



24-12-2009

Met pensioen gaan veroorzaakt stress

Mensen tussen 35-44 en 55-69 worden het vaakst met professionele stress geconfronteerd. Het moment waarop men met pensioen gaat, is een cruciaal punt in iemands leven, aangezien men dan plots heel veel vrije tijd heeft. Om fysieke en mentale redenen is sociale interactie belangrijk voor een lang en gezond leven.

Deze resultaten zijn gebaseerd op een InSites Consulting gezondheidsstudie en op een analyse van verschillende types online sociale media die op 55-plussers gericht zijn. In een tweede fase werd er een kwantitatieve en kwalitatieve studie gevoerd bij 55-plussers, waarbij gebruik werd gemaakt van brainstorms en online diepte- en duointerviews.

Sociale interactie is cruciaal

55-plussers proberen meer te vermageren dan gelijk welke andere leeftijdsgroep. Ze weten heel wat over de voedingswaarde in voedingsproducten en houden goed in het oog hoeveel suikers, vet, zout, cholesterol, tabak en alcohol ze innemen. Onderzoek toont echter aan dat er nog steeds een deel van deze bevolkingsgroep is die zich hier minder bewust van is.

Tom De Ruyck, Senior Consultant bij InSites Consulting verklaart: "Het grootste verschil schuilt in het feit dat deze laatste groep minder sociale contacten heeft om hen bewust te maken van het belang daarvan. De deelnemers geven aan dat voldoende sociale contacten hebben, de sleutel is tot een lang en gezond leven. In onze interviews met 55-plussers werd vaak aangehaald dat het moment waarop men met pensioen gaat een cruciaal punt is. Vooral de jaren daarvoor zijn bepalend – in die zin dat een carrière een happy end moet hebben."

Met pensioen gaan veroorzaakt professionele en privéstress

Mensen tussen 35-44 en 55-69 worden het vaakst met professionele stress geconfronteerd. Het moment waarop men met pensioen gaat, is een cruciaal punt in iemands leven en een beslissende fase met het oog op de jaren die komen, waardoor privéstress het vaakst voorkomt bij 55-plussers.

Op het einde van hun carrière voelen mensen zich alleen binnen het bedrijf: oude vrienden en collega's zijn al weg, jongere mensen besturen het bedrijf op een andere manier. Het contrast tussen het werkleven en het pensioen komt aan als een shock. Plots hebben ze heel veel vrije tijd die zinvol moet worden ingevuld.

Co-creëren van oplossingen

De studie van InSites Consulting gaf 55-plussers de kans om zelf oplossingen voor deze problemen aan te brengen. Hieronder staat een overzicht van de interessantste mogelijkheden om actie te ondernemen:

- De werknemers de mogelijkheid bieden om op het einde van hun carrière minder uren te werken zodat de overgang naar de verhoogde hoeveelheid vrije tijd gemakkelijker wordt.
- De werknemers bewust maken van het probleem door workshops binnen en buiten het bedrijf te organiseren. Tijdens die workshops kunnen mogelijkheden voorgesteld worden om die extra vrije tijd in te vullen. Ex-werknemers zouden hun ervaringen kunnen delen.
- De vaardigheden van mensen met een hogere functie kunnen van grote waarde zijn binnen liefdadigheidsorganisaties. Vooral deze groep mensen heeft het erg moeilijk om zich aan te passen aan die verhoogde hoeveelheid vrije tijd.

Persbericht - 24-12-2009

- Sociale activiteiten voor gepensioneerden organiseren die voldoende divers zijn, zodat verschillende soorten mensen hun gading kunnen vinden in het aanbod.
- Mensen met minder sociale contacten bewust maken van hoe belangrijk een gezonde levensstijl is. Zo kunnen merken uit de voedingssector en bedrijven uit de farmaceutische sector bijvoorbeeld hun verschillende communicatiekanalen aanwenden om mensen te informeren over wat ze al dan niet mogen eten.

Deze resultaten zijn gebaseerd op een InSites Consulting gezondheidsstudie en op een analyse van verschillende types online sociale media die op 55-plussers gericht zijn. In een tweede fase werd er een kwantitatieve en kwalitatieve studie gevoerd bij 55-plussers, waarbij gebruik werd gemaakt van brainstorms en online diepte- en duointerviews

.....



Contact:
Tom De Ruyck
Senior ForwaR&D Lab Consultant
Tom.deruyck@insites.eu
T +32 9 269 14 071 M +32 497 88 58 82

InSites Consulting

InSites Consulting is een toonaangevend marktonderzoeksbureau op het gebied van online marktonderzoek met een sterke internationale positie. Het werd opgericht als een spin-off van de Vlerick Leuven Gent Management School. Via een online community TalkToChange bestaande uit meer dan 2.000.000 panelleden, verspreid over 25 Europese landen, wordt online marketingonderzoek uitgevoerd, zowel kwantitatief als kwalitatief. InSites Consulting telt 75 hooggeschoolde en ervaren medewerkers met kantoren in Gent, Rotterdam, Londen en Genève. InSites Consulting staat voor passion, openness, dedication & forward thinking. Meer informatie op onze site www.insites.eu en onze blog <http://blog.insites.be>.