



Dresden.  
Dresden.

## Ruhestandskompass

Informationen und Anregungen für die Zeit nach dem Berufsalltag

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>	<b>Wohlbefinden und</b>	
		<b>Gesundheit erhalten</b>	<b>29</b>
<b>Einführung</b>	<b>4</b>	Älterwerden – Gewinne	
Eine neue Lebensphase	4	und Verluste	30
Den Übergang aktiv gestalten	4	Der positive Blick	32
Der Ruhestandskompass	4	Gesundheit im Ruhestand	33
		Regeln für gesundes Älterwerden	34
		Woran noch zu denken ist	37
<b>Vorbereitung und Planung</b>	<b>5</b>		
Den richtigen Zeitpunkt finden	5	<b>Abschließende Worte</b>	<b>38</b>
Teilzeit und Weiterarbeiten	6		
Wenn die Rente nicht reicht	6	<b>Informations- und Serviceteil</b>	<b>39</b>
		Beratung und Unterstützung	39
<b>Der Abschied aus dem Berufsleben</b>	<b>9</b>	Rente und Finanzen	39
Die Berufszeit loslassen –		Freiwilliges Engagement	40
Rückblick und Zeit für Neues	10	Sport- und Gesundheitsangebote	40
Die Berufszeit reflektieren	11	Freizeitaktivitäten, Bildungs-	
Den Übergang gestalten	12	und Kulturangebote	41
		Literaturempfehlungen	41
<b>Neuorientierung und Aufbruch</b>	<b>15</b>	Quellennachweis	42
Neue Wege gehen	16	Danksagung	43
Was im Leben zählt	17		
Ideen und Pläne für den Ruhestand	18		
Aktivitäten und Themen			
im Ruhestand	19		
Freiwilliges Engagement	22		
Pläne in die Tat umsetzen	24		
Alltag strukturieren	26		

# Vorwort

Liebe Dresdnerinnen und Dresdner,

herzlichen Glückwunsch zum neuen Lebensabschnitt! Mit dem Griff zu dieser Broschüre haben Sie bereits den ersten Schritt in eine erfüllte, aktive Zeit nach der Berufstätigkeit gemacht.

Der „Ruhestand“ birgt eine Fülle an Möglichkeiten und Chancen: Ob Sie sich nun sportlich betätigen, ferne Länder bereisen, sich Zeit für Enkelkinder nehmen, längst aufgeschobene Hobbys wiederaufleben lassen oder sich ehrenamtlich engagieren – die Gestaltung dieser Lebensphase liegt in Ihren Händen!

Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten inspirieren und gestalten Sie den neuen Lebensabschnitt ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Diese Broschüre bietet Ihnen dafür eine Vielzahl an Ideen, Anlaufstellen und Tipps von erfahrenen Dresdner Expertinnen und Experten. Sie stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Blättern Sie in Ruhe durch die Kapitel, entdecken Sie Neues und finden Sie heraus, was Ihnen am besten gefällt.

Ein Ratschlag liegt mir besonders am Herzen: Gehen Sie auf andere Menschen zu, knüpfen Sie Kontakte und lassen Sie sich von der Kraft gemeinsamer Erlebnisse beflügeln – das hält jung und bringt Freude.

Mein Dank gilt dem Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand, dem Seniorenbeirat sowie dem Sozialamt, deren gemeinsame Arbeit diese Publikation ermöglicht hat.

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen aktiven Ruhestand voller bereichernder Momente und Begegnungen. Bleiben Sie gesund, neugierig und offen für alles, was der Ruhestand für Sie bereithält!

Herzlichst



Dr. Kristin Klaudia Kaufmann

Bürgermeisterin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Wohnen



# Einführung

## Eine neue Lebensphase

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 für Neuentdeckungen bietet. Die Altersforschung zeigt, dass man lernfähig bleibt und sich weiterhin entwickeln kann. Die allermeisten 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?
- 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 Informationen 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.

# Vorbereitung und Planung

## Den richtigen Zeitpunkt finden

Es ist wichtig, den richtigen Zeitpunkt für den Berufsausstieg zu finden. Hierbei spielen die gesetzlichen Regelungen und die finanziellen Aspekte eine bedeutende Rolle.

Neben der Regelaltersgrenze gibt es die Möglichkeit, vorzeitig in Rente zu gehen, wenn Sie eine bestimmte Anzahl von Versicherungsjahren erreicht haben. Je nach Rentenart kann es zu Abzügen kommen und mit welchem Alter Sie konkret in Rente gehen können, hängt von Ihrem Geburtsjahr ab.

Der Zeitpunkt des Renteneintrittes hat einen Einfluss auf die Höhe Ihrer Rente. Betrachten Sie aber nicht nur die Einkommenseite, sondern überlegen Sie auch, welche Ausgaben Sie im Ruhestand haben werden. Einige Kosten, beispielsweise die Fahrt zur Arbeit, werden wegfallen. Bei anderen Ausgaben gilt es zu überlegen, wie diese angepasst werden können.

Beim Nachdenken über den richtigen Zeitpunkt spielen jedoch auch weitere Aspekte eine Rolle, beispielsweise, ob Sie gern arbeiten, wann Ihr Partner beziehungsweise Ihre Partnerin in den Ruhestand eintritt oder wie es Ihnen gesundheitlich geht.



## Teilzeit und Weiterarbeiten

Bedenken Sie auch weitere Optionen, beispielsweise das Arbeiten in Teilzeit. Durch Teilzeit kann oftmals die Arbeitsbelastung reduziert werden, was sich gesundheitlich positiv auswirken kann. Teilzeit bietet aber ebenso die Möglichkeit, erste Ideen für den Ruhestand zu erproben und sich einen fließenden Übergang zu gestalten. Achten Sie bei der Umstellung auf Teilzeit darauf, dass eine Kürzung der Arbeitszeit gleichfalls mit einer entsprechenden Reduktion der Arbeitsaufgaben einhergeht.

Auch das Weiterarbeiten ist eine Möglichkeit, beispielsweise kann Altersrente und Arbeitslohn gleichzeitig bezogen werden. Hierbei gibt es keine Hinzuverdienstgrenzen (Ausnahme: Erwerbsminderungsrente). Je nach Beschäftigungsform wird Ihr zusätzliches Einkommen aber bei der Steuer berücksichtigt. Für das Weiterarbeiten entscheiden sich Menschen nicht nur aus finanziellen Erwägungen. Viele Menschen arbeiten im Ruhestand, weil ihnen die Arbeit Freude macht, sie weiterhin eine Aufgabe haben wollen oder sie den Kontakt zu anderen Menschen wertschätzen.

## Wenn die Rente nicht reicht

Wenn Sie eine niedrige Rente haben, sollten Sie prüfen, ob Ihnen finanzielle Unterstützung zusteht. Hilfen wie Wohngeld, Grundsicherung oder Dresden-Pass sind Leistungen, die Sie beantragen können. Nur beim Grundrentenzuschlag müssen Sie nichts tun. Hier ermittelt die Rentenversicherung automatisch, ob Sie einen Anspruch haben.

Bestehende finanzielle Unterstützungssysteme werden von manchen Menschen aus Scham, Ängsten vor Diskriminierung oder Überforderung nicht genutzt. Teilweise bestehen auch falsche Annahmen, beispielsweise in Bezug auf Vermögensgrenzen. Zögern Sie nicht, sich Beratung und Unterstützung zu holen. Mit einem Wohngeldrechner können Sie selbständig prüfen, inwieweit Sie Ansprüche haben. Daneben gibt es unter Vorlage des Rentenausweises Ermäßigungen bei einigen kulturellen Veranstaltungen, in Museen, in Schwimmbädern und bei Sportveranstaltungen.

## Wussten Sie schon

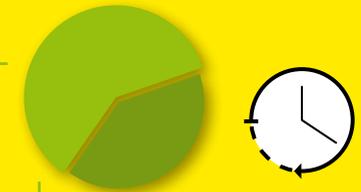
- Für zwei Drittel der Dresdnerinnen und Dresdner im Alter ab 60 Jahren stellt oder stellte der Übergang in die nachberufliche Lebensphase keine Belastung dar.<sup>1</sup>
- 90 Prozent der Menschen, die erst kürzlich in den Ruhestand gingen, haben meistens gute Laune.<sup>2</sup>
- Die Mehrzahl der Menschen im Ruhestand fühlt sich nach dem Ruhestandsübergang energiegeladener (71 Prozent), befreit (72 Prozent) und sehr zufrieden (72 Prozent).<sup>2</sup>

### Fakten zur Berufstätigkeit



16 Prozent der sächsischen Bürgerinnen und Bürger im Alter von 65 bis 70 Jahren gehen einer Erwerbstätigkeit nach (2021).<sup>3</sup>

Zwei Drittel der erwerbstätigen Rentnerinnen und Rentner in Deutschland haben eine geringfügige Beschäftigung („Mini-Job“). Diese Form des Erwerbes ist steuerfrei und für den Bezieher einer Regelaltersrente beitragsfrei.



Die wöchentliche Arbeitszeit erwerbstätiger Rentner beträgt im Durchschnitt 14,5 Stunden.<sup>4</sup>

Menschen, die im Ruhestand arbeiten, tun dies, weil ihnen die Arbeit Freude macht (98 Prozent), sie weiterhin eine Aufgabe haben (92 Prozent) oder sie Kontakt zu anderen Menschen halten wollen (91 Prozent).<sup>4</sup>



Bei fast der Hälfte der erwerbstätigen Rentnerinnen und Rentner spielen auch finanzielle Motive eine wichtige Rolle.

## 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.“*

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

*„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.“*

*„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 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.“*

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



## 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.

## 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: Freundschaften 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 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?
- 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 möchten Sie nicht mehr?

## 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?

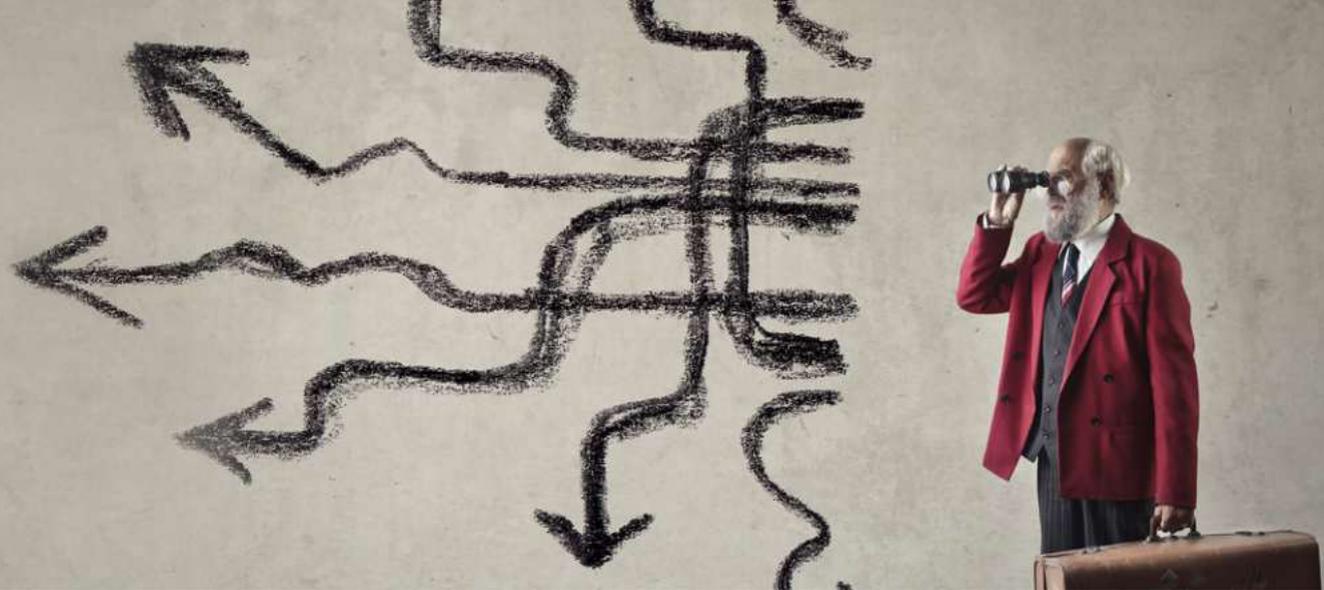
4. Welche wichtigen Fähigkeiten, Kompetenzen und Erfahrungen konnten Sie in Ihrem Berufsleben gewinnen?

### 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

### 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, uns Übergänge bewusst zu machen, das Loslassen zu erleichtern und uns bereit für das Neue zu machen.

Einige Arbeitgeber organisieren kleine Feiern, um ihre Mitarbeiterinnen und 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. Für die Verabschiedung auf Arbeit ist 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 mit Ihrem Umfeld 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 Sie an Ihre Kolleginnen und Kollegen richten?

### Persönliche Rituale

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

- Woran sind Sie gewachsen?
- Welche Orte oder Phasen waren für Sie besonders prägend?
- Welche Wünsche und Hoffnungen haben Sie für die neue Zeit?

- 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.

## 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.“*

## Neuorientierung und Aufbruch

Vieles spricht dafür, die nachberufliche Lebensphase vorausschauend zu planen und sich bewusst Gedanken zu machen. Dieses Kapitel unterstützt Sie dabei, neue Ziele und Vorhaben zu entdecken. Hier 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.





## 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 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 brauchen 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 auseinandersetzen 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 erkunden

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, warum Ihnen die Reise wichtig ist, kommen Sie vielleicht auf die darunter liegenden Wünsche. Beispielsweise kann Ihr eigentliches Ziel 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 im Leben zählt

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. Warum sind die obigen Ziele, Vorhaben, Aktivitäten und Tätigkeiten für Sie so wichtig?

---

---

---

4. Durch welche Aktivitäten könnten Sie diese Ziele noch 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. <sup>10</sup>

<sup>10</sup> siehe Quellennachweis, Seite 42



## 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.

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 kennenlernen?
- Welche regelmäßigen Aktivitäten können Sie gemeinsam mit Ihren Freunden ausüben?

### Miteinander der Generationen

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, Fantasie und Bildung

Kreative Beschäftigungen bereichern und halten ebenfalls fit. Ob Sie malen, werkeln, fotografieren, in einer Theatergruppe spielen, 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 Dresden.

### 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 ist empfehlenswert, 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.

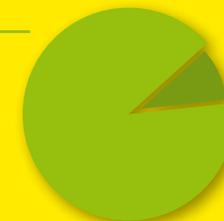
In dieser Situation können viele Fragen auftauchen. Nutzen Sie als pflegender Angehöriger daher die vorhandenen Hilfs- und Unterstützungsangebote.

Erste Anlaufstellen sind die Seniorenberatungsstellen und die Beratungsangebote der Pflegekassen.

## Wussten Sie schon



90 Prozent der Dresdnerinnen und Dresdner über 60 Jahren sind nicht einsam.<sup>1</sup>



44 Prozent der Dresdnerinnen und Dresdner über 60 Jahren haben vier oder mehr enge Freunde. 47 Prozent haben ein bis drei und 10 Prozent haben keine engen Freunde.

Knapp zwei Fünftel (ca. 40 Prozent) der Dresdnerinnen und Dresdner über 60 Jahren treffen sich mit mehr als vier engen Freunden im Monat.



Das Vorbeugen ungewollter Einsamkeit wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus.<sup>5</sup>

Wussten Sie, dass es in Dresden vielfältige Angebote gibt, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen?



Anregungen finden Sie unter: [www.dresden.de/seniorenkalender](http://www.dresden.de/seniorenkalender)



Mit dem „Silbernetz“ gibt es zudem eine kostenfreie Telefon-Hotline für Menschen mit Einsamkeitsgefühlen: Telefon: (08 00) 4 70 80 90

<sup>1,5</sup>: siehe Quellenachweis, Seite 42

## Wussten Sie schon



Ein Viertel der 65- bis 69-jährigen Dresdnerinnen und Dresdner engagieren sich ehrenamtlich. Deutschlandweit sind es sogar 40 Prozent der Menschen dieses Alters.<sup>1</sup>



Zwei Drittel der Dresdner (60+) können sich vorstellen, Nachbarn, Bekannte und Verwandte zu unterstützen.<sup>1</sup>

Das Ausüben eines Ehrenamtes kann einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Kognition haben.<sup>6</sup>

Mit dem Dresdner Ehrenamtspass oder der sächsischen Ehrenamtskarte erhalten Sie zahlreiche Ermäßigungen. Bei der Steuer gibt es Freibeträge für ehrenamtliche Aufwandsentschädigungen und Übungsleiterpauschalen.

<sup>1/6</sup>: siehe Quellennachweis, Seite 42

## 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 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 auf der Internetseite der Freiwilligenagentur Dresden informieren: [www.ehrensache.jetzt](http://www.ehrensache.jetzt). Hier werden aktuelle Angebote inseriert. Weitere Ansprechpersonen sind beispielsweise die Wohlfahrtsverbände. Auch der Freiwilligendienst aller Generationen ist eine gute Möglichkeit für ein Engagement.

## Was Dresdnerinnen und Dresdner sagen

### Nachbarschaftshilfe

*„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.“*

### 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.“*

### Mitarbeit im Begegnungszentrum

*„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.“*



Die WOOP-Methode ist eine wissenschaftlich fundierte mentale Strategie, mit der Sie Ihre Wünsche finden und erfüllen, Präferenzen festlegen und Ihre Gewohnheiten ändern können.

Mehr dazu unter: [www.woopmylife.org](http://www.woopmylife.org)

## Pläne in die Tat umsetzen

### Die Umsetzung planen

Sie haben nun sicherlich einige Ideen und Ziele gesammelt. Um sich nicht zu übernehmen, sollten Sie sich auf die Allerwichtigsten konzentrieren. Setzen Sie sich zunächst maximal drei Hauptziele und überlegen Sie sich, wo Ihre Grenzen liegen. Akzeptieren Sie, dass nicht alles umsetzbar ist und stellen Sie keine überhöhten Ansprüche an sich selbst.

### Ziele priorisieren

Folgendes nehme ich mir vor

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



Ziele konkretisieren mit der SMART-Regel  
Beispiel: Ich will mehr Sport treiben!

**Spezifisch**  
Beispiel: Ich möchte mehr Ausdauertraining machen.

---



---

**Messbar**  
Beispiel: Ich will mein körperliches Wohlbefinden steigern und Freude beim Sport empfinden.

---



---

**Attraktiv**  
Beispiel: am Liebsten Nordic Walking in der Heide

---



---

**Realistisch**  
Beispiel: Das machen meine Knie noch mit und die Zeit nehme ich mir.

---



---

**Terminiert**  
Beispiel: immer dienstags und freitags zwischen 10 und 11 Uhr

---



---

## 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.

Finden Sie eine Balance zwischen:

- Aktivität und Ruhe
- Veränderung und Kontinuität
- fester Struktur und Spontaneität
- Individualität und Gemeinsamkeit

Folgende Fragen helfen Ihnen, eine Tagesstruktur für sich zu entwickeln.



Impulsfragen für eine Struktur am Morgen:

- Sind Sie ein Morgenmensch oder schlafen Sie gerne lange?
- Gibt es eine tägliche Aufwach-/Aufsteh-Zeit? Wie tickt Ihre innere Uhr?
- Mit oder ohne Wecker?
- Gibt es unterschiedliche Zeitfenster je nach Jahreszeit?



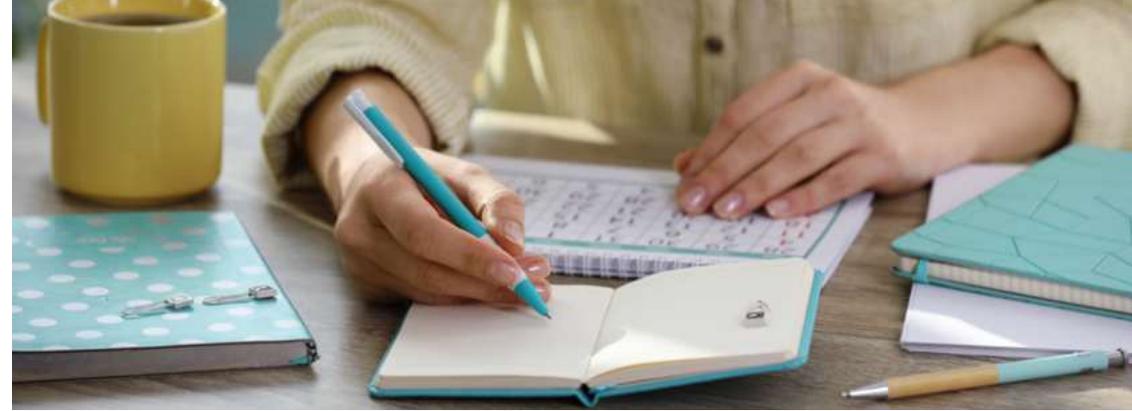
Impulsfragen für eine Struktur am Tag:

- Welche Aufgaben, Routinen, Gewohnheiten strukturieren Ihren Tag? (Einkaufen, Sport, Gassigehen, Lesen, Fernsehen, Kochen, Hobbies, ...)
- Wieviel Zeit wollen Sie investieren für die Vorbereitung, das Kochen und das Essen. Wollen Sie vielleicht neue Ernährungsgewohnheiten, einen anderen Rhythmus ausprobieren?
- Zu welchen Zeiten wollen Sie Ihre Mahlzeiten einnehmen?
- Welche festen Verpflichtungen, die Sie eingegangen sind, bestimmen Ihren Tag?
  - Enkel betreuen?
  - Eltern pflegen?
  - Sportangebot?
  - Sonstige Verpflichtungen?
- Möchten Sie weitere neue Gewohnheiten oder Routinen einführen? Was tut Ihnen gut?



Impulsfragen für eine Struktur am Abend:

- Wie gestaltet sich Ihr Abendprogramm?
- Wann wollen Sie schlafen legen gehen?
- Wie viele Stunden wollen Sie schlafen, um wirklich ausgeruht zu sein?



Was Sie noch für Ihre individuelle Tagesplanung berücksichtigen können:

- Finden sich Ihre Ziele/Prioritäten in Routinen und Gewohnheiten in Ihrer Tagesstruktur wieder?
- Gibt es Zeiten für Treffen mit Freunden, Unternehmungen, Gespräche, Spieleabende und anderes?
- Gibt es Zeit zum Reflektieren, Nachdenken, Planen und für sich allein?
- Gibt es Zeit für (ehrenamtliches) Engagement?
- Gibt es Zeiten zum Lernen? Für Neues?
- Gibt es (geplante) Zeit für die Partnerschaft?

### Neue Erkenntnisse zu Ihrer Lebensgestaltung

Auf dem Weg zur idealen Alltagsstruktur kommen Sie Ihren Bedürfnissen auf die Spur.

Sie können erkennen, ob Sie mehr Ruhe und Zeit für sich oder mehr Zeit in Gemeinschaft brauchen. Sie merken, welche Rollen für die Zukunft wichtig werden. Vielleicht spüren Sie,

welche Werte Sie bisher nicht genügend gelebt haben und was jetzt an der Reihe ist.

Was Sie jetzt für einen Tag entwickelt haben, können Sie nun übertragen auf größere Zeiträume: Woche, Monat, Quartal, Jahr und Sieben-Jahres-Zyklus.

Tipps für den Übergang:

- 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 in Ihrer Partnerschaft.
- 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.

## 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.“*

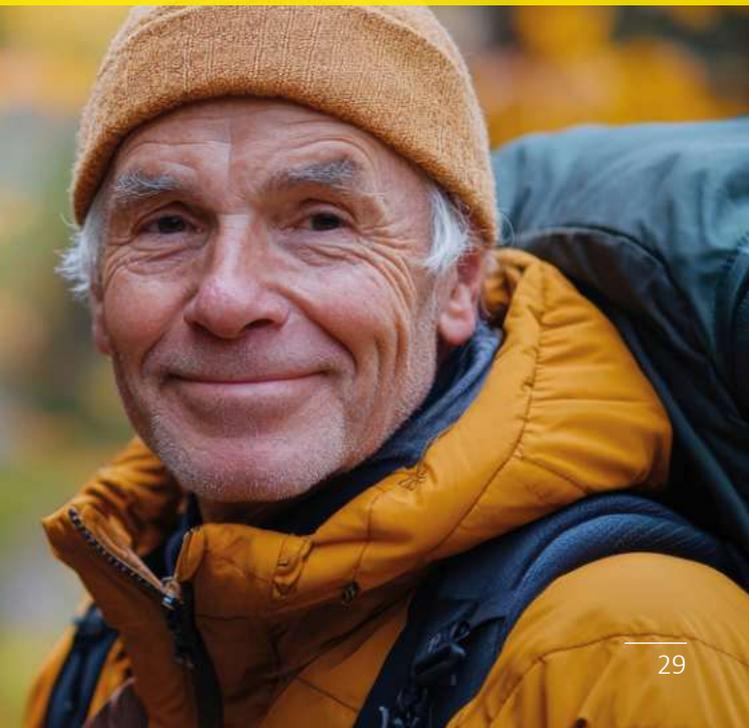
*„Und wenn man mit jungen Leuten zusammen ist, das ist eine schöne Sache, dann bleibt man jünger. Da lernt man noch die neuesten Dinge und wird angeregt.“*

*„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.“*

## Wohlbefinden und Gesundheit erhalten

Die nachberufliche Lebensphase konfrontiert uns mit dem eigenen Älterwerden. Es besteht neben vielen positiven Aspekten auch aus Herausforderungen, insbesondere dem Umgang mit Erkrankungen. Es ist wichtig, sich mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen und sich aktiv um seine Gesundheit zu kümmern. In diesem 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.



## 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

Sie sollten sich bewusst machen, dass das Älterwerden sowohl mit Gewinnen, wie mehr Zeit für soziale Kontakte, höherer Selbstbestimmung, freier Zeiteinteilung, aber auch mit Verlusten, wie geringerem Einkommen und Erkrankungen, verbunden ist. Um bis ins hohe Alter zufrieden zu bleiben, hilft es, wenn Sie sich auf das konzentrieren, was Ihnen Freude bereitet und was Sie gut können. Sie sollten Ihre Ziele den Gegebenheiten anpassen und Ihre Stärken gezielt einsetzen.

### Das Alter

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.

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 der notwendige Bedarf an Unterstützung eingeschätzt werden.

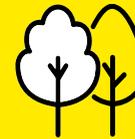
### Zum Älterwerden stehen

Die Entwicklung eines realistischen Altersbildes kann Ihnen dabei helfen, Veränderungen, die mit dem Altern

## Wussten Sie schon



Ältere Menschen handeln bei Problemlösungsaufgaben oftmals rationaler und verhalten sich bei sozialen Konflikten klüger als junge Menschen.<sup>7</sup>



Eine Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit ist über die gesamte Lebensspanne möglich.<sup>7</sup>



Eine positive Einstellung zum Altern ist mit einer besseren Gesundheit, Langlebigkeit und höherem Wohlbefinden verbunden.<sup>8</sup>

Deutschlandweit treiben 58 Prozent der 65- bis 75-Jährigen mindestens einmal in der Woche Sport.<sup>9</sup>



94 Prozent der 76-85-Jährigen in Deutschland bezeichnen ihre Partnerschaftsqualität als (sehr) gut.<sup>9</sup>



<sup>7&9</sup>: siehe Quellennachweis, Seite 42

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, 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 die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.

## Der positive Blick

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 sie trotz gesundheitlicher Einschränkungen noch Neues beginnen und ihr Leben aktiv gestalten können.

Um für sich selbst ein positives Bild vom Alter zu gewinnen, ist es hilfreich, sich aktiv und positiv mit dem Thema Altwerden 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?



## Wussten Sie schon



In Deutschland weisen 58 Prozent der 65-75-Jährigen eine sehr gute oder gute subjektive Gesundheit auf.<sup>9</sup>



Nur 2 Prozent der 65-75-Jährigen sind in Deutschland pflegebedürftig.<sup>9</sup>

85 Prozent der Dresdnerinnen und 75 Prozent der Dresdner (60+) essen täglich Obst und Gemüse.<sup>1</sup>



<sup>1,9</sup>: siehe Quellennachweis, Seite 42

## 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 ebenfalls die schmerzhaften Gefühle und Gedanken nicht überspielt oder verdrängt werden. Die Wahrnehmung und Auseinandersetzung damit kann Ihnen dabei helfen, Ihre Bedürfnisse besser kennenzulernen.

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?



## Regeln für gesundes Älterwerden

### 1 **Seien Sie in jedem Lebensalter körperlich, geistig und sozial aktiv!**

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern.

### 2 **Leben Sie in jedem Lebensalter gesundheitsbewusst!**

Achten Sie auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel. Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

### 3 **Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!**

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit und zum gesunden Altwerden beitragen können.

### 4 **Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!**

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren, wie Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht, einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

### 5 **Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!**

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig.

### 6 **Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!**

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Nutzen Sie die freie Zeit, um Neues zu lernen. Sie können auch jetzt noch Ihr Gedächtnis und Denken trainieren.

### 7 **Bleiben Sie offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen!**

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen und ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

### 8 **Begreifen Sie das Alter als Chance!**

Das Alter ist eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern. Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

### 9 **Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!**

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen ebenso Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

### 10 **Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!**

Eine Partnerschaft, in der beide Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei.

## 11 Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise.

## 12 Gesundheit ist keine Frage des Alters!

Fragen Sie sich immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

## 13 Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig.

## 14 Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Ihre Angehörigen Sie betreuen, achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

## 15 Haben Sie Mut zur Selbständigkeit!

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen guttun könnte, mit welchen Menschen sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

Diese Regeln für gesundes Älterwerden wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e. V. entwickelt.



## Woran noch zu denken ist

### Unterstützungsangebote in schwierigen Situationen

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

### 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. Denken Sie ebenso an die Beantwortung der Fragen, wo und wie Sie begraben werden wollen, was Ihre Angehörigen darüber denken und brauchen, um ein gutes Erinner an Sie zu pflegen.

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

# 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 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 Partnerin oder Partner und Familie besprechen
- eine Balance finden zwischen Struktur und Spontanität, Aktivität und Ruhe, Veränderung und Kontinuität, Individualität und Gemeinsamkeit

# Informations- und Serviceteil

In diesem Kapitel finden Sie eine Auswahl an Kontaktdaten und Links zu Angeboten und Möglichkeiten in der Landeshauptstadt Dresden sowie Literaturempfehlungen.

Weitere hilfreiche Informationen erhalten Sie direkt in den Seniorenberatungsstellen oder in der Broschüre „Herbstzeit“, dem Seniorenwegweiser, im Internet zu finden unter: [www.dresden.de/herbstzeit](http://www.dresden.de/herbstzeit)

## Beratung und Unterstützung

- Beratungsangebote für Senioren und Angehörige
- Beratungsstellen in jedem Stadtbezirk [www.dresden.de/senioren](http://www.dresden.de/senioren)
- Seniorentelefon (03 51) 4 88 48 00
- Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR) Telefon (03 51) 2 89 16 12 [www.dresden.de/kuer](http://www.dresden.de/kuer)
- Zum Angebot gehören:
- Workshop „Den Übergang gestalten“ mit Anregungen, Austausch und praktischen Übungen
- Vorträge mit Informationen, Hintergründen und Gesprächen
- Themenwanderung zum Berufsausstieg für Bewegung, Geselligkeit und Naturerlebnisse sowie Gespräche zu Ruhestandsthemen

- Natur-Resilienz-Training zur Stärkung der Ressourcen für den Übergang und mit Naturerfahrung
- Einzelberatung mit Lösungsstrategien für individuelle Fragen
- Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Informationen unter: [www.dresden.de/kuer](http://www.dresden.de/kuer) [www.youtube.com/@KÜR\\_Dresden\\_AWO](http://www.youtube.com/@KÜR_Dresden_AWO)
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Telefon (03 51) 4 88 49 99 [www.dresden.de/selbsthilfe](http://www.dresden.de/selbsthilfe)
- Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen finden Sie online in der Selbsthilfedatenbank.
- Telefon des Vertrauens (03 51) 8 04 16 16
- Telefonseelsorge (08 00) 1 11 01 11

## Rente und Finanzen

- Deutsche Rentenversicherung Telefon (08 00) 1 00 04 80 70 [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- Versichertenälteste (kostenfreie und persönliche Beratung)
- Rentenbeginn und Rentenhöhenrechner
- Freie Rentenberater (kostenpflichtige Rechtsberatung) [www.rentenberater.de](http://www.rentenberater.de)

- Sachgebiet Betreuungsbehörde/  
Versicherungsamt der  
Landeshauptstadt Dresden  
Telefon (03 51) 4 88 48 41
- Bürgertelefon Wohngeld  
Telefon (03 51) 4 88 12 11
- Nützliche Hilfsmittel, verfügbar im  
Internet
- Teilzeitrechner  
www.bmas.de→static→Teilzeit-  
Netto-Rechner
- Brutto-Netto-Rentenrechner  
www.sovd.de/rentenrechner
- Steuerschätzung für Rentner  
Stiftung Warentest
- Wohngeldrechner  
www.dresden.de/wohngeld
- Wohnen
- Wohnberatung der  
Landeshauptstadt Dresden  
Telefon (03 51) 4 88 14 50  
www.dresden.de/wohnberatung

- SES Senior Experten Service  
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
  - Freiwilligendienst aller  
Generationen – Paritätischer  
Wohlfahrtsverband Sachsen  
www.freiwillig-jetzt.de
- Weitere Angebote finden Sie bei den  
Trägern der Kirchen und Wohlfahrts-  
pflege.

## Sport- und Gesundheitsangebote

- Gesundheits-, Sport- und  
Bewegungsangebote  
Angebote der Landeshauptstadt  
Dresden und der Dresdner  
Sportvereine, Überblick über  
Angebote bieten:  
■ ssb-dresden.de/sport-und-  
bewegungsangebote
- www.dresden.de/who
- www.dresden.de/sport
- www.dresden.de/seniorenkalender
- Volkshochschule Dresden  
www.vhs-dresden.de
- Wandern
- NaturFreunde Deutschland, OG  
Dresden e. V .  
www.naturfreunde.de  
→Ortsgruppe Dresden
- Jahresringe Dresden e. V.  
www.jahresringe-dresden.de

## Freiwilliges Engagement

- Freiwilligenagentur der  
Bürgerstiftung Dresden  
Barteldesplatz 2  
Telefon (03 51) 3 15 81 20  
www.ehrensache.jetzt
- Freiwilligendienste des AWO  
Landesverbandes  
awo-sachsen.de/freiwilligendienste
- Alltagsbegleitung  
www.dresden.de/Alltagsbegleitung
- Nachbarschaftshilfe  
www.dresden.de/pflege-  
nachbarschaftshilfe

- Dresdner Wanderer- und  
Bergsteigerverein e. V.  
www.dwbv.org
- Deutscher Alpenverein Sektion  
Dresden  
www.dav-dresden.de
- Kneipp-Verein Dresden e. V.  
www.kneipp-dresden.de/  
angebote
- Radfahrer- und Wanderverein  
Dresden e. V.  
www.rad-dresden.de
- 50plus – Treff  
www.50plus-treff.de  
→Regionalgruppe Dresden  
→Veranstaltungen
- Wandergruppen und -treffs der  
Begegnungsstätten  
www.dresden.de/  
seniorenkalender
- Präventions- und  
Gesundheitsangebote der  
Krankenkassen.  
Informieren Sie sich bei Ihrer  
Krankenkasse

## Freizeitaktivitäten, Bildungs- und Kulturangebote

- Freizeitaktivitäten, Bildungs- und  
Kulturangebote  
Seniorenbegegnungsstätten,  
-treffs und Begegnungsangebote  
www.dresden.de/seniorenkalender
- Soziokulturelle Zentren in Dresden:  
www.dresden.de/soziokultur  
www.dresdner-kulturelle-bildung.de
- Kirchgemeinden, Vereine

- Bildung
- Volkshochschule Dresden  
www.vhs-dresden.de
- Seniorenakademie  
senak.inf.tu-dresden.de
- Gasthörerschaft an der TU Dresden  
www.tu-dresden.de→studium  
→lebensbegleitendlernen→  
gasthoerer
- Museen in Dresden  
www.dresden.de/museen
- Evangelische Erwachsenenbildung  
www.eeb-sachsen.de
- Katholische Akademie  
www.katholische-akademie-  
dresden.de
- Medienkulturzentrum Dresden  
www.medienkulturzentrum.de
- Veranstaltungen, Kultur
- Überblick unter:  
veranstaltungen.dresden.de  
www.kulturkalender-dresden.de
- Angebote für Menschen mit  
geringem Einkommen: Kulturloge  
Dresden, www.kulturloge-  
dresden.de

## Literaturempfehlungen

- Bücher  
Viele der hier empfohlenen  
Bücher sind in den Städtischen  
Bibliotheken Dresden verfügbar.
- Cameron, J.: Es ist nie zu spät neu  
anzufangen. Knauer-MensSana, 2017.
- Miezel, G.: Erfolgreich altern.  
Strategien für ein aktives und  
zufriedenes Älterwerden. Hogrefe,  
2014.

- Koeder, K. W.: New Life Balance im Ruhestand. Denkanstöße für die Rente. Tectum, 2021.
- Linde, D.: Lebensbalance im Alter. Das eigene Altern positiv beeinflussen. Springer, 2018.
- Redabold, H. & G.: Älterwerden will gelernt sein. Klett-Cotta, 2009.
- Riekkel, P.: Wer bin ich, wenn ich nichts mehr bin? Heyne, 2021
- Schiele, W.: Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand? Wegweisende Impulse zur aktiven Gestaltung der dritten Lebensphase. Springer, 2018.
- Schiele, W.: Selbstmanagement im Ruhestand. Coachingmodelle für mehr Resilienz und Gelassenheit im Alter. Springer, 2022.
- Schneider, I.J.: Herausforderung Ruhestand. Krise oder Chance. Springer, 2019.
- Schröder-Kunz, S.: Ruhestand als Chance: Die späte Lebensphase entdecken. Springer, 2024.
- Schuhmacher, H.: Restlaufzeit. Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann. Eichborn, 2014
- Seidensticker, I.: Zeit für Neues. Wie Sie herausfinden, was Sie im Ruhestand machen wollen. DTV, 2018.
- Stieger, L.: Freitätigkeit. Zwischen Beruf und Ruhestand. new academic press, 2017.
- Stiftung Warentest: Meine Rente. Richtig planen, mehr rausholen. Berlin, 2021
- Stumpf, H.: Wenn das Wochenende 7 Tage hat. Books on Demand, 2017.
- Weinig, S.: Einsamkeit überwinden – Freunde finden. Humboldt, 2022.
- 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

- [1] Landeshauptstadt Dresden (2022): Dresdner Lebenslagen 60+. Bericht zur Lebenssituation von Dresdnerinnen und Dresdnern ab 60 Jahren (LAB60+ Studie).
- [2] Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2017): (Un-)Ruhestände in Deutschland. Übergänge, Potenziale und Lebenspläne älterer Menschen im Wandel.
- [3] Statistisches Landesamt des Freistaates Sachsen (2023): Statistisch betrachtet. Seniorinnen und Senioren in Sachsen.
- [4] Romeu Gordo et al. (2022): Erwerbsarbeit im Ruhestand hat vielfältige Gründe – nicht nur finanzielle. IAB-Kurzbericht 8/2022.
- [5] Bücker, S. (2022) Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit, KNE Expertise 10.

- [6] Matthews und Nazroo (2021): The Impact of Volunteering and Its Characteristics on Well-being After State Pension Age, The Journals of Gerontology 76(3).
- [7] Staudinger, U. (2008): Was ist das Alter(n) der Persönlichkeit? Eine Antwort aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht. In: Was ist Alter(n)? Springer, Berlin Heidelberg.
- [8] Wurm, S. und Schäfer, S. K. (2022): Gain- but Not Loss-Related Self-Perceptions of Aging Predict Mortality Over a Period of 23 Years (...). J Pers Soc Psychol. 123(3).
- [9] Deutsches Zentrum für Altersfragen - FDZ (2022): SUF Deutscher Alterssurvey (DEAS) 1996-2021, DOI: 10.5156/DEAS.1996-2021.M.002.
- [10] Fragen und Checkliste: [www.sinnforschung.org](http://www.sinnforschung.org); Autorin: Tatjana Schnell.

## Danksagung

Wir danken den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kompetenzzentrums für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), die diese Broschüre im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden inhaltlich erarbeitet haben.

Unser Dank gilt ebenso den Menschen 60+ und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Dresdner Begegnungs- und Beratungszentren, die mit ihren Ideen, Erfahrungen und Anregungen den Ruhestandskompass bereichert haben. Bedanken möchten

wir uns außerdem bei Herrn Michael Weinhardt (Deutsches Zentrum für Altersfragen) für die Zuarbeit wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem Deutschen Alterssurvey.

Das Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR) bietet im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden Informationen, Impulse und Anregungen zu Ihrem Übergang in den Ruhestand. Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR) Herzberger Straße 2—4 01239 Dresden Telefon (03 51) 2 89 16 12 [kuer@awo-in-sachsen.de](mailto:kuer@awo-in-sachsen.de) [www.awo-in-sachsen.de/kuer](http://www.awo-in-sachsen.de/kuer) Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH



# Kommen Sie in die Puschen.

[dresden.de/ruhestand](https://dresden.de/ruhestand)

Aktiv in den  
Ruhestand.



www.dresden.de | Dresden | 01109 Dresden | Telefon: 0351 4646-1 | E-Mail: info@dresden.de | Dresden | 01109 Dresden | Telefon: 0351 4646-1 | E-Mail: info@dresden.de

## Impressum

Herausgeber:

Landeshauptstadt Dresden

Sozialamt

Telefon (03 51) 4 88 48 61

E-Mail [sozialamt@dresden.de](mailto:sozialamt@dresden.de)

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon (03 51) 4 88 23 90

E-Mail [presse@dresden.de](mailto:presse@dresden.de)

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

[www.dresden.de](http://www.dresden.de)

[www.dresden.de/social-media](http://www.dresden.de/social-media)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

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

Fotos: Titel: luckybusiness – stock.adobe.com, Seite 3: David Nuglisch, Seite 5: Monkey Business – stock.adobe.com, Seite 9: Yakobchuk Olena – stock.adobe.com, Seite 10: Matthias Wingerter, Seite 19–14: olly, Seite 15: Freepik, Seite 16: vulcanus – stock.adobe.com, Seite 19: Robert Kneschke – stock.adobe.com, Seite 20: Ingo Bartussek – stock.adobe.com, Seite 24: Tirachard Kumtanom – pexels, Seite 27: New Africa – stock.adobe.com, Seite 29: garpinina (KI-generiert) – stock.adobe.com, Seite 30: imagineRbc (KI-generiert) – stock.adobe.com, Seite 33: Freepik, Seite 34: alonaphoto – stock.adobe.com, Seite 37: Rawpixel.com – stock.adobe.com, Seite 43: highwaystarz – stock.adobe.com

Gestaltung: Katharina Lübcke

2. (aktualisierte) Auflage, Dezember 2024

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](http://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/ruhestand](http://www.dresden.de/ruhestand)