

Kompetenzzentrum Navigation **60**plus

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



Dorothea Wilken-Nöldeke

VORSTELLUNGSRUNDE



Agenda

Was erwartet Sie?

- Vorstellung des Kompetenzzentrum Navigation60plus
- Facetten des Übergangs in den Ruhestand
- Modell der Säulen der Identität
- Lebensübergänge und kritische Lebensereignisse
- **Pause**
- Gesund älter werden
- Phasen des Berufslebens
- Ruhestand aus AG- Sicht
- Angebote des Kompetenzzentrums
- Zeit für Fragen



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*

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

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



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.



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

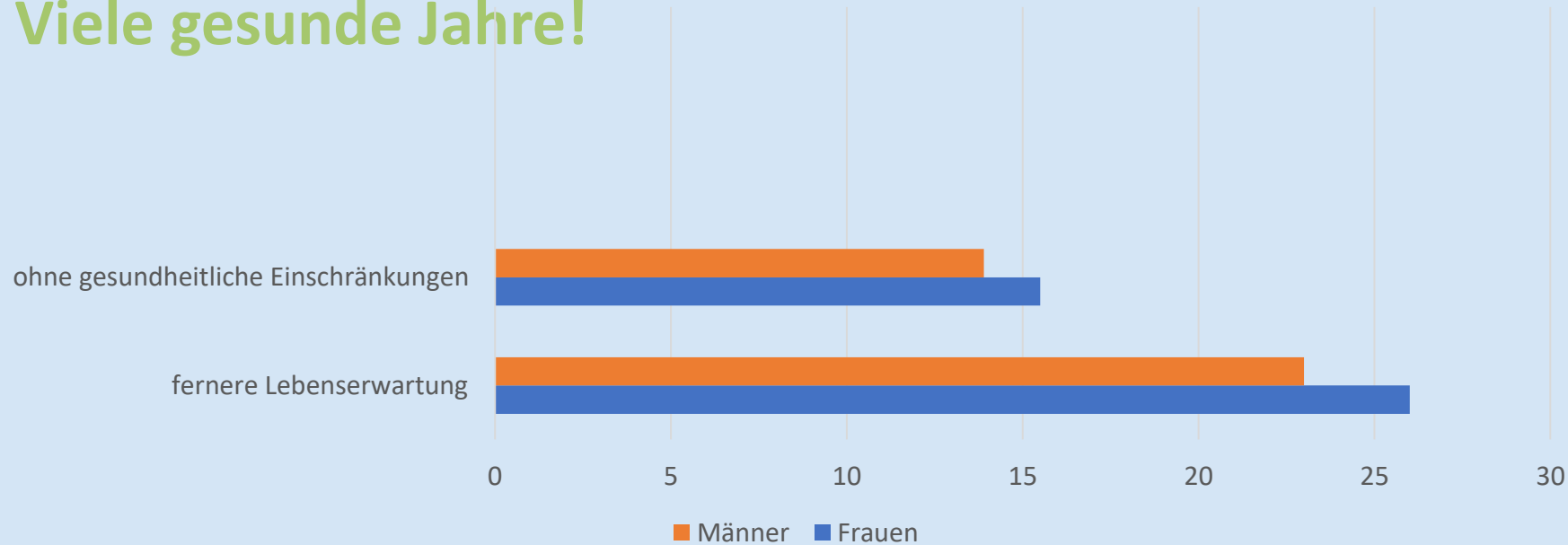
(Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020)

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

(Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020)

Potenzial eines gesunden Alterns

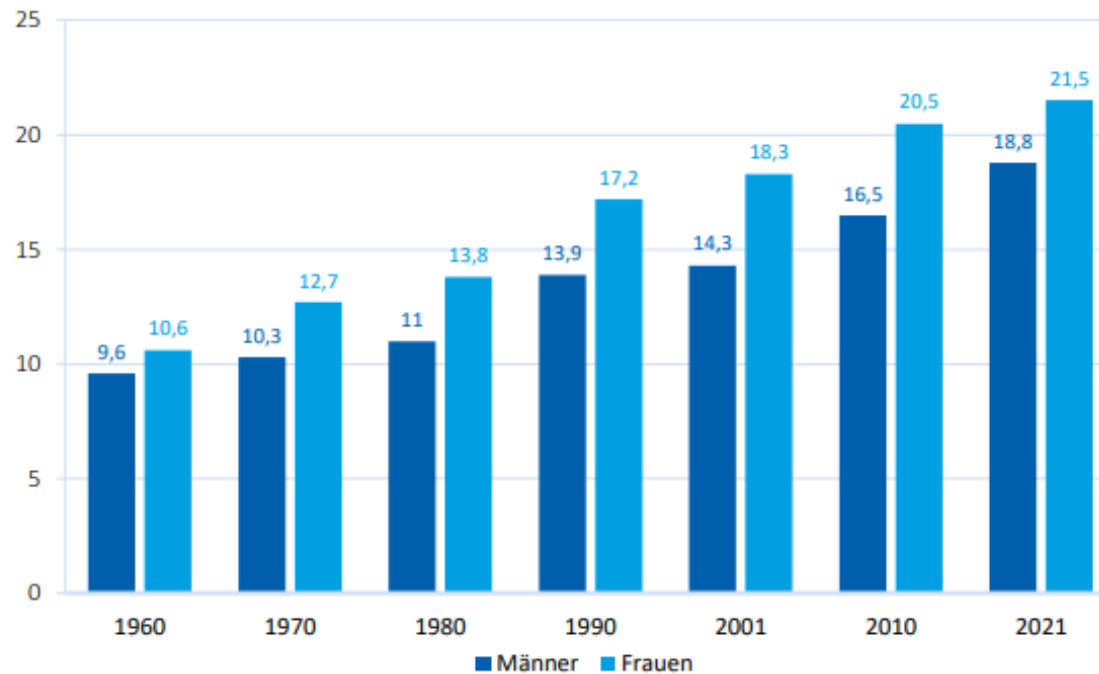
Viele gesunde Jahre!



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

Rentenbezugsdauer

Gesetzliche Rentenversicherung: durchschnittliche Bezugsdauer in den alten Bundesländern (Frauen und Männer; Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit und wegen Alters nach SGB VI) (Stand: Juni 2022)

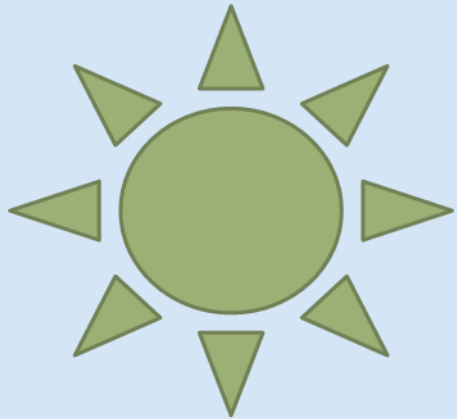


Durchschnittliche Rentenbezugsdauer in den neuen Bundesländern im Jahr 2021:
 Frauen: 24,6 Jahre
 Männer: 18,7 Jahre

Quelle: Deutsche Rentenversicherung (2022): [Rentenversicherung in Zahlen 2022](#), S. 66

CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Reflexion und Austausch



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

Welche **Herausforderungen** bringt der Ruhestand mit sich?



© c. Kuhnt

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

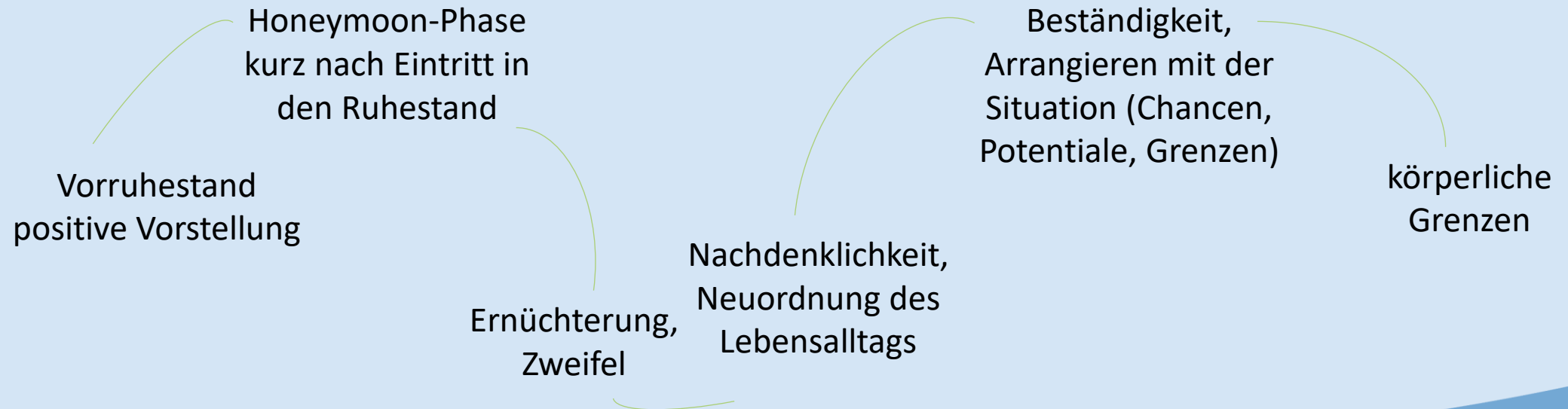
Körper und
Gesundheit

Arbeit
und
Leistung

Normen und
Werte

PHASEN DES EINTRITTS IN DEN RUHESTAND

(NACH ATCHLEY)



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.“

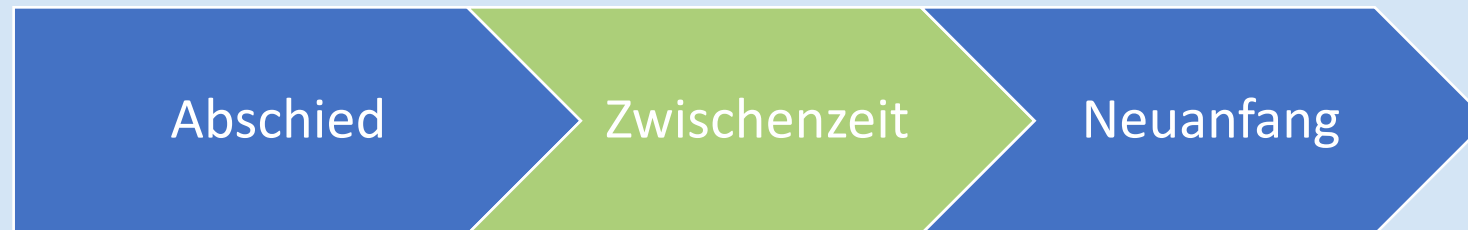
- bewirken vielfältige Veränderungen:
 - sozialer Status
 - Lebenslage
 - Kontextbedingungen
- erfordern individuelle Anpassungsleistungen
- können mit Kontrollverlust und Ängsten einhergehen
- mögliche Gesundheitsrisiken bei der Bewältigung

*„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)

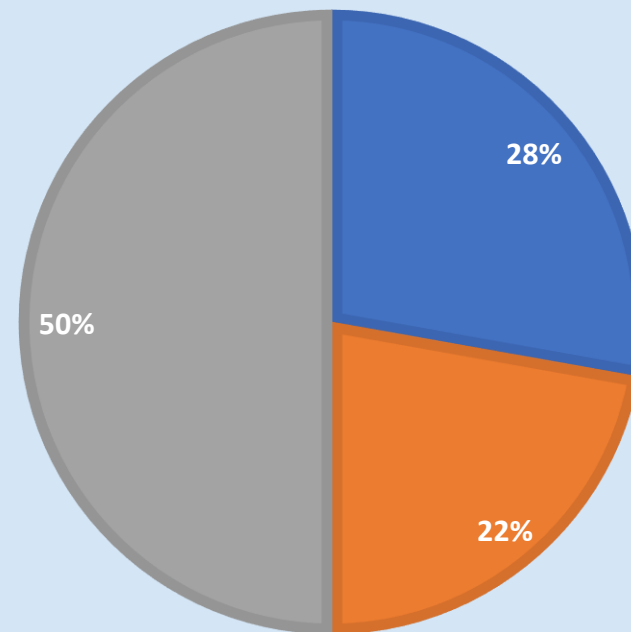
Im Schwebезustand der Veränderung



Gründe für das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben

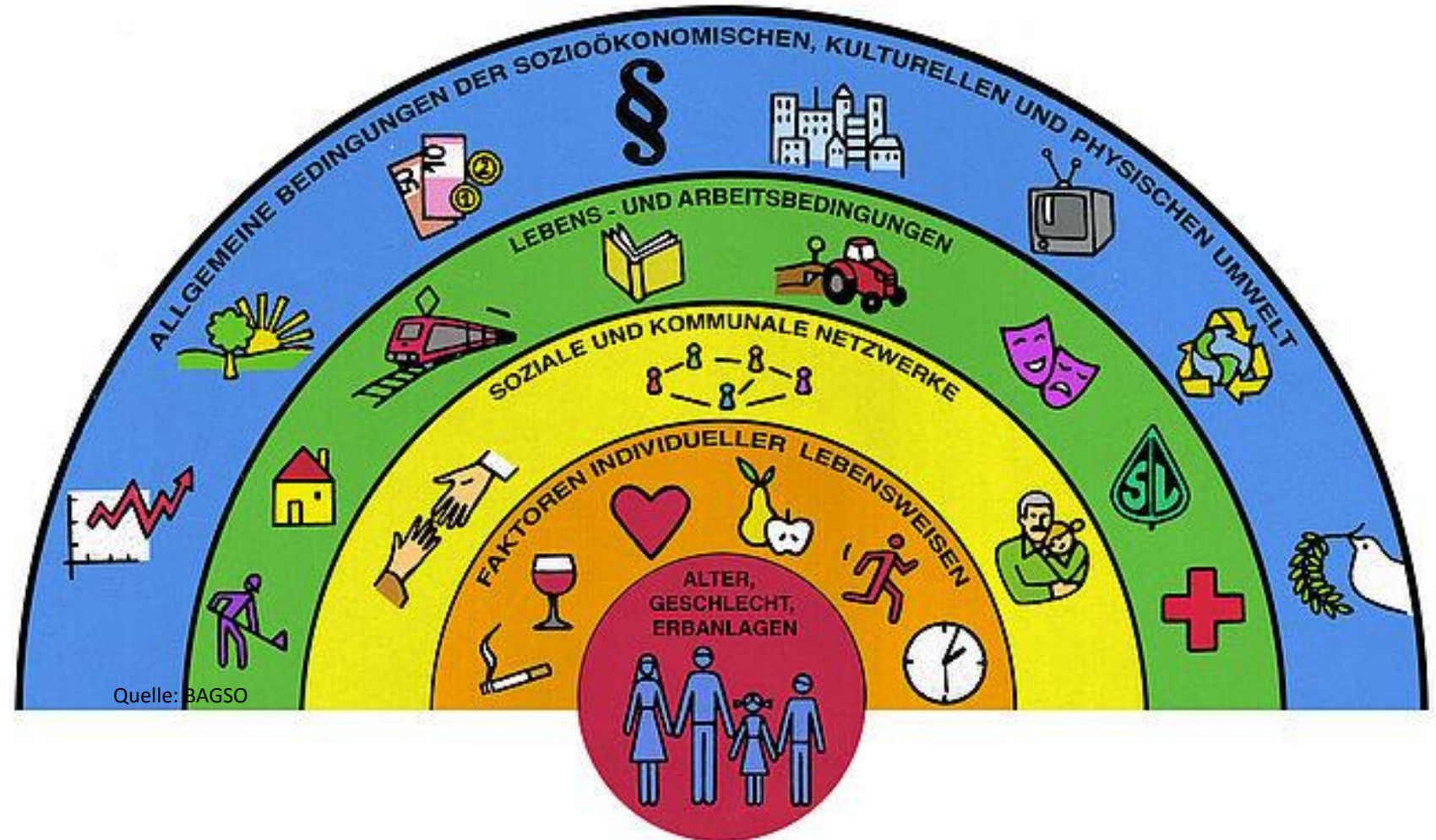
STATISTISCHES BUNDESAMT 2020

■ Gesundheitsprobleme ■ Vorruhestand ■ Alters bzw. Regelruhestand



Determinanten der Gesundheit

Regenbogenmodell nach Whitehead und Dahlgren (1991)

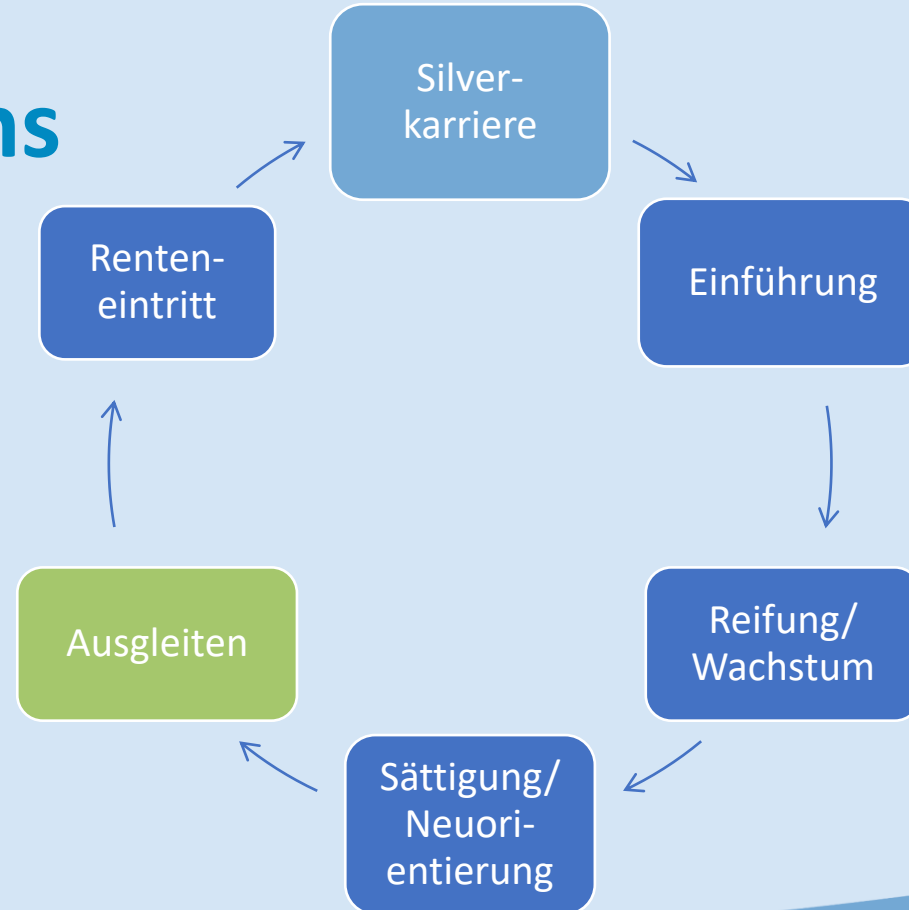


Was kann der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin tun, um die Gesundheit und Motivation in den letzten Arbeitsjahren zu fördern?

Bitte tauschen Sie sich aus!



Phasen des Berufslebens



Phasen des Berufslebens

Phase des Ausgleitens

- beginnt bereits ca. vier Jahre vor Renteneintritt
- erfordert konkrete Vorbereitungen der Beschäftigten
- erfordert Unterstützung durch die Personalverantwortlichen

Ziele

- Gestaltung individueller Entwicklungsperspektiven
- Stabilisierung und Ausbau der Gesundheit
- Erhalt von Arbeitsbewältigungsfähigkeit und Motivation

Phase des Ausgleitens

Unterstützung seitens des Arbeitgebers

- ✓ Bewältigungsgerechte Arbeitsgestaltung
- ✓ Anpassung von Zuständigkeiten
- ✓ Nachfolgeplanung
- ✓ Übergabe und Wissenstransfer
- ✓ Ruhestandsvorbereitung
- ✓ Möglichkeit der nachberuflichen Tätigkeit
- ✓ Verabschiedungsmanagement

Zeit für Fragen...



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit
und einen guten Heimweg!



©pixabay