

Der Übergang in den Ruhestand – ein neuer Lebensabschnitt

Wie kann der Übergang gelingen? Werde ich noch gebraucht? Was kann ich tun, um zufrieden und gesund zu bleiben? Dresdner Ruhestandsexperten geben Empfehlungen



Die meisten Menschen freuen sich auf Ihren Ruhestand. Damit verbunden sind viele Veränderungen. Veränderungen, die durchaus eine Herausforderung sein können. Von einem Tag auf den anderen wandelt sich der Tagesablauf. Die Kontakte zu den bisherigen Kollegen sind auf einmal weg. Die tägliche Anerkennung durch die Arbeit ist so nicht mehr gegeben. Um den Übergang in die neue Lebensphase gut zu meistern, sollte man sich darauf vorbereiten. Und auch für die ersten Jahre im Ruhestand gibt es Tipps. Die Experten des Dresdner Kompetenzzentrums für den Übergang in den Ruhestand empfehlen:

- ✓ Überlegen Sie sich ein Ritual für Ihren Berufsausstieg, ein Abschiedsritual im Kreise Ihrer Kollegen oder im privaten Umfeld.
- ✓ Machen Sie sich Gedanken, welche positiven Aspekte Sie aus Ihrer Berufszeit mitnehmen und welche Dinge Sie nicht vermissen werden.
- ✓ Übergänge sind für alle Menschen ein Umstellungsprozess. Dieser Prozess kann langwierig und auch schwierig sein. Denken Sie darüber nach, wie Sie vorangegangene Übergänge gemeistert haben. Was hat Ihnen damals am meisten geholfen?
- ✓ Überlegen Sie sich, welche konkreten Aufgaben und Aktivitäten Ihnen im Ruhestand das Gefühl von Bestätigung und Sinn geben können. Wie würde eine gelungene Woche im Ruhestand für Sie aussehen?
- ✓ Es kann erfüllend sein, sich für andere Menschen einzusetzen. Vielleicht entscheiden Sie sich für einen Freiwilligendienst oder ein Ehrenamt.
- ✓ Generell ist es hilfreich, seine Ruhestandsziele schriftlich zu formulieren und diese von Zeit zu Zeit den Gegebenheiten anzupassen. Konzentrieren Sie sich dabei auf maximal drei realistische Ziele, um sich nicht zu übernehmen. Im Vordergrund sollten dabei Ihre Zufriedenheit und eine gute Balance stehen - beispielsweise zwischen Aktivität und Ruhe.
- ✓ Leben Sie in einer Partnerschaft, empfiehlt es sich, sich bereits im Vorfeld über die kommenden Veränderungen auszutauschen, über Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen. Wie viel Raum wollen Sie der Gemeinsamkeit geben, wie viel Raum benötigt jeder Partner für Individualität?
- ✓ Mit dem Ausbau Ihrer sozialen Kontakte sollten Sie frühzeitig beginnen, denn es ist die wichtigste Ressource im Ruhestand. Suchen Sie sich daher bewusst Aktivitäten, in denen Sie auf Menschen treffen und seien Sie mutig und ausdauernd beim Knüpfen von Kontakten.

- ✓ Um sich eine Tagesstruktur aufzubauen, kann es helfen, wiederkehrende Routinen zu finden. Planen Sie feste Termine wie zum Beispiel Kurse und Veranstaltungen. Auch regelmäßige Verabredungen im Freundeskreis schaffen Struktur und Verbindlichkeit.

Wünschen Sie weitere Anregungen, Informationen oder einen Austausch mit Gleichgesinnten? Dann nutzen Sie die Angebote des Kompetenzzentrums für den Übergang in den Ruhestand. Dazu gehören Workshops, Themenwanderungen und persönliche Beratung. Alle Angebote sind kostenfrei und richten sich sowohl an Menschen vor als auch nach dem Berufsaustieg. Weitere Informationen und Anregungen für die Zeit nach dem Berufsalltag sowie hilfreiche Checklisten finden Sie im Ruhestandskompass der Landeshauptstadt Dresden. Diese Broschüre ist unter www.dresden.de/kuer verfügbar oder kann über den untenstehenden Kontakt bezogen werden.



Kontakt

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand

Telefon 0351 28916-12

kuer@awo-in-sachsen.de

www.awo-in-dresden.de/kuer

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

Das Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand wird gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden.