



Dresden.
Dresdener

Ruhestandskompass

Informationen und Anregungen für die Zeit nach
dem Berufsalltag

Inhalt

Vorwort	2	Abschließende Worte	28
Einführung	3	Informations- und Serviceteil	29
Eine neue Lebensphase beginnt	3	Beratung und Begleitung	29
Den Übergang aktiv gestalten	3	Freiwilliges Engagement	29
Der Ruhestandskompass	3	Sport- und Gesundheitsangebote	30
Der Abschied aus dem Berufsleben	4	Freizeitaktivitäten, Bildungs- und Kulturangebote	30
Die Berufszeit loslassen – Rückblick und Zeit für Neues	6	Literaturempfehlungen	30
Die Berufszeit reflektieren	7	Quellennachweis	31
Den Übergang gestalten	8		
Neuorientierung und Aufbruch	10		
Neue Wege gehen	12		
Was ist in Ihrem Leben zentral?	13		
Ideen und Pläne für den Ruhestand	14		
Aktivitäten und Themen im Ruhestand	16		
Freiwilliges Engagement	18		
Pläne in die Tat umsetzen	20		
Den Alltag strukturieren	21		
Wohlbefinden und Gesundheit erhalten	22		
Älterwerden – Gewinne und Verluste	24		
Die Perspektive wechseln	26		
Gesundheit im Ruhestand	26		
Woran noch zu denken ist	27		
Hilfen und Unterstützung	27		

Vorwort

Liebe Seniorinnen und Senioren,

herzlichen Glückwunsch!

Mit der Broschüre, die Sie in den Händen halten, haben Sie den ersten Schritt in ein aktives Leben nach dem Berufsleben getan. Was nehmen Sie sich für den „Ruhestand“ vor? Sport oder weite Reisen? Zeit mit den Enkelkindern? Hobbys pflegen, für die im Berufsleben wenig Zeit war? Oder wollen Sie sich ehrenamtlich engagieren?

Es lohnt sich sehr, sich frühzeitig Ziele für das Alter zu stecken und neugierig auf die Chancen des Älterwerdens zu sein. Der griechische Philosoph Sophokles hat gesagt: „Das Schönste ist, gerecht zu sein, das Beste die Gesundheit, das Angenehmste, wenn einer immer erreicht, was er will.“ Diese Handreichung, soll Sie beim Schönen, Guten und Angenehmen nach dem Renteneintritt begleiten. Dabei kommt es gar nicht darauf an, alles zu erreichen und perfekt zu sein. Lassen Sie sich von den einzelnen Kapiteln einfach inspirieren und probieren Sie aus, was zu Ihnen passt. Sie finden auf den folgenden Seiten viele Anregungen und Kontakte von Dresdner Expertinnen und Experten, die Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Einen Ratschlag habe ich noch für Sie: Verkriechen Sie sich nicht im Mauselloch, sondern suchen Sie sich Gleichgesinnte – das können auch Jüngere sein, zum Beispiel im Sportverein oder in Ihrer Nachbarschaft. Gemeinsame Erlebnisse und gemeinsames Engagement sind in jeder Lebensphase ein wahrer Jungbrunnen.

Ich danke dem Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand, dem Seniorenbeirat und dem Sozialamt, die durch ihre gemeinsame Arbeit diese Publikation ermöglicht haben. Die Autorinnen und Autoren haben auch die Impulse der Dresdner Seniorenkonferenz 2017 aufgegriffen.

Ich wünsche Ihnen einen aktiven Ruhestand mit vielen wundervollen Momenten und Begegnungen. Bleiben Sie gesund, aufgeschlossen und neugierig auf alles, was da noch kommt!

Herzlichst



Dr. Kristin Klaudia Kaufmann

Beigeordnete für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Wohnen



Einführung

Eine neue Lebensphase beginnt

Menschen, die in die nachberufliche Lebensphase eintreten, haben noch viel Lebenszeit vor sich – und dies meist bei guter Gesundheit. Der Ruhestand kann somit zu einer spannenden Lebensphase werden, die viele Möglichkeiten zur selbstbestimmten Entfaltung und zu Neuentdeckungen bietet. Die neueste Altersforschung zeigt, dass man lernfähig bleibt und sich weiterhin entwickeln kann. Viele Kompetenzen bleiben erhalten und manches kann sogar besser werden. Viele Menschen können sich ihre Zufriedenheit und ihr Wohlbefinden bis in das hohe Alter erhalten.

Den Übergang aktiv gestalten

Allerdings ist es für viele Menschen zunächst herausfordernd, die Berufszeit loszulassen, eine neue Tagesstruktur zu entwickeln oder für sich neue erfüllende Aufgaben und Lebensbedeutungen zu finden. Die Phasen des Verarbeitens, des Suchens und des Findens können langwierig und anstrengend sein. Es drängen sich Fragen und Themen auf, die es zu durchdenken gilt:

- Wie war mein bisheriges Leben?
- Mit welchen Gefühlen verlasse ich meine Arbeit?
- Werde ich noch gebraucht?
- Welche neuen Aktivitäten können mich erfüllen?
- Wo kann ich Verantwortung übernehmen und mitgestalten?

Schließlich gilt es, frühzeitig für sich selbst zu sorgen:

- Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden, glücklich und gesund zu bleiben?

Der Ruhestandskompass

Vieles spricht dafür, die neue Lebensphase vorausschauend zu planen, sich Ziele zu setzen und sich bewusst Gedanken zu machen. Der vorliegende Ruhestandskompass will Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Sie erhalten Information und Anregungen, wie ein gelungener Abschied aus dem Berufsleben aussehen kann, wie Sie neue Ziele und Vorhaben für sich entdecken können und wie Sie Ihre eigene Einstellung zum Älterwerden positiv beeinflussen können. In jedem Kapitel werden Fragen formuliert, die Sie zum Nachdenken und Planen einladen. Im Informations- und Serviceteil finden Sie Kontakte zu wichtigen Einrichtungen und Angeboten in Dresden.



Der Abschied aus dem Berufsleben

Das Berufsleben neigt sich dem Ende entgegen und der erste Tag in der neuen Lebensphase rückt näher. Im folgenden Kapitel geht es darum, sich gut von der Berufszeit zu verabschieden, sich für das Neue bereit zu machen, nach vorne zu schauen und für sich selbst ein Übergangsritual zu gestalten.

Was Dresdnerinnen und Dresdner sagen

Erst wollte man weg, dann hat es einem gefehlt. Am meisten haben mir eigentlich die Kollegen, die Menschen um mich herum, gefehlt. Das ist einfach so.“

„Mir ist es an sich leicht gefallen. Mein Sohn hat immer angerufen und gesagt: Höre auf, höre auf! Du hast dein ganzes Leben lang genug gearbeitet.“

„Ich habe mir gesagt, wenn ich mal aufhöre, dann widme ich mich Kunst und Kultur.“

„Ich musste gehen, obwohl ich eigentlich noch nicht gehen wollte. Es war natürlich für mich nicht gerade leicht, zumal ich ja alleinstehend war. Die Arbeit war sozusagen mein Ein und Alles.“

„Eine Feier ist wichtig. Es ist das letzte Mal, dass man mit allen Kollegen zusammen ist. Es ist eine andere Atmosphäre als Arbeiten. Man bekommt nochmal Anerkennung. Ich habe eine Rede gehalten. Das ist eine gute Erinnerung für einen selbst. Und die anderen haben sich auch gefreut.“

„Nach einer gewissen Zeit wollte ich gar nicht mehr arbeiten, das war weit weg. Aber am Anfang, das muss ich schon sagen, ist es mir schwer gefallen, weil ich sehr gerne arbeiten gegangen bin.“

„Ich hatte erst Teilzeit. Das ist ein Vorteil gewesen.“

Die Berufszeit loslassen – Rückblick und Zeit für Neues

Die Kunst des Loslassens

Das Loslassen, die Veränderung oder das Beenden fällt uns in vielen Situationen schwer. Oftmals wirken die Übergänge, Brüche und Abschiede, die unser Leben prägen, auf uns unangenehm und bedrohlich. Das gilt selbst für die kleinen Trennungen im Leben:

die Freunde am Bahnhof verabschieden, Gewohnheiten aufgeben oder sich von Sachen in der Wohnung trennen. Gehen wir diese Dinge aber bewusst und mutig an, zeigt sich, dass Abschiede und Veränderungen meistens gar nicht so dramatisch sind, wie anfangs gedacht. Oftmals sind Veränderungen auch mit positiven Gefühlen und Erfahrungen verbunden und es können sich sogar Türen für Neues öffnen.

Gemischte Gefühle

Das Beenden der Berufszeit betrachten die meisten Menschen mit gemischten Gefühlen. Zum einen kann das Berufsende uns stark herausfordern, da die gewohnte Tagesstruktur und die

berufliche Wertschätzung wegfallen. Außerdem gehen die sozialen Kontakte aus der Arbeitswelt verloren. Zum anderen bedeutet die nachberufliche Phase aber auch ein Ende der täglichen Anforderungen im Beruf. Nun ist endlich Zeit. Zeit für die Dinge, die liegen geblieben sind: Zeit für sich selbst, Zeit für Muße, Zeit für lang gehegte Träume und Zeit für soziale Kontakte.

Die Berufszeit verabschieden

Um sich gedanklich von der Berufszeit zu verabschieden und sich auf das Kommende einzustellen, kann die Reflektion der Berufsbiographie hilfreich sein. Überlegen Sie sich einerseits, welche positiven Dinge Ihnen der Beruf gegeben hat:

- Was hat Ihnen Freude gemacht und welche wichtigen Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen haben Sie in Ihrer Erwerbsphase gewonnen?
- Denken Sie andererseits aber auch darüber nach, woran Sie der Beruf gehindert hat und was Sie belastet hat. Womit wollen Sie abschließen?
- Was wollen Sie nun nachholen und neu beginnen?



Die Berufszeit reflektieren

1. Mit welchen Dingen Ihres Berufslebens möchten Sie abschließen?
Was werden Sie nicht vermissen?



2. Woran hat die Berufstätigkeit Sie bislang gehindert?
Was möchten Sie gerne nachholen oder neu beginnen?

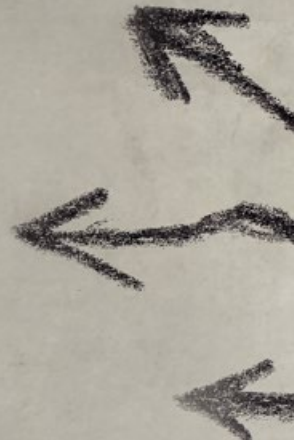
3. Welche positiven Dinge hat die Erwerbsarbeit Ihnen gegeben?
Woran erinnern Sie sich gerne?

4. Welche wichtigen Fähigkeiten, Kompetenzen und Erfahrungen konnten Sie in Ihrem Berufsleben gewinnen?

Wenn das Loslassen schwer fällt

Für viele Menschen ist der Beruf sehr bedeutsam und ein wichtiger Teil der Identität. Das Ende der Berufstätigkeit kann daher als sehr schmerzhaft empfunden werden. Nicht wenige Menschen haben zu Beginn des Ruhestandes Verlustschmerzen und Gefühle der Trauer, der inneren Leere, der Nutzlosigkeit, des Alleinseins oder des Versagens.

Es ist wichtig, diese Gefühle nicht zu negieren, sondern ihnen Raum zu geben, indem man sie beispielsweise benennt und ausdrückt. Die Bewältigung starker Gefühle schafft man kaum allein. Vielen Menschen hilft es, sich mit einer Freundin oder einem Freund darüber auszutauschen. Zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.



Den Übergang gestalten

Wege in den Ruhestand

Die Wege in den Ruhestand sind verschiedenen. Etwa die Hälfte der Menschen geht direkt aus der Erwerbstätigkeit in die nachberufliche Lebensphase. Die andere Hälfte wechselt aus Vorruhestand, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Erwerbsunfähigkeit oder Haushaltstätigkeit in den Ruhestand.

Die Kraft der Rituale

Einen neuen Lebensabschnitt beginnen wir oftmals mit Ritualen oder feierlichen Handlungen. Diese können uns Sicherheit und Kraft geben. Rituale und Feste helfen auch dabei, Übergänge bewusst zu machen, das Loslassen zu erleichtern und uns bereit für das Neue zu machen. Einige Arbeitgeber organisieren kleine Feiern, um ihre Mitarbeiter in den Ruhestand zu verabschieden. Doch manche Menschen empfinden diese Rituale als unpersönlich oder unpassend. Andere erleben kein Abschiedsritual, weil sie beispielsweise krank oder arbeitslos sind. In diesen Fällen haben Sie die Option, die Verabschiedung in einer selbst gestalteten Form zu begehen.

Sie haben die Möglichkeit, ein individuelles Übergangsritual zu entwickeln. Ihr persönliches kleines Fest kann ganz nach Ihren Vorlieben ausgestaltet sein. Beispielsweise können Sie eine Feier im privaten Umfeld veranstalten. Sie können aber auch Episoden aus Ihrem Berufsleben aufschreiben oder bedeutsame Orte aufsuchen. Auch für die Verabschiedung auf Arbeit ist es zu empfehlen, sich nach seinen Vorlieben zu richten. Bevorzugen Sie eher einen stillen Abschied oder eine größere Feier? Üblich ist, sich bei seinen Kolleginnen und Kollegen zu bedanken und Ihnen alles Gute zu wünschen. Dazu kann es hilfreich sein, sich über seine Worte bereits im Vorfeld Gedanken zu machen.

Besprechen Sie auch mit Kollegen, Partner, Familie und Freunden die Vorstellungen und Ideen für einen guten Abschied. Hier finden Sie Anregungen und Ideen, die Sie beim Entwickeln Ihres eigenen Rituals unterstützen können.



Abschied von der Arbeitsstelle

- Wie soll der letzte Tag auf Arbeit (und die Zeit davor) ablaufen?
- Was erwarten Sie von Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen und von sich selbst?
- Was sollte in einer Laudatio über Sie nicht fehlen?
- Welche Abschiedsworte wollen (oder würden) Sie an Ihre Kolleginnen und Kollegen richten?

Persönliche Rituale

Schreiben Sie eine Geschichte über die Höhen und Herausforderungen Ihres Berufslebens!

- Woran sind Sie gewachsen?
- Welche Wünsche und Hoffnungen haben Sie für die neue Zeit?
- Welche Orte oder Phasen waren für Sie besonders prägend?
- Welche Bilder, Gegenstände oder Symbole drücken Ihre Gefühlslage/ Gedanken aus, wenn Sie an den Übergang in den Ruhestand denken?
- Welches Motto, Zitat oder Spruch passt auf Ihre nachberufliche Phase?

Partner, Familie, Freunde

- Wie können Ihre Partnerin/Ihr Partner und Ihre Familie Sie beim Übergang unterstützen?
 - Welche Wünsche haben Sie?
- Fragen Sie Menschen im Ruhestand, wie sie die Zeit des Überganges erlebt haben. Bitten Sie nahestehende Kolleginnen und Kollegen sowie Freunde aufzuschreiben, was sie an Ihnen besonders schätzen.

Neuorientierung und Aufbruch

Vieles spricht dafür, die nachberufliche Lebensphase vorausschauend zu planen und sich bewusst Gedanken zu machen. Das zweite Kapitel unterstützt Sie dabei, neue Ziele und Vorhaben zu entdecken. Auch werden Themen und Aktivitäten angesprochen, die in der nachberuflichen Phase besondere Relevanz gewinnen können. Der letzte Teil des Kapitels gibt Tipps, wie sich der Alltag im Ruhestand strukturieren lässt.



Was Dresdnerinnen und Dresdner sagen

Dann ist der Tag da, da musst du gehen. Und was machst du jetzt? Es ist alles weg, der Druck ist weg, die Beschäftigung ist weg. Da musst du dir was suchen.“

„Ich habe mir das vorher überlegt, dass ich mir den Ruhestand strukturiere durch dreimal in der Woche Sport. Das war die Grundlage und dadurch war schon vieles geregelt.“

„Man sollte sich ein Rahmenprogramm organisieren. Man braucht Ziele.“

„Hobbys von früher, die ich lange nicht mehr gemacht habe, die habe ich mir wieder herausgesucht.“

„Das Schöne ist, dass man nichts mehr muss. Aber das kann auch verführen, dass man nichts mehr macht. Da muss man aufpassen.“

„Der Begegnungstreff hat ein schönes Angebot, das muss man immer wieder sagen. Ich hatte, als ich in Rente ging, gesagt, dorthin gehe ich nicht. Dann hat mich eine Bekannte mitgenommen. Und von dem Moment an war es doch gut. Ich habe da auch Vorurteile gehabt.“

„Erst mal nicht auf alles stürzen und alles machen. Da kenne ich welche, die haben versucht, ihr ganzes Leben umzukrempeln, aber ich glaube, das ist auch nicht so gut.“

„Während der Arbeitszeit habe ich schon viel gelesen und das habe ich natürlich beibehalten.“

„Man sollte die Gefahr beachten, dass ein Gefühl des Nicht-mehr-gebraucht-Werdens auftritt und man sich zurückzieht. Daher sollte man seine Erfahrungen des Berufs und des bisherigen Lebens nicht zuschütten und versuchen, aktiv zu bleiben und sich weiterzubilden.“



Neue Wege gehen

Eine wichtige Aufgabe im Ruhestand ist es, die neu entstandenen Freiräume auszufüllen und Tätigkeiten zu finden, die einen innerlich erfüllen können. Dieser Prozess kann sehr langwierig und anstrengend sein. Viele Menschen brauchen ein Jahr oder sogar länger, bis sie passende Aufgaben gefunden haben, die zu ihrer Persönlichkeit passen. Nehmen Sie sich also genügend Zeit und bleiben Sie gelassen. Letztendlich hängt es auch von Ihren Vorlieben ab:

So benötigen manche erstmal Zeit zum Erholen oder „Nichts-Tun“, andere benötigen eher viele Anregungen und aktives Tun, anderen wiederum hilft die innere Auseinandersetzung.

Sich neu entdecken

Um für sich neue Tätigkeiten zu finden, ist es empfehlenswert, in sich hineinzuhören und sich selbst zu erforschen. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Dafür kann es wichtig sein, dass Sie Ihre Ziele und Werte reflektieren, sich mit Ihren Gefühlen auseinander setzen und herausfinden, welche Bedürfnisse Sie haben. Für die meisten Menschen ist es zudem wichtig,

ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Gebraucht-Werdens zu empfinden. Überlegen Sie daher ebenso, was Sie für andere Menschen tun können. Besinnen Sie sich aber auch auf die wertvollen Kompetenzen und Fähigkeiten aus Ihrer Berufszeit:

- Wie können diese auf eine neuartige Weise ausgelebt und eingebracht werden?

Interessen entdecken

Um an den Kern Ihrer Interessen zu kommen, kann es hilfreich sein, die ersten Ideen weiter zu hinterfragen. So ist das Vorhaben „eine Reise zu unternehmen“ noch sehr allgemein. Wenn Sie weiter ergründen, wofür Ihnen die Reise wichtig ist, kommen Sie vielleicht auf die darunter liegenden Wünsche. Beispielsweise kann es Ihr eigentliches Ziel hinter dem Reisen sein, Gemeinschaft mit anderen Menschen oder Naturverbundenheit zu empfinden. Vielleicht gibt es spannende Alternativen, um diese inneren Bedürfnisse umzusetzen. So können Sie Naturverbundenheit auch dadurch erleben, dass Sie sich einer Wandergruppe anschließen oder sich in einem Naturschutzverein engagieren.

Was ist in Ihrem Leben zentral?

1. Welche Ziele, Vorhaben, Aktivitäten oder Tätigkeiten sind für Sie persönlich besonders wichtig?



2. Welche Hobbys oder Interessen hatten Sie früher, die Sie eventuell wieder aufgreifen wollen?

3. Eine tieferliegende Bedeutung finden: Warum sind die obigen Ziele, Vorhaben, Aktivitäten und Tätigkeiten für Sie so wichtig?

4. Wie könnten Sie diese Ziele auch auf andere Weise erreichen?

Ideen und Pläne für den Ruhestand

Im Folgenden finden Sie Beispiele für tieferliegende Bedeutungen von Aktivitäten, Zielen und Vorhaben. Mit welchen der Aussagen können Sie sich am meisten identifizieren? Wählen Sie für sich die fünf wichtigsten Aussagen aus.

Ich möchte ...

- ☐ mich für andere Menschen einsetzen
- ☐ in Verbundenheit mit der Natur leben
- ☐ über mich selbst nachdenken
- ☐ lange aktiv und fit bleiben
- ☐ mich für nachfolgende Generationen einsetzen
- ☐ meine Erfahrungen, mein Wissen und mein Können weitergeben
- ☐ mich mit religiösen und/oder spirituellen Themen auseinandersetzen
- ☐ mich immer wieder neuen Herausforderungen stellen
- ☐ meine Individualität und meine Potenziale einbringen
- ☐ einflussreich und durchsetzungsstark sein
- ☐ neue Fähigkeiten und Kompetenzen erlernen
- ☐ erfolgreich und kompetent sein
- ☐ unabhängig und selbstbestimmt sein
- ☐ mein Wissen ausbauen und Dinge hinterfragen
- ☐ kreativ und fantasievoll sein
- ☐ Gemeinschaft mit anderen Menschen erleben
- ☐ humorvoll und vergnügt sein
- ☐ viel Zeit für Liebe und Romantik haben
- ☐ viel Zeit für Wohlgefühl und Genuss haben
- ☐ anderen Menschen eine Freude bereiten
- ☐ jeden Moment im Leben ganz bewusst wahrnehmen
- ☐ mein Leben in Harmonie und Ausgewogenheit gestalten
- ☐ Traditionen leben und wertschätzen
- ☐ mich an Werten orientieren
- ☐ bodenständig sein
- ☐ abwägend und rational sein

Wenn Sie für sich die fünf wichtigsten Aussagen ausgewählt haben, beantworten Sie zu jeder einzelnen Aussage die folgenden Fragen:

1. Weshalb ist diese Aussage Ihnen persönlich so wichtig?



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

2. Befinden Sie sich derzeit im Einklang mit der Aussage oder gibt es etwas, das Sie daran hindert?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

3. Was müsste sich ändern, damit die Aussage in Ihrem Leben mehr zum Tragen kommt?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Aktivitäten und Themen im Ruhestand

Soziale Kontakte pflegen

Soziale Beziehungen und insbesondere auch deren Tiefe bilden eine sehr wichtige Ressource im Alter. Während der Berufszeit ist es meistens nur möglich, ausgewählte Freundschaften aufrecht zu erhalten. Die Beziehungen, die im Zusammenhang mit der Berufstätigkeit stehen, gehen im Ruhestand oftmals verloren. Eine wichtige Aktivität im Ruhestand ist es daher, neue soziale Beziehungen zu knüpfen und alte Kontakte zu reaktivieren. Fragen Sie sich:

- Welche „alten“ Kontakte haben Sie? Wie können Sie diese neu beleben bzw. festigen?
- Wo und wie können Sie neue Menschen kennen lernen?
- Welche regelmäßigen Aktivitäten können Sie gemeinsam mit Ihren Freunden ausüben?

Intergenerativer Austausch

Der Austausch mit der jüngeren Generation kann für beide Seiten sehr bereichernd sein. Neben dem gegenseitigen

Lernen und vielen positiven Emotionen kann der Austausch auch mit Zugehörigkeitsgefühl, Intimität, positiven Gefühlen und Sinnhaftigkeit verbunden sein. Besonders die Großelternrolle wird von vielen Menschen als sehr bedeutsam erachtet. Achten Sie jedoch bei der Betreuung der Enkel auf Ihre Grenzen, um sich nicht zu übernehmen. Haben Sie keine eigenen Enkelkinder oder leben diese weit weg, bieten Vermittlungsstellen für „Leih-Großeltern“ die Möglichkeit, diese Rolle dennoch zu übernehmen.

In Bewegung bleiben

Bleiben Sie körperlich und geistig aktiv! Auch kleine Änderungen und Übungen können eine große Wirkung haben und lassen sich gut in den Alltag einbauen. Ein vorzügliches Training für Körper und Geist ist es auch, zu tanzen und zu singen. Um aktiv zu bleiben, ist es generell hilfreich, eine neugierige und offene Lebenseinstellung beizubehalten: Verschaffen Sie sich stetig neue Aufgaben, Eindrücke und Erfahrungen. Bringen Sie sich aktiv in das soziale und kulturelle Leben ein.





Kreativität und Fantasie

Kreative Beschäftigungen bereichern und halten auch fit. Ob Sie nun malen, werkeln, fotografieren, schauspielern, musizieren oder Geschichten schreiben, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die nachberufliche Phase bietet Zeit, sich weiterzubilden, sich inspirieren zu lassen und Neues kennenzulernen. Sie können sich nun intensiv mit Themen beschäftigen, die Sie schon immer interessiert haben. Nutzen Sie die vielfältigen Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebote in Ihrer Stadt.

Erwerbstätigkeit

Die Gründe, warum Menschen im Rentenalter weiterhin arbeiten möchten, sind vielfältig: Die einen wollen ihr Wissen weitergeben, andere sich einbringen, die Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen aufrecht erhalten oder sich zur Rente etwas hinzuerdienen. Das Ausüben einer Berufstätigkeit im Rentenalter ist heutzutage einfacher als früher. Eine Beratung erhalten Sie beispielsweise bei Ihrer Rentenversicherung.

Partnerschaft

Die meisten Paare freuen sich darauf, endlich mehr Zeit miteinander verbringen zu können. Die mit dem Ruhestand einhergehenden Veränderungen erfordern jedoch eine Anpassung und Neujustierung der Beziehung. Beispielsweise müssen Aufgabenverteilungen, Rollen, Rituale, Wünsche und Ziele neu aufeinander abgestimmt und ausgehandelt werden. Auch ist zu klären, wie viel Raum für Individualität und für Gemeinsamkeit jeder Partner benötigt. Es empfiehlt sich, sich bereits im Vorfeld des Ruhestandes über Erwartungen, Bedürfnisse und die kommenden Veränderungen offen auszutauschen. Professionelle Hilfe von außen kann dafür eine Unterstützung sein.

Pflege von Angehörigen

Viele ältere Menschen kümmern sich um ihre Angehörigen, wenn diese hilfs- und pflegebedürftig werden. In dieser Situation können viele Fragen auftauchen. Nutzen Sie als pflegender Angehöriger daher die vorhandenen Hilfs- und Unterstützungsangebote. Eine erste Anlaufstelle sind die Seniorenberatungsstellen oder die Beratungsangebote der Pflegekassen.

Weitere wichtige Aktivitäten und Themen für mich sind:





Freiwilliges Engagement

Ein neues Betätigungsfeld

Durch ein freiwilliges Engagement können Sie sich eine spannende Betätigung erschließen. Ein Ehrenamt bietet die Möglichkeit:

- Wertschätzung und Anerkennung zu erhalten
- soziale Beziehungen zu pflegen
- in Netzwerke und Teams eingebunden zu sein
- Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten weiterzugeben
- Freude und Spaß zu haben
- Erfahrungen zu sammeln und neue Kompetenzen zu erlernen
- etwas Sinnvolles für das Gemeinwohl zu tun und sich für andere Menschen einzusetzen

Für viele Menschen stellt das freiwillige Engagement darüber hinaus eine bedeutsame Quelle der Sinngebung und Identität dar. Es kann dazu beitragen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu steigern. Voraussetzung ist natürlich, dass ein Ehrenamt Ihren persönlichen

Interessen und Neigungen entgegenkommt. Neben diesen individuellen Vorteilen ist eine ehrenamtliche Tätigkeit auch für die Gesellschaft wichtig: Es trägt zum Wohlergehen anderer Menschen bei und unterstützt den Zusammenhalt und die Solidarität in unserer Gesellschaft.

Wo kann ich mich engagieren?

Ein Engagement ist in der Familie, Nachbarschaft oder im Wohnbezirk möglich. Um eine Aufgabe zu finden, können Sie zum Beispiel Ihre Umgebung offen und aufmerksam betrachten:

- Wen kann ich wie unterstützen?
- Was gibt es in meiner Umgebung zu tun?
- Wo will ich mitgestalten?

Sie können sich auch direkt an Organisationen oder Vereine wenden. Es werden längerfristige Engagements, projektorientierte Tätigkeiten oder auch Kurzzeit-Engagements angeboten. Bei einigen Trägern erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung. Handlungsfelder sind beispielsweise Kinder- und Jugendarbeit, Bildung, Kultur, Sport, handwerkliche

Tätigkeiten sowie Organisations- und Verwaltungsaufgaben.

Ansprechpartner

Wenn Sie Interesse an einem freiwilligen Engagement haben, können Sie sich zum Beispiel an die Wohlfahrtsverbände wenden oder sich auf der Internetseite der Freiwilligenagentur Dresden www.ehrensache.jetzt informieren. Weitere Kontaktdaten finden Sie im Serviceteil dieser Broschüre. Auch ein Austausch mit Freunden und Bekannten kann zu neuen Anregungen führen.

Erfahrungsberichte von Senioren aus Dresden

Alltagsbegleiter – Unterstützung von Senioren

„Ich schätze es, andere Leute, Lebensweisen und Herangehensweisen kennenzulernen. Für mich nehme ich daraus: So kannst du es auch machen. Das hält im Kopf fit.“

„Regelmäßig gehen wir zum Chor und natürlich auch einkaufen. Wir versuchen auch, kulturell etwas zu unternehmen und schauen uns gerne Ausstellungen an. Besonders mag ich dabei den gegenseitigen Austausch. Das ist eine Bereicherung des Alltags.“

Seniorpartner in School – Unterstützung von Schulkindern

„Meine Frau und ich gehen in die Schule und haben Zeit für die Kinder. Wir hören uns die großen und die kleinen Sorgen an. Die Kinder sind sehr dankbar, dass sie jemanden haben, mit dem sie reden können. Wenn man sieht, dass die Kinder sich freuen, Fortschritte machen, dass sie Selbstbewusstsein bekommen, dann freut man sich.“

Mitarbeit in der Begegnungsstätte

„Ich unterstütze die Leute an einem Tag in der Woche. Auch bin ich für die Gestaltung und die kreativen Sachen verantwortlich. Ich finde es schön, dass ich was Gutes tun kann für andere und dass die Leute das schätzen und dankbar sind.“

Deutschunterricht

„Ich habe Deutschunterricht gegeben auf freiwilliger Basis. Das hat mich wieder aufgebaut und die Anerkennung war sehr groß. Spaß hatten wir auch, das war schon lustig. Ich habe was dazugelernt.“



Pläne in die Tat umsetzen

Die Umsetzung planen

Sie haben nun sicherlich einige Ideen, Ziele und Vorhaben gesammelt. Um sich nicht zu übernehmen, ist es zu empfehlen, sich nur auf die Allerwichtigsten zu konzentrieren. Das heißt, es ist gut, sich zunächst maximal fünf Hauptziele zu setzen.

Überlegen Sie sich auch, wo Ihre Grenzen liegen. Akzeptieren Sie, dass nicht alles geht, und trennen Sie sich von überhöhten Ansprüchen an sich selbst.

Vorhaben und Ziele

Folgendes nehme ich mir vor (maximal 5)



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Umsetzung und Schritte

So möchte ich es umsetzen

Den Alltag strukturieren

Mit dem Ende des Berufslebens muss meist eine neue Tagesstruktur gefunden werden. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Ihren Tag strukturieren und neue Gewohnheiten entwickeln können. Überlegen Sie, welche Rituale, Routinen und Aktivitäten Ihnen wichtig sind und wie Sie diese in Ihren Alltag einbauen wollen.

Im Folgenden können Sie sich Ihre Ideen für mögliche wiederkehrende Elemente notieren.

1. Tägliche Elemente:



2. Wöchentliche Elemente:

Wer kann mich unterstützen

Nach der langen Berufszeit fällt es vielen Menschen schwer, für sich eine neue Struktur und einen neuen Rhythmus zu finden. Um Unterstützung bei der Neuorientierung zu erhalten, können Sie sich zum Beispiel mit Ihren Angehörigen und Freunden austauschen, die Beratungsangebote der Seniorenberatungsstellen nutzen oder an einem Workshop zum Thema Übergang in den Ruhestand teilnehmen.

Tipps für den Übergang

Entwickeln Sie eine Balance zwischen

- Aktivität und Ruhe (Stille, Erholung, Muße, Nachdenken)
- Veränderung und Kontinuität
- Struktur und Spontaneität
- Individualität und Gemeinsamkeit

Außerdem:

- Beginnen Sie Ihre geplanten Aktivitäten, wenn möglich, bereits während der Berufszeit.
- Reduzieren Sie, wenn möglich, Schritt für Schritt Ihre wöchentliche Arbeitszeit.
- Bauen Sie strukturierende und wiederkehrende Elemente in den Alltag ein.
- Besprechen Sie Ihre Pläne und Bedürfnisse, aber auch Ihre Ängste mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner.
- Nutzen Sie die neu gewonnene Zeit in der nachberuflichen Phase bewusst für sich. Machen Sie sich selbst keinen Stress und lassen Sie sich von außen nicht unter Druck setzen. Schätzen Sie Ihre Kräfte realistisch ein.

Wohlbefinden und Gesundheit erhalten

Die nachberufliche Lebensphase konfrontiert uns mit dem eigenen Älterwerden. Es besteht neben vielen positiven Aspekten auch aus Herausforderungen. Wichtig ist es daher, sich positiv mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen. Im dritten Kapitel soll betrachtet werden, mit welchen Gewinnen und Verlusten das Altwerden verbunden sein kann und welche Wirkung eine positive Einstellung zum Alter haben kann. Schließlich soll es darum gehen, wie das eigene Wohlempfinden beeinflusst werden kann.



Was Dresdnerinnen und Dresdner sagen

„Man muss das schätzen. Jede Periode hat ihre Zeit: Kindheit, Jugend, Arbeitsleben und Ruhestand. Man muss jede Periode bewusst erleben und versuchen, in jeder Zeit das Beste daraus zu machen.“

„Ich habe früher überhaupt nicht an das Altwerden gedacht. Das kommt erst, wenn man selber älter wird. Aber das muss man so hinnehmen. Man muss froh sein, dass man noch laufen kann, dass man noch sehen und hören kann. Und wenn es nicht mehr geht, geht man zum Arzt.“

„Man muss das nutzen, was noch geht, und nicht über das traurig sein, was nicht mehr geht. Manche Leute sind sehr eingeschränkt. Was die aber alles noch machen, zum Beispiel im Behindertensport: Die machen so viel mehr als wir, weil sie das nutzen, was sie noch können. Daran kann die Allgemeinheit, die noch vieles kann, sich ein Vorbild nehmen.“

„Gesunde Ernährung ist wichtig. Wir kochen meistens zu Hause zusammen.“

„Man wird gelassener. Man nimmt alles nicht mehr so tragisch. Dinge, die ich nicht beeinflussen kann, lassen mich kalt. Früher hätte ich mich da viel mehr aufgeregt.“

„Und wenn man mit jungen Leuten zusammen ist, das ist eine schöne Sache, dann bleibt man jünger. Da lernt man noch die neuesten Dinge und wird angeregt.“

„Man muss das Leben sehen, das vor einem liegt, und fit bleiben.“

„Den ganzen Tag in der Ecke sitzen und sich zu überlegen, so ein blödes Wetter, was machst du jetzt – das ist nichts für mich. Das Ehrenamt fordert mich, rauszugehen, auch wenn es regnet.“

Älterwerden – Gewinne und Verluste

Auseinandersetzen lohnt sich

Die offensive Auseinandersetzung mit dem Thema Älterwerden ist wichtig und lohnenswert. Zum einen können Sie dadurch Ihre Ängste reflektieren und auf dieser Basis ein realistischeres Bild vom Alter(n) entwickeln. Andererseits können Sie die vielfältigen Chancen und Möglichkeiten des Älterwerdens entdecken.

Gewinne und Verluste

Man sollte sich bewusst machen, dass das Älterwerden sowohl mit Gewinnen (zum Beispiel mehr Zeit für soziale Kontakte, höhere Selbstbestimmung, freie Zeiteinteilung) als auch mit Verlusten (geringeres Einkommen, Erkrankungen) verbunden ist. Um bis in das hohe Alter zufrieden zu bleiben, hilft es oft, sich auf das zu konzentrieren, was einem Freude macht und was man gut kann. Weiterhin ist es zu empfehlen, seine Ziele den Gegebenheiten anzupassen und seine Stärken gezielt einzusetzen.

Wussten Sie,

- dass ältere Menschen bei Problemlösungsaufgaben rationaler handeln und sich bei sozialen Konflikten klüger verhalten als junge Menschen?
- dass ältere Menschen emotional gesünder sind und ein höheres Maß an sozio-emotionaler Regulation, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit aufweisen als jüngere Menschen?
- dass Persönlichkeitsentwicklung und -wachstum über die gesamte Lebensspanne möglich sind?
- dass eine positive Einstellung zum Altern mit einer besseren Gesundheit und höherem Wohlbefinden verbunden ist?
- dass 96,8 Prozent der über 65-Jährigen im eigenen Haushalt leben?
- dass 45 Prozent der 70- bis 85-Jährigen mindestens einmal in der Woche Sport treiben?
- dass 56 Prozent der 65- bis 85-Jährigen regelmäßig wandern und 51 Prozent regelmäßig schwimmen gehen?
- dass 63 Prozent der 70- bis 85-Jährigen davon berichten, eine hohe Lebenszufriedenheit zu haben und damit zufriedener sind als die 40- bis 54-Jährigen mit 58 Prozent?

Ab wann ist man alt?

Ab wann man alt ist, lässt sich nicht allein an Altersjahren festmachen. Aus der Forschung ist bekannt, dass das Altern ein sehr individueller und multidimensionaler Prozess ist. Es gibt das biologische, das funktionale, das soziale und das psychologische Alter. Das Erreichen eines bestimmten Alters bedeutet also längst nicht, „alt“ zu sein.





Das Altersbild

Einfluss darauf, wie wir zum Alter stehen, haben individuelle und gesellschaftliche Altersbilder. Sie enthalten verinnerlichte Zuschreibungen und Stereotypen. Viele Altersbilder sind einseitig und verzerrt: Negative Aspekte werden überbetont und positive Seiten unterbewertet oder auch anders herum. Es ist wichtig, für sich selbst ein realistisches Bild vom Alter zu entwickeln. Auf diese Weise können sowohl die eigenen Möglichkeiten gesehen, als auch die Grenzen und Unterstützungsbedarfe eingeschätzt werden.

Zum Älterwerden stehen

Die Entwicklung eines realistischen Altersbildes kann Ihnen dabei helfen, Veränderungen, die mit dem Altern verbunden sind, anzunehmen. Sehen Sie es als eine lohnende Aufgabe zu lernen, dass Wert und Würde Ihrer Persönlichkeit sich nicht an Leistung, Produktivität und Jugendlichkeit festmachen lassen, sondern maßgeblich von Ihrer Persönlichkeit und Ihrem Charakter abhängen.

Verletzbarkeit akzeptieren

Insbesondere Männer definieren sich gerne über ihre Leistungen und Erfolge. Dabei ignorieren sie aber schnell die Grenzen ihrer natürlichen Leistungsfähigkeit und achten weniger auf einen gesunden Lebensstil. Lernen Sie es, mehr auf Ihren Körper, Ihre Psyche und deren Wechselwirkungen zu achten. Stehen Sie dazu, dass Sie in manchen Phasen des Lebens verwundbarer sind. Akzeptieren Sie, dass Sie in einigen Bereichen mit zunehmendem Alter nicht mehr so leistungsfähig sind wie früher. Vielen Menschen hilft es, andere Schwerpunkte zu setzen und die Dinge vor allem aus Freude und Liebe zu sich selbst zu tun. In der Auseinandersetzung darin, dass wir als Menschen dem Alter, der Verletzlichkeit und dem Sterben unterworfen sind, liegt letztendlich auch eine Chance für das Wachstum der eigenen Persönlichkeit.

Die Perspektive wechseln

Wie Studien aufzeigen, hängt die Zufriedenheit im Alter sehr stark von einer positiven Einstellung zum Altern ab. Menschen, die ein positives Bild vom Älterwerden haben,

- bleiben länger gesund
- sind aktiver
- haben ein höheres Wohlbefinden
- leben länger

Entscheidend ist dabei, dass Menschen, die über ein positives Altersbild verfügen, trotz gesundheitlicher Beschwerden aktiv bleiben, spazieren gehen und Sport treiben. Sie haben verinnerlicht, dass das Alter viele schöne Seiten hat und dass man trotz gesundheitlicher Einschränkungen noch Neues beginnen und sein Leben aktiv gestalten kann.

Um für sich selbst ein positives Bild vom Alter zu gewinnen, ist es hilfreich, sich aktiv und positiv mit dem Thema Altern auseinanderzusetzen. Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen:

- Überlegen Sie, welche Gewinne Sie für sich im Ruhestand anstreben. Welche Stärken, Kompetenzen oder Fähigkeiten können Sie mit zunehmendem Alter erhalten oder sogar ausbauen?
- Welche Verluste können eintreten? Überlegen Sie sich, welche Ihrer Ängste realistisch sind?
- Was können Sie tun, um trotz möglicher Einschränkungen zufrieden und glücklich zu bleiben?

Gesundheit im Ruhestand

Achtsam, aber nicht ängstlich

Um Erkrankungen rechtzeitig behandeln zu können, ist es ratsam, für mögliche Anzeichen sensibel zu sein. Geben Sie bei gesundheitlichen Veränderungen nicht einfach dem Alter die Schuld und suchen Sie lieber einmal mehr als zu wenig ärztlichen Rat. Machen Sie sich jedoch generell nicht zu viele Sorgen:

Denn sehr viele ältere Menschen bleiben bis in das hohe Alter fit und auch mit den meisten chronischen Krankheiten lässt es sich verträglich leben.

Der eigene Einfluss

Bedenken Sie, dass Sie Ihre Gesundheit in gewissem Umfang positiv beeinflussen können. Ausreichend Bewegung, geistige Aktivität, Stressvermeidung und eine ausgewogene Ernährung wirken sich positiv auf Ihr Befinden aus. Auch die Einstellung ist entscheidend:

Üben Sie sich darin, Situationen etwas Gutes abzugewinnen und ein optimistisches Bild vom Alter zu entwickeln. Geben Sie positiven Gefühlen, Gedanken und Emotionen in Ihrem Alltag viel Raum. Allerdings sollten auch die schmerzhaften Gefühle und Gedanken nicht überspielt oder verdrängt werden. Die Wahrnehmung und Auseinandersetzung damit kann Ihnen dabei helfen, Ihre Bedürfnisse besser kennenzulernen.

Was tun?

Fragen zur gesundheitsfördernden Lebensweise:

- Ernähren Sie sich ausgewogen?
- Welche körperlichen und geistigen Aktivitäten tun Ihnen gut und machen Ihnen Spaß?

- Mit wem könnten Sie diese Aktivitäten gemeinsam erleben?

Wussten Sie, ...

- dass die mentale Gesundheit von Ruheständlern besser ist als die von jüngeren Menschen?
- dass 46 Prozent der Männer bzw. 44 Prozent der Frauen zwischen 70 und 85 Jahren eine sehr gute oder gute subjektive Gesundheit aufweisen?
- dass Menschen im Alter von über 65 Jahren sich um sieben Jahre jünger fühlen, als es ihrem Alter entspricht?
- dass nur 5,7 Prozent der 60- bis 80-Jährigen pflegebedürftig sind?

Woran noch zu denken ist

Wichtige Themen bedenken

Auch wenn Sie sich noch sehr fit fühlen und sehr aktiv sind, ist es zu empfehlen, sich rechtzeitig über Themen wie Pflegebedürftigkeit, Krankheit und Sterben Gedanken zu machen. Es ist zwar nicht leicht, sich damit auseinanderzusetzen, aber es ist gut, für den Fall der Fälle vorbereitet zu sein. Dazu gehören beispielsweise die Erstellung eines Testaments, einer Vorsorgevollmacht sowie einer Betreuungs- oder Patientenverfügung. Auch Demenz kann mit zunehmendem Alter ein Thema werden. Allerdings deutet nicht jede Vergesslichkeit im Alter auf eine Demenz hin. Lassen Sie sich im Zweifel daher rechtzeitig untersuchen und sprechen Sie über Ihre Ängste und Befürchtungen. Tritt eine Demenz auf, gibt es viele Möglichkeiten, die Erkrankung hinauszuzögern und die Symptome zu lindern. Dies ist umso besser möglich, je früher die Erkrankung erkannt wird.

Wo und wie will ich wohnen?

Hilfreich ist es auch, sich über das Wohnen Gedanken zu machen: Wo und wie wollen Sie im Alter leben? Oder wie lässt sich Ihre Wohnung altersgerecht umgestalten? Beratung dazu erhalten Sie unter anderem in den Seniorenberatungsstellen.

Hilfen und Unterstützung

Soziale Schwierigkeiten

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen in einer schwierigen Situation sind, zögern Sie nicht, Unterstützung, Beratung, Begleitung und Hilfen in Anspruch zu nehmen. Vertrauliche und kostenfreie Anlaufstellen sind u.a. die Seniorenberatungsstellen. Unterstützung erhalten Sie bei finanziellen Schwierigkeiten und zu Themen wie Wohnen, Krankheit, Behinderung, Pflegebedürftigkeit, Sucht und Trauer.

Wenn die Rente nicht reicht

Eine niedrige Rente kann durch niedrige Löhne, Zeiten von Arbeitslosigkeit/Krankheit, Auszeiten für Kinderbetreuung/Pflege oder durch atypische Erwerbsverläufe entstehen. Bestehende finanzielle Unterstützungssysteme, wie Grundsicherung oder Wohngeld, werden von manchen Menschen aus Scham, Ängsten vor Diskriminierung oder Überforderung nicht beantragt. Die negativen Folgen eines niedrigen Einkommens sind jedoch groß und es kann zur starken Beeinträchtigung von Lebensqualität und Wohlbefinden kommen. Zögern Sie daher nicht, sich Beratung und Unterstützung zu holen.

Abschließende Worte

Vielleicht kann der Ruhestandskompass Ihnen helfen, Ihre Pläne zu konkretisieren. Möglicherweise fühlen Sie sich ermutigt, Neues auszuprobieren, sich einzubringen und die Dinge zu tun, die in Ihrem bisherigen Leben zu kurz gekommen sind. Wir wünschen Ihnen, den Ruhestand mit viel Freude, Gelassenheit, Gesundheit und Kraft aktiv genießen und gestalten zu können.

Sich selbst etwas Gutes tun:

- Stress reduzieren
- Zeit für Entspannung und Muße
- Dinge tun, die einem Freude bereiten, kreativ sein
- Aufgaben suchen, die sinnerfüllend und bedeutsam sind
- das Leben mit interessanten Aktivitäten bereichern
- soziale Kontakte fördern

Sich für andere und die Gesellschaft aktiv einsetzen:

- andere Menschen unterstützen
- sich aktiv einbringen und etwas mitgestalten
- sich ein freiwilliges Engagement suchen

Gesundheit erhalten:

- körperlich und geistig aktiv bleiben, sich gesund ernähren
- sich neue Aufgaben und Erfahrungen suchen, neugierig sein

Positive Einstellung fördern:

- das Älterwerden annehmen
- eine realistisch-positive Sicht auf das Altwerden entwickeln
- dankbar sein

- positive Emotionen betonen
- negativen Gefühlen Raum geben
- Veränderungen akzeptieren und Ziele an neue Situationen anpassen
- Unerledigtes bearbeiten und über das eigene Leben nachdenken

Aktive Planung und Vorbereitung des Ruhestandes:

- frühzeitig mit Auseinandersetzung und Planung beginnen
- realistische Ziele setzen
- mit geplanten Aktivitäten bereits während der Berufszeit beginnen
- wenn möglich, Schritt für Schritt die berufliche Arbeitszeit reduzieren
- strukturierende und wiederkehrende Elemente einbauen
- Pläne mit Partner/in und Familie besprechen
- eine Balance finden zwischen Struktur und Spontaneität, Aktivität und Ruhe, Veränderung und Kontinuität, Individualität und Gemeinsamkeit

Informations- und Serviceteil

Im letzten Kapitel finden Sie eine Auswahl an Kontaktdaten und Links zu Angeboten und Möglichkeiten in der Landeshauptstadt Dresden. Weitere hilfreiche Informationen und Kontakte erhalten Sie direkt in den Seniorenberatungsstellen oder in der Broschüre „Herbstzeit“, dem Seniorenwegweiser der Landeshauptstadt Dresden, im Internet unter: www.dresden.de/herbstzeit

Beratung und Begleitung

- Beratungsangebote für Senioren und Angehörige
- Beratungsstellen in jedem Ortsamtsbereich, Träger: Landeshauptstadt Dresden und freie Träger, www.dresden.de/senioren
- Seniorentelefon (03 51) 4 88 48 00
- Rente
- Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung www.deutsche-rentenversicherung.de
- Sachgebiet Betreuungsbehörde/ Versicherungsamt der Landeshauptstadt Dresden Telefon (03 51) 4 88 48 41
- Selbsthilfegruppen Vermittlung über die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Telefon (03 51) 2 06 19 85 www.dresden.de/selbsthilfe
- Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Krisenberatung
- Telefon des Vertrauens (03 51) 8 04 16 16
- Telefonseelsorge 0800 1 11 01 11 www.telefonseelsorge.de

- Bistum Dresden-Meißen Telefon (03 51) 8 04 44 30 www.efl-bistum-dresden-meissen.de
- Diakonisches Werk Dresden Telefon (03 51) 31 50 20 www.diakonie-dresden.de
- Wohnen
- Wohnberatung der Landeshauptstadt Dresden Telefon (03 51) 4 88 14 50 www.dresden.de/wohnberatung

Freiwilliges Engagement

- Freiwilligenagentur der Bürgerstiftung Dresden Barteldesplatz 2 Telefon (03 51) 3 15 81 20 www.ehrensache.jetzt
- Angebote von Wohlfahrtsverbänden, Vereinen und Stadt Homepages der Wohlfahrtsverbände und www.dresden.de/ehrenamt
- Ehrenamtsdatenbanken www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst www.ehrenamt.sachsen.de/engagementboerse
- SES Senior Experten Service Büro Dresden Telefon (03 51) 49 10 49 25 www.ses-buero-dresden.de
- „Leih-Großeltern“ Frauenförderwerk Dresden e.V. Telefon (03 51) 2 02 69 10 www.frauenfoerderwerk.de
- Alltagsbegleitung/Nachbarschaftshilfe Koordinierungsstelle für Alltagsbegleitung, Telefon (03 71) 9 18 98 46 19 www.koordinierungsstelle-sachsen.de

Sport- und Gesundheitsangebote

- Gesundheits-, Sport- und Bewegungsangebote
Angebote der Landeshauptstadt Dresden und der Dresdner Sportvereine, Überblick über Angebote bieten:
www.sportdatenbank-dresden.de
www.dresden.de/who
www.dresden.de/sport
www.dresden.de/seniorenkalender
- Volkshochschule Dresden
www.vhs-dresden.de
- Fitness-/Sportcenter, Physiotherapien



- Wandern
- Jahresringe Dresden e. V.
www.jahresringe-dresden.de
- DBD
www.seniorenwandern-dresden.de.to
- NaturFreunde Deutschland, OG Dresden e. V.
www.naturfreunde.de→Ortsgruppe Dresden
- Kneipp-Verein Dresden e. V.
www.kneipp-dresden.de→Angebote
- Wandergruppen und -treffs der Begegnungsstätten
www.dresden.de/seniorenkalender

Freizeitaktivitäten, Bildungs- und Kulturangebote

- Freizeitaktivitäten, Bildungs- und Kulturangebote
Seniorenbegegnungsstätten, -treffs und Begegnungsangebote in Dresden
- Überblick:
www.dresden.de/seniorenkalender
- Soziokulturelle Zentren in Dresden:
Adressen und Links unter:
www.dresden.de→kultur→kunst-und-kultur→soziokultur
www.dresdner-kulturelle-bildung.de
- Kirchgemeinden, Vereine
- Bildung
- Volkshochschule Dresden
www.vhs-dresden.de
- Seniorenakademie
senak.inf.tu-dresden.de
- Museen in Dresden
www.dresden.de/museen
- Evangelische Erwachsenenbildung
www.eeb-sachsen.de
- Katholische Akademie
www.katholische-akademie-dresden.de
- Veranstaltungen, Kultur
- Überblick unter:
www.veranstaltungen.dresden.de
www.kulturkalender-dresden.de
- Angebote für Menschen mit geringem Einkommen: Kulturloge Dresden, www.kulturloge-dresden.de

Literaturempfehlungen

- Internet
- TK (Hrsg.) Aktiv in den Ruhestand. Planen, gestalten, genießen. 2018
www.tk.de
- Schnell, T.: Sinnforschung:
www.sinnforschung.org

- Bücher
- Viele Bücher sind in den Städtischen Bibliotheken Dresden verfügbar.
- Miezel, G.: Erfolgreich altern. Strategien für ein aktives und zufriedenes Älterwerden. Hogrefe, 2014.
- Stieger, L.: Freitätigkeit. Zwischen Beruf und Ruhestand. new academic press, 2017.
- Redabold, H. & G.: Älterwerden will gelernt sein. Klett-Cotta, 2009.
- Seidensticker, I.: Zeit für Neues. Wie Sie herausfinden, was Sie im Ruhestand machen wollen. DTV, 2018.
- Stumpf, H.: Wenn das Wochenende 7 Tage hat. Books on Demand, 2017.
- Linde, D.: Lebensbalance im Alter. Das eigene Altern positiv beeinflussen. Springer, 2018.
- Cameron, J.: Es ist nie zu spät neu anzufangen. Knauer-MensSana, 2017.
- Bücher für Frauen
- Schmidt, K.: Spurwechsel. Die neue Lust am Älterwerden. GU Verlag, 2016.
- Bücher für Männer
- Hammer, E.: Großvater sein. Klett-Cotta, 2017.
- Hammer, E.: Das Beste kommt noch. Männer im Unruhestand. Herder Verlag, 2014.

Quellennachweis

- Generali Deutschland AG (Hrsg.): Generali Altersstudie 2017. Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2017.
- GeroStat: Sportliche Aktivität. Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin, 2014.
- Hoffmann, E. et al.: Lebenssituation älterer Menschen in Deutschland. DZA-Fact Sheet, 2017.
- Nowossadeck, S.; Simonson, J.: Lebensverhältnisse von Frauen und Männern in der zweiten Lebenshälfte - Unterschiede und Gemeinsamkeiten. DZA-Fact Sheet, 2016.
- Specht, J.: Psychologie des hohen Lebensalters. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, 65 Jahrgang, Bundeszentrale für Politische Bildung, 2015.
- Statistisches Bundesamt: Pflegestatistik 2017. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden, 2018.
- Staudinger, U.: Was ist das Alter(n) der Persönlichkeit? Eine Antwort aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht. In: Was ist Alter(n)? Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2008.
- van der Heide, Iris et al.: Is retirement good for your health? A systematic review of longitudinal studies. BMC Public Health. 2013
- Fragen und Checkliste Seite 14–15 www.sinnforschung.org
Autorin: Tatjana Schnell





Informationen, Impulse und Anregungen zu Ihrem Übergang in den Ruhestand erhalten Sie durch das Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), das im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden Workshops und Treffs anbietet. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Workshop: Den Übergang gestalten

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, den Übergang in den Ruhestand gut vorzubereiten. Die Teilnehmer werden ihre Berufsbiografie reflektieren, sich mit den eigenen Werten und Zielen auseinandersetzen sowie einen individuellen Fahrplan für die nachberufliche Lebensphase entwickeln. Sie erhalten wertvolle Anregungen, Ideen und Impulse zur Gestaltung des neuen Lebensabschnitts.

Themenwanderung zum Berufsausstieg

Beim Wandern die Natur genießen – dabei wollen wir uns mit Fragen zum Einstieg in den Ruhestand beschäftigen. Wie kann man den Übergang in die neue Lebensphase meistern? Das Ende der Berufszeit stellt viele Fragen und bedarf der Neuorientierung. Wir vermitteln Ihnen eine Reihe von Anregungen und freuen uns auf den Austausch von Sichtweisen und Gedanken.

Aktuelle Termine und weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.dresden.de/kuer

Diese Broschüre wurde im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden
inhaltlich erarbeitet durch:
Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)
Herzberger Straße 2-4
01239 Dresden
Telefon (03 51) 2 89 16 13
kuer@awo-in-sachsen.de
www.awo-in-sachsen.de/kuer

Träger:
AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
www.awo-in-sachsen.de

Danksagung:
Wir bedanken uns herzlich bei den Seniorinnen, Senioren, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Dresdner Begegnungs- und Beratungszentren, die mit ihren Ideen, Erfahrungen und Anregungen den Ruhestandskompass bereichert haben.

Impressum

Herausgeber:

Landeshauptstadt Dresden

Sozialamt

Telefon (03 51) 4 88 48 61

Telefax (03 51) 4 88 48 28

E-Mail sozialamt@dresden.de

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon (03 51) 4 88 23 90

Telefax (03 51) 4 88 22 38

E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

www.dresden.de

facebook.com/stadt.dresden

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Annett Lohse, Katharina Lübcke, Dr. Tom Motzek, Dr. Rotraut Sawatzki, Martina Wallmann

Fotos: Titel und Seite 32: highwaystarz – Adobe Stock, Seite 2: Marlen Mieth, Seite 4: YakobchukOlena – Adobe Stock, Seite 6: Freepik, Seite 8–9: olly - Adobe Stock, Seite 10: Freepik, Seite 12: James Wheeler – pexels, Seite 16: Freepik, Seite 17: JTMultimedia – pexels, Seite 18: Andrea Piacquadio – pexels, Seite 20: Tirachard Kumtanom – pexels, Seite 22–25: Freepik, Seite 30–31: Pixabay

Gestaltung/Herstellung: Katharina Lübcke

Erstauflage September 2020

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden. Weitere Informationen hierzu stehen unter www.dresden.de/kontakt. Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.

www.dresden.de/senioren