrræði
 - ◆ Félagsleg úrræði
 - ◆ Tilfinningaleg úrræði

Rannsóknarniðurstöður

- ◆ Þeir sem eru að hætta að vinna eru mjög fjölbreyttur hópur og erfitt að alhæfa yfir á alla.
- ◆ Um 70-80% fólks upplifir minniháttar breytingar á lífsánægju í kjölfar starfsloka.
- ◆ Um 10-25% upplifa neikvæðar breytingar sem lagast í flestum tilfellum.
- ◆ Um 5-15% upplifa jákvæðar breytingar.

Jákvæð aðlögun við starfslok

- ◆ Heilsa
 - ◆ Hreyfing
- ◆ Nægar tekjur
- ◆ Virkni
- ◆ Félagslegur stuðningur