

# Kompetenzzentrum Navigation **60**plus

„Gut vorbereitet in den Ruhestand“  
Chancen und Herausforderungen am Ende  
des Berufslebens



# Kompetenzzentrum Navigation60plus

- Projektträger  **LVGF** SH  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

- Finanzierung durch  **Mobil** KRANKENKASSE  **Salus BKK** Mit gutem Gefühl krankenversichert  **vividabkk** Ihre Krankenkasse  SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Justiz  
und Gesundheit

- In der Modellhase gefördert durch die *Damp Stiftung*

## Hintergründe

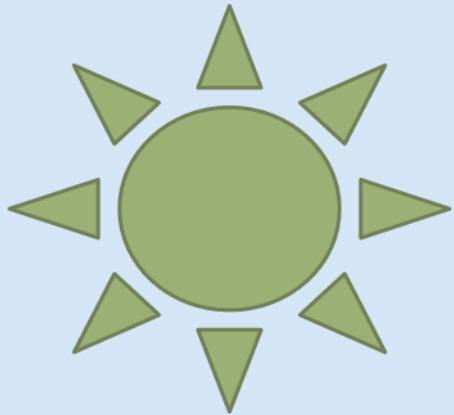
- Der Übergang in den Ruhestand ist ein **einschneidendes Lebensereignis**, das krisenhaft verlaufen und die **Gesundheit gefährden** kann.
- Der **demografische Wandel** schreitet voran: der Anteil der Älteren in der Gesellschaft nimmt kontinuierlich zu, die Lebenserwartung steigt.
- **Das „dritte Alter“ birgt viel Potential:** Die Menschen bleiben länger gesund, die Lebensqualität im Alter ist hoch.



*„Entschuldige bitte,  
dies ist mein erster  
Ruhestand.  
Ich übe noch!“*

Herr Lohse,  
frischgebackener Ruheständler  
aus Loriots „Pappa ante Portas“

# MEINE CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN



Zeit für Reflexion!

Welche **Chancen** sehen Sie in der Zeit des Ruhestands?

Welche **Herausforderungen** sehen Sie zum Thema Ruhestand?



© c. Kuhnt

Zeit für Neues

Chancen

Mehr Zeit für  
Familie, Freunde  
& Hobbies

Gartenarbeit

Soziale Kontakte  
wieder beleben

Reisen

Reisen

Endlich aus-  
schlafen.

Viel Zeit für Hobbys

Mehr Zeit für  
mich

Noch mehr Zeit  
für Hobbys  
(LERNEN)

Senior-Studium

Zeit für  
Ehrenamt

Zeit für  
Ehrenamt

Verwirklichung  
durch neue  
Aufgaben

Heraus-  
forderungen  
rechtzeitige  
Vorbereitung notwendig

Alltagsstruktur  
bewältigen

Tag strukturieren

neue  
Tagesstruktur

Fehlende  
Zugehörigkeit

Soziale Kontakte  
fehlen.

Vereinsamung

Freunde arbeiten  
nicht!

Komme ich mit  
dem Geld klar?

Woher beziehe ich meine  
Erfolgslebnisse?

Man kommt sich  
nutzlos vor

"Störfaktor" für  
die Familie

# Was gibt uns Stabilität im Leben?

Die fünf Säulen der Identität nach Petzold

Materielle  
Sicherheit

Soziales  
Netz

Körper und  
Gesundheit

Arbeit und  
Leistung

Normen  
und Werte

# Was gibt uns Stabilität im Leben?

Die fünf Säulen der Identität nach Petzold

Materielle  
Sicherheit

Soziales Netz

Körper und  
Gesundheit

Arbeit  
und  
Leistung

Normen und  
Werte

# EIGENE BESTANDSAUFNAHME

Wie ausgeglichen und stabil sind  
Ihre persönlichen Säulen?

Zeit für Austausch 😊



© Bing

# DEMOGRAFIE AUF DEN PUNKT GEBRACHT

## Wir werden immer älter!

...ab 65 Jahren liegt noch ein Viertel des Lebens vor uns

...die Lebenserwartung steigt in Deutschland 3 Monate/Jahr

...die meisten Kinder von heute werden 100 Jahre alt

(James Vaupel, Max-Planck-Institut für demographische Forschung in Rostock, in „Sputnik Moment“)

### Fernere Lebenserwartung für das Alter 65



18 Jahre



21 Jahre

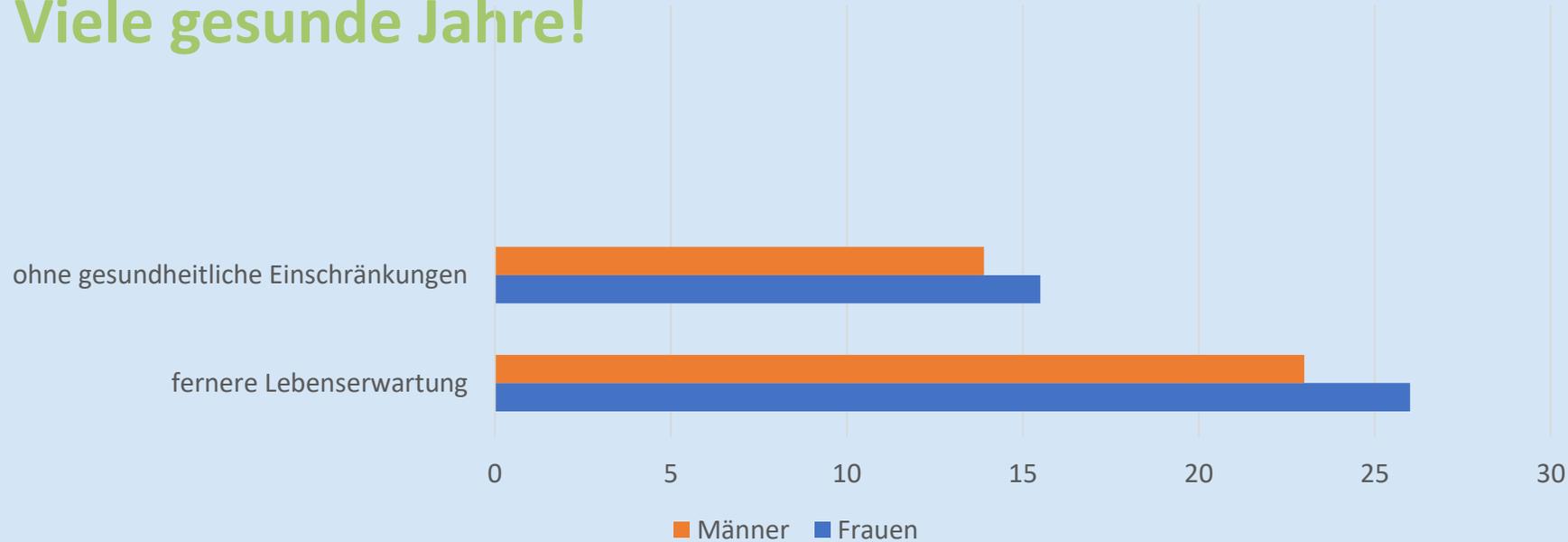
(Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020)

Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt für **Männer 79 Jahre** für **Frauen 83 Jahre**

(Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020)

# Potenzial eines gesunden Alterns

Viele gesunde Jahre!



(Quelle: TOP-Studie, 2020, S. 16)

# LANGE UND GUT LEBEN

...Qualität sowie Quantität werden nur ca. zu 25% durch Gene und zu 75% durch das eigene Verhalten und Umwelteinflüsse bestimmt!

## Positive Wirkfaktoren sind:

- sich selbst und das Leben mögen
- gesunde Ernährung
- viel Bewegung
- wenig Stress

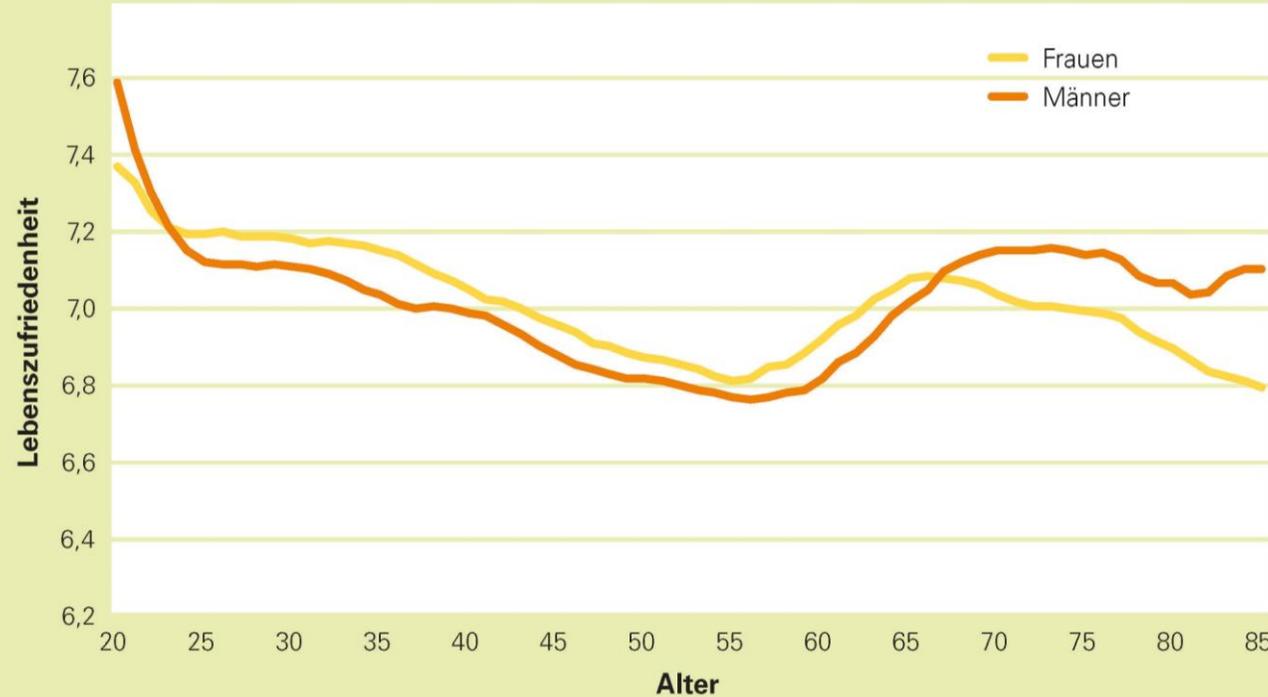
(vgl. Seidenstricker und James Vaupel, Max-Planck-Institut für demographische Forschung in Rostock, in „Sputnik Moment“)



# LEBENS- ZUFRIEDENHEIT UND ALTER

Abbildung 7  
**Lebenszufriedenheit und Alter**

Deutsche Post 



**Quelle:** Eigene Berechnungen auf Basis SOEP v33.1 (1984 bis 2016). **Anmerkung:** Zur Berechnung der Durchschnittswerte wurden Hochrechnungsfaktoren verwendet. Durchschnittswerte auf fünf Jahre geglättet.

**Der Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und Alter ist u-förmig. Zwischen 20 und 55 Jahren sinkt das Lebensglück von Frauen und Männern. Danach steigt es wieder an und erreicht mit 65 Jahren ein ähnlich hohes Niveau wie mit 30 Jahren.**

# LEBENSÜBERGÄNGE

## „Phasen von Veränderungen oder Umbrüchen im Leben“

- mehr oder weniger absehbar
- erfolgen oft durch auslösende Ereignisse (Schulwechsel, Auszug der Kinder, Eintritt in den Ruhestand,...)
- beinhalten Entwicklungschancen und/oder Risiken bei der Bewältigung, abhängig von Lebenssituation, Ressourcen & Rahmenbedingungen



© Adobe Stock

Übergänge im Kindesalter  
(im biografischen Verlauf meist erwartbar)

Übergänge im Alter  
(Zeitpunkt nicht immer vorhersehbar)

(Quelle: vgl. BzGA, Band 49: Kritische Lebensereignisse im Alter - Übergänge gestalten)

# KRITISCHES LEBENSEREIGNIS

„Begebenheiten im Lebenslauf, die einen Wendepunkt im Leben darstellen und durch die sich das Leben grundlegend verändert.“

- bewirken vielfältige Veränderungen:
  - sozialer Status
  - Lebenslage
  - Kontextbedingungen
- erfordern individuelle Anpassungsleistungen
- können mit Kontrollverlust und Ängsten einhergehen
- mögliche Gesundheitsrisiken bei der Bewältigung

*„Entschuldigung, dies ist  
mein erster Ruhestand...  
Ich übe noch!“*

(Herr Lohse in Loriots „Pappa ante portas“)

(Quelle: vgl. BzgA, Band 49: Kritische Lebensereignisse im Alter - Übergänge gestalten)

# PHASEN DES EINTRITTS IN DEN RUHESTAND

(NACH ATCHLEY)



# Was kann der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin tun, um den Beschäftigten beim Übergang in den Ruhestand zu unterstützen?

Bitte tauschen Sie sich in Kleingruppen aus.



Wie kann der Arbeitgeber einen „guten Übergang“ unterstützen?

- Altersgerechte Arbeitsplätze
- Altersteilszeit anbieten
- Betriebsrenten anbieten
- Transparenz schaffen (wann gehe ich in den Ruhestand? Bewusstsein schaffen)
- Wissenstransfer sicherstellen (auch im Ruhestand)
- intergeneratives Team
- Abschied gestalten
- sensibilisieren für Veränderungen

Wie kann der Arbeitgeber einen „guten Übergang“ unterstützen?

- flexible Arbeitszeitmodelle anbieten
- Anpassung des Arbeitsvolumens - da Leistungskurve sinkt
- ungeliebte Saisonen abgeben können.
- Finanzielle Perspektiven aufzeigen
- frühzeitige Nachfolgeregelung
- Ehemaligenkultur ("Rentnerstammtisch mit Aktiven!")
- Beraterjob im Anschluss (1 Jahr)

TOTSIENS  
SUDIE  
DO WIDZENIA  
A HUI HOU  
SAYONARA  
KUHLE  
näkemiin  
ADIOS  
ADDIJU  
ADIEU  
GOODBYE  
OREVWA  
AUF WIEDERSEHEN  
ADEUS  
adjö  
ADDDIO  
da pabačennia  
BON VOYAGE  
ARDIEVAS  
DO SVIDANIYA  
HWYL FAWR  
FARVEL  
slán  
AU REVOIR  
güle güle

# Warum ist die Verabschiedung so wichtig?

Für die **Qualität des Übergangs in den Ruhestand** sind drei Situationen entscheidend:

1. Die letzten Berufsjahre vor der Erreichung der Altersgrenze.
- 2. Das Ritual und der Ablauf der Verabschiedung durch den Arbeitgeber.**
3. Die ersten Monate und Jahre im Ruhestand.

„Der Abschied aus dem Erwerbsleben ist eine Zäsur, die jeder unterschiedlich wahrnimmt.“

(Prof. Dr. Henner Hentze, Fachhochschule Münster)

Quelle: [hentze@fh-muenster.de](mailto:hentze@fh-muenster.de)



# Verabschiedung

Aspekte

Das (sich)  
Verabschieden

Das Verabschiedet-  
werden

Quelle: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Verabschiedung>



## Unterschiedliche Abschiede – ähnliche Merkmale

- Wertschätzung der Arbeit und des Menschen
- Einbeziehung des Partners
- würdige und ehrenvolle Verabschiedung
- Einbeziehung der Geschäftsleitung, der Vorgesetzten, der Kolleginnen und Kollegen und eventueller Geschäftsfreunde

➤ **Positive Erinnerungen**



- Geschehnisse wie Krankheit, Verkauf des Unternehmens, Insolvenz
- „würdelos“ und „unpersönlich“
- keine Abschiedsfeier
- Vorgesetzte haben den Akt „abgewickelt“

➤ **Negative Erinnerungen**



Quelle: hentze@fh-muenster.de

# Die Angebote des Kompetenzzentrums

## für berufstätige Menschen im Alter von 60plus

- Impulsvorträge
- Seminare/Workshops
- Beratung in Einzelgesprächen oder Kleingruppen
- Einzel-Coaching zu individuellen Fragestellungen

## Aufbau von Netzwerken

## für Arbeitgeber\*innen

- Beratung und Information
- Informationsveranstaltungen
- Kooperationsseminare und -workshops

## für Multiplikator\*innen

- Schulungen
- Bereitstellung von Materialien

## Die zentrale Frage unserer Angebote:

Was können wir schon jetzt tun, damit der Übergang in die neue Lebensphase glücklich verläuft?



## Stimmen von Teilnehmenden

„Das Seminar hat mich zur Planung des Ruhestands animiert, mich auf emotionale Einbrüche vorbereitet und mir Informationen nähergebracht.“

„Das Seminar sollte jeder besuchen, der in Rente geht!“

„Meine Fragen und Gedanken zum Ruhestand wurden heute sortiert, die Ängste minimiert und dieser Prozess wird sicher noch positiv nachwirken.“





# Netzwerktreffen

## Vortrag und Austausch

### Von der Zeitungssente zu Fakenews

- gut informiert und sicher im Internet unterwegs

**6. September 2022**

**17:00 - 19:00 Uhr**

**Online (Zoom)**



# Multiplikator\*innenschulung

In Kooperation mit der Unfallkasse Nord  
(für dort versicherte Unternehmen)

**26. und 27. September 2023**  
**In Kiel**



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit  
und einen guten Heimweg!



©pixabay