



universität  
**uulm**

**ZAWiW**

Zentrum für Allgemeine  
Wissenschaftliche Weiterbildung  
der Universität Ulm

Eine Abteilung des Department  
für Geisteswissenschaften



pixabay.com

# Übergänge gestalten

Orientierung schaffen zwischen Beruf und Rente  
Dr. Markus Marquard, ZAWiW

Kommunale Gesundheitskonferenz des Bodenseekreis  
Friedrichshafen, 22.11.2023

**ZAWiW**

## Lernen – für sich, mit anderen, für die Gesellschaft



studium generale



Akademiewochen



Forschendes Lernen



Alt & Jung Aktivitäten, u3gu



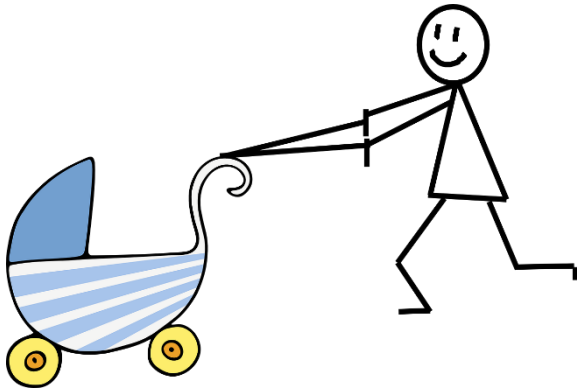
Neue Medien, Internet



Europaweite Aktivitäten

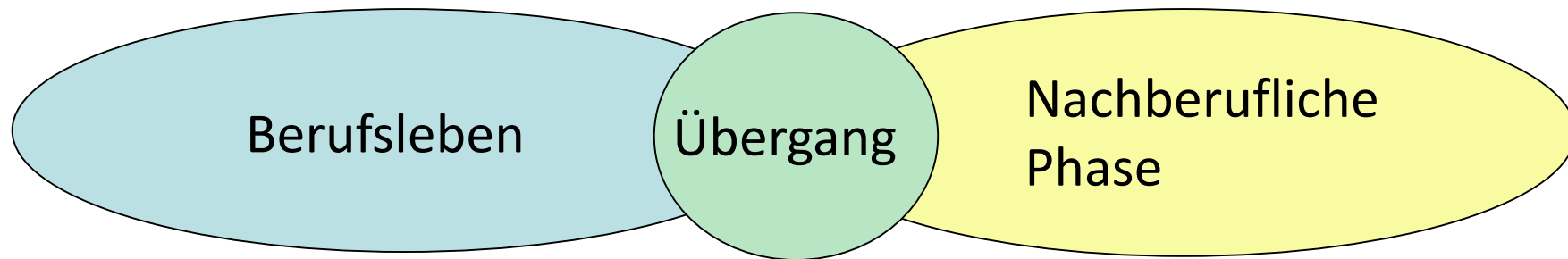
- Wir schlagen Brücken zwischen Wissenschaft und Bürgerschaft
- Wir vermitteln Wissen und ermöglichen Austausch und Diskussion
- Wir qualifizieren für nachberufliche Herausforderungen
- Wir eröffnen Lernräume für Jung und Alt
- Wir unterstützen den Umgang mit digitalen Medien im Alter
- Wir fördern Begegnungen in Europa, besonders entlang der Donau

## Übergänge – ein Leben lang...



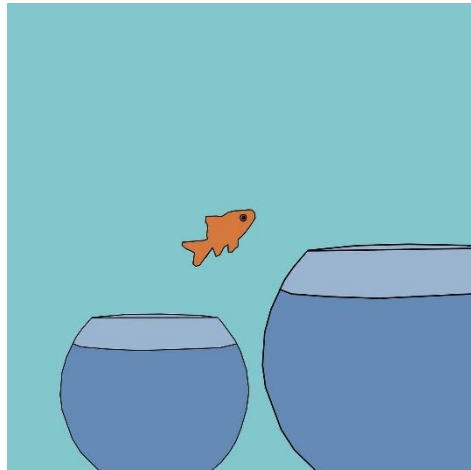
Bilder: Pixabay

## Übergang in die nachberufliche Phase





## Welche Bilder verbinden Sie mit diesem Übergang?





## Auseinandersetzung mit der nachberufliche Zeit

Betrifft Sie der Übergang von Beruf in den Ruhestand aktuell selbst?

Freuen Sie sich auf die nachberufliche Zeit?

Haben Sie schon Pläne bezüglich Ihrer nachberuflichen Zeit gemacht?

Haben Sie diese Pläne verschriftlicht?

Möchten Sie auch nach dem Eintritt in die Rente weiter in Ihrem Beruf aktiv sein?

Möchten Sie nochmals was ganz Neues ausprobieren?

Haben Sie Überlegungen angestellt, was Sie für Ihre körperliche Fitness tun möchten?

Möchten Sie vielleicht den Ruhestand nutzen, um Ihre (Lebens-) Erfahrung und Ihr Wissen weiterzugeben?

## Fünf Grundhaltungen nach Kricheldorf

**Typ 1:  
„Abwarten, was  
kommt“**

**Typ 5:  
„Rückzug in die  
Privatheit“**

**Typ 2:  
„Aktive  
Neuorientierung“**

**Grundhaltungen**

**Typ 4:  
„Fortsetzen  
beruflicher  
Tätigkeiten“**

**Typ 3:  
„Anknüpfen an  
Interessen und  
Aufgaben“**

Kricheldorf, Cornelia: Vom Erwerbsleben ins Engagement – Grundhaltungen in der Statuspassage zur nachberuflichen Phase und deren Verknüpfung mit geragogischen Konzepten und Settings. In: Informationsdienst Altersfragen 38 (5), 2011, S. 15.

## Kehrseite der Grundhaltungen

Typ 1 „Abwarten was kommt“	Typ 2 „Aktive Neuorientierung“	Typ 3 „Anknüpfen an Interessen und Aufgaben“	Typ 4 „Fortsetzen beruflicher Tätigkeit“	Typ 5 „Rückzug in die Privatheit“
Erst mal zur Ruhe kommen; alles ergibt sich zur richtigen Zeit;	Neuer Status, neue soziale Kontakte und Bindungen	Mit Interessen und Aufgaben sind soziale Kontakte verbunden	„Alt werden nur die anderen“ – Statuspassage wird vermieden	Konzentration auf Familie als Lebensmittelpunkt
oder aber	oder aber	oder aber	oder aber	oder aber
Zu langes Warten führt zu lähmendem Verharren – enttäuschter Rückzug wenn nichts passiert	Potenzielle Gefahr der Überforderung und Verzettelung	Intensive Pflege von Einzelinteressen kann zur Selbstausgrenzung führen	Neuorientierung findet nicht statt oder stellt sich später	Unzufriedenheit und Langeweile können zu Resignation und Krankheit führen

Kricheldorf, Cornelia: Vom Erwerbsleben ins Engagement – Grundhaltungen in der Statuspassage zur nachberuflichen Phase und deren Verknüpfung mit geragogischen Konzepten und Settings. In: Informationsdienst Altersfragen 38 (5), 2011, S. 15.



## Was sagt man über das Alter(n)?

*Altwerden ist nichts für Feiglinge!* (Joachim Fuchsberger)

*Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein.* (Jonathan Swift)



Wettbewerb des bmfsj „Das bin ich. Individuell im Alter“  
Wettbewerbsbeitrag „Dritter Frühling von Susanne Seiffert  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/die-praemierten-fotos-zeigen-das-alter-in-all-seinen-facetten--230396>

## Was denken Sie über das „Alter“ und „Altern“?



Hinweis: Bitte jeweils ein Stichwort auf die Moderationskarten!

## Altern früher



Lebenstreppe, um 1900, Bild gemeinfrei

<http://scienceblogs.de/gesundheits-check/files/2018/07/Lebenstreppe.png>

## Altern heute ist bunt: Prominente Beispiele



**Iris Apfel**

CC BY-SA 2.0 by Albert Maysles,  
MiamiFilmFestival



**Mick Jagger**

CC BY 2.0 by Raph\_PH  
RStonesHydePark030722



**Jane Fonda**

CC BY-SA 3.0 by Georges Biard



# Altern heute: Heterogenität im Alter und der Lebenswelt



pixabay.com



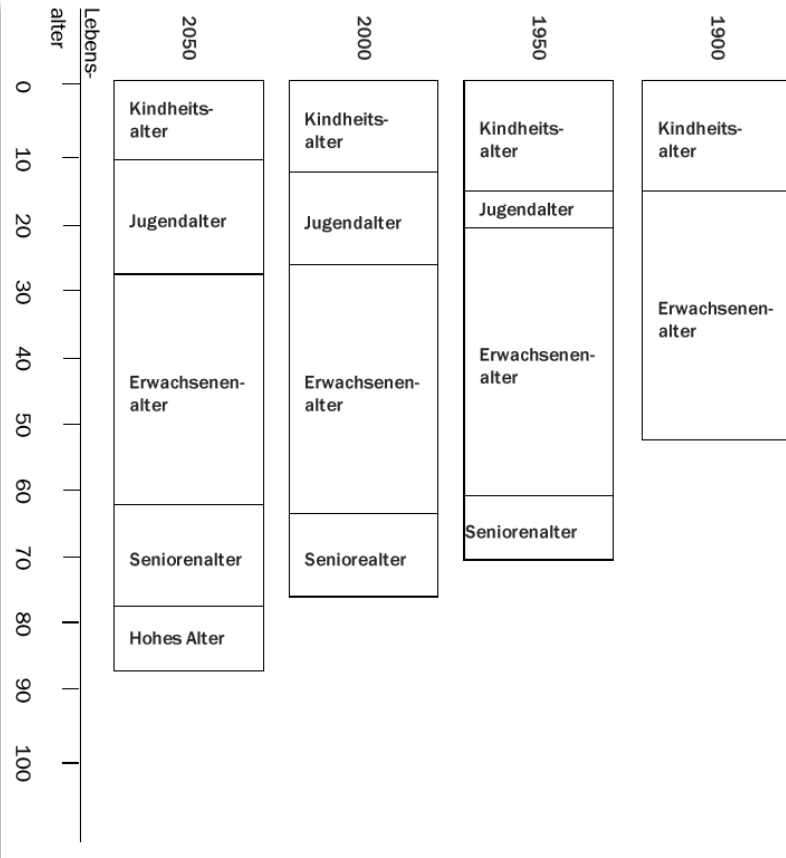
pixabay.com



## Mehrere Generationen, unterschiedliche Lebenswelten



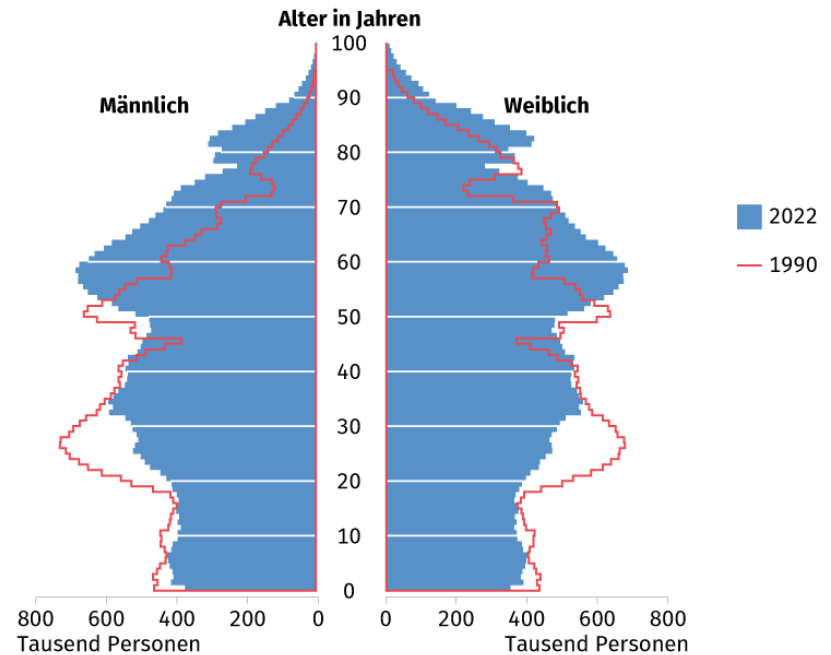
# Differenzierung der Lebensphasen im Laufe der Zeit und demografischer Wandel



(Quelle: Hurrelmann & Quenzel, 1985/2013, S. 17)

## Altersaufbau der Bevölkerung 2022

im Vergleich zu 1990



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2023

## Vom dritten zum vierten Lebensalter

### Einteilung der Lebensphasen nach Laslett (1995, S. 35)





## Drittes Lebensalter als Zeit neuer Freiheiten!



pixabay.com

# Herausforderungen beim Übergang vom Beruf in den Ruhestand – wie meistern?



Roland

- Einsam
- Witwer
- Verzweifelt
- ihm fehlen Kontakte
- er lebt in den Tag hinein



Elfriede

- auf den Ruhestand vorbereitet
- dann aber schwer erkrankt
- alle Pläne sind hinfällig
- muss sich wieder berappeln



Paula

- immer gearbeitet
- will sich sozial engagieren
- aber das Geld reicht nicht
- Sorgen belasten sie



Fritz

- Liebt seinen Beruf
- Fühlt sich dabei kompetent
- Frau will gerne mit ihm reisen
- er will gerne länger arbeiten

(Fotos: pixabay)

Was können diese Menschen tun? Welche Aktivitäten können helfen?  
Wo kann man Unterstützung finden? Was sollte man nicht tun?

## Lebensbereiche im Lebensalltag

Selbstverwirklichung



Spiritualität



Partnerschaft



Freundschaft



soziales Umfeld



Gesundheit



Finanzen



Freizeit, Hobby



Vereine, Ehrenamt



Kreativität



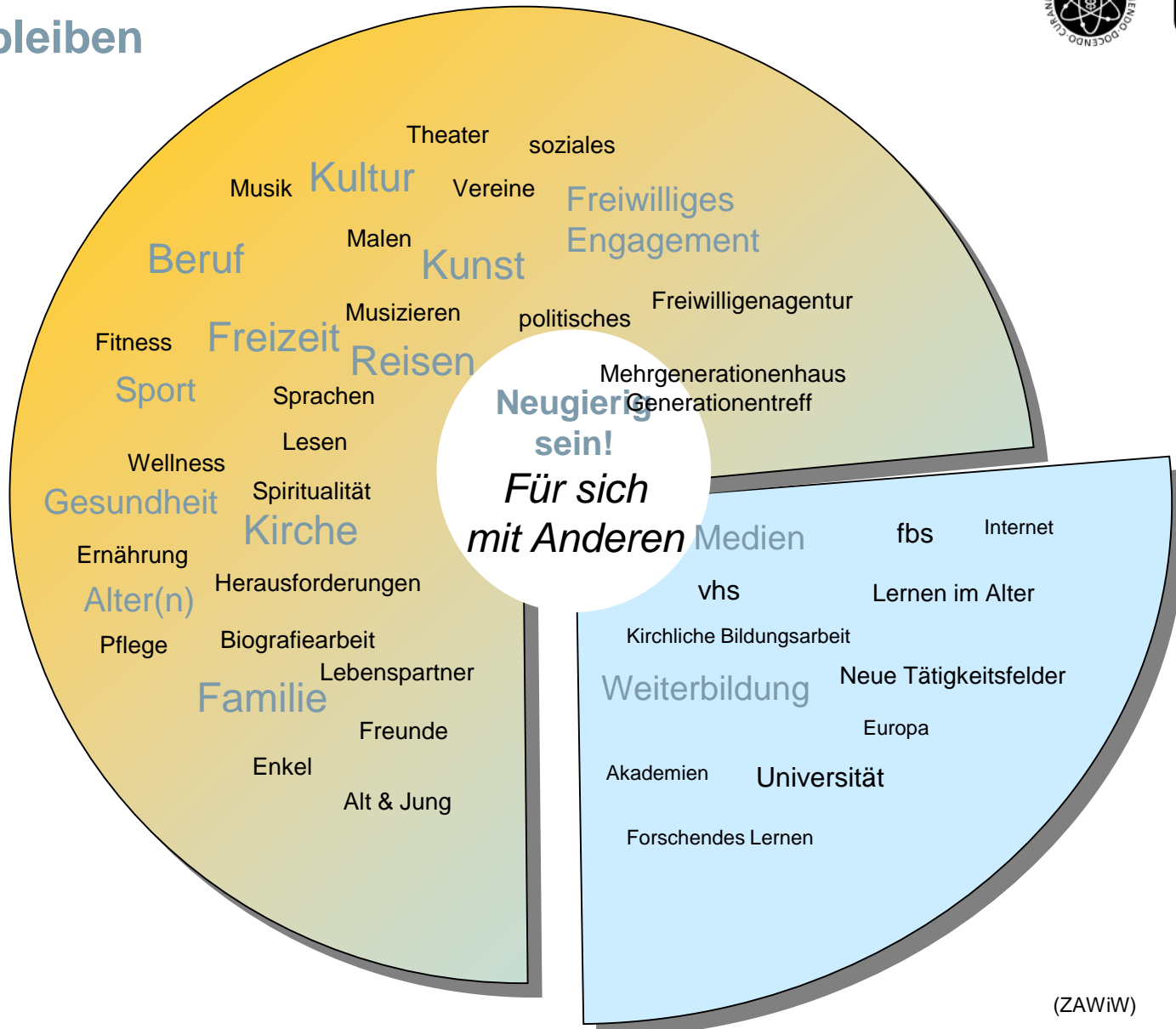
Beruf



Mobilität



# Aktiv bleiben

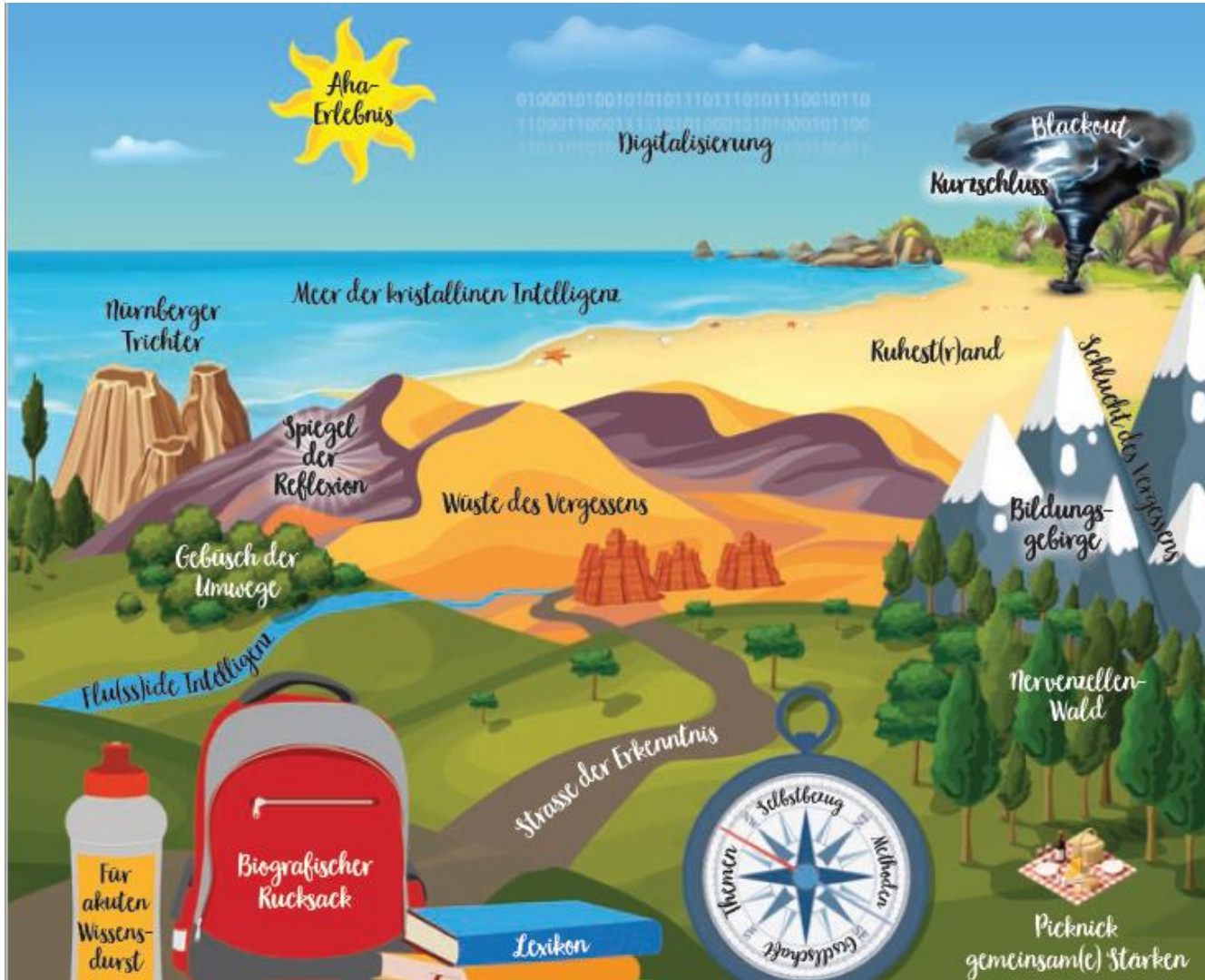


(ZAWiW)



# Neugierig bleiben!

## Lernherausforderungen aus dem Lebensalltag heraus annehmen



(Foto: BAGSO, Collage von Nadine Kreuter, sketch von Laila Braun)



## Die nachberufliche Phase heute



pixabay.com

# Tipps zur Vorbereitung auf den Übergang

VORSORGEVOLLMACHT

Vorsorgevollmacht | Seite 1 von 4

Ich

Vor- und Nachname | ggf. Geburtsname

Geburtsort

PLZ

Strasse, Hausnummer

Vollmachtegeber/in

Geburtsdatum

Geburtsort

PLZ

Strasse

Geburtsdatum

Geburtsort

PLZ

Strasse

Mobiltelefon

Herunterladen

BETREUUNGSVERFÜGUNG

Betreuungsverfügung | Seite 1 von 2

Für den Fall, dass ich

Vor- und Nachname | ggf. Geburtsname

Geburtsort

PLZ

Strasse, Hausnummer

Für den Fall, dass ich

Vor- und Nachname | ggf. Geburtsname

Geburtsort

PLZ

Strasse

Geburtsdatum

Geburtsort

PLZ

Strasse

Mobiltelefon

Herunterladen

PATIENTENVERFÜGUNG

Patientenverfügung | Seite 1 von 5

Ich

Vor- und Nachname | ggf. Geburtsname

Geburtsort

PLZ

Strasse, Hausnummer

Für den Fall, dass ich

Vor- und Nachname | ggf. Geburtsname

Geburtsort

PLZ

Strasse

Geburtsdatum

Geburtsort

PLZ

Strasse

Mobiltelefon

bestimme für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr selbst bilden oder verständlich äußern und zum Ausdruck bringen kann. Folgendes:

Herunterladen

<https://vorsorgemappe.online/>

Rechtzeitig Vorsorge  
treffen

# Anlaufstellen und Beratungsangebote suchen



BODENSEEKREIS

MENÜ

SUCHEN

VORLESEN

KONTAKT

SIE SIND HIER → SOZIALES &amp; GESUNDHEIT → BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGE... → FREIWILLIGENBÖRSE

## Freiwilligenbörse



BODENSEEKREIS

MENÜ

Zur Börse

### Freiwillig verantwortlich und ehrenamtlich engagiert in Friedrichshafen und im Bodenseekreis

Das bürgerschaftliche Engagement hat eine hohe Bedeutung für die/unsere Gesellschaft. Viele Angebote wären ohne die Mitwirkung der Vereine und Initiativen, z. B. in den Bereichen Sport, Nachbarschaftshilfe, Feuerwehr, Umweltschutz und vieles mehr, nicht möglich. Bürgerschaftliches Engagement bringt sowohl einen Mehrwert für die Gesellschaft als auch für die eigene Entwicklung.

SIE SIND HIER → SOZIALES &amp; GESUNDHEIT → SENIOREN &amp; PFLEGE → ALTENHILFEPANUNG → NETZWERK ÄLTER W

## Netzwerk Älter werden im Bodenseekreis



# sich engagieren

Das Netzwerk Älter werden im Bodenseekreis ermittelt und beschreibt die Bedürfnisse und Lebenslagen der älteren Menschen. Um die soziale Infrastruktur weiterzuentwickeln, stellen sich die Mitglieder des Netzwerks folgende Fragen:



<https://www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/buergerschaftliches-engagement/freiwilligenboerse/>

<https://www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/senioren-pflege/altenhilfeplanung/netzwerk-aelter-werden-im-bodenseekreis/>



# Anlaufstellen und Beratungsangebote suchen

BODENSEEKREIS

MENÜ

SUCHEN VORLESEN KONTAKT

SIE SIND HIER SOZIALES & GESUNDHEIT SENIOREN & PFLEGE BERATUNG: PFLGESTÜTZPUNKT

Leichte Sprache

## Beratung: Pflegestützpunkt

**Pflegebedürftig - was tun?**

Nicht nur durch ein hohes Alter, auch nach einem Unfall oder durch Krankheit können wir uns plötzlich in einer Pflegesituation wiederfinden. Ebenso kann auch im Vorfeld der Pflegebedürftigkeit schon Beratungs- und Unterstützungsbedarf bestehen.

**PFLEGE STÜTZPUNKT**  
 BADEN-WÜRTTEMBERG  
 BODENSEEKREIS

Nach Stichwort suchen

LANDRATSAMT  
BODENSEEKREIS

Selbsthilfe  
Netzwerk  
Bodenseekreis

## SELBSTHILFE-WEGWEISER

Selbsthilfegruppen  
 Hospizgruppen  
 Professionelle Hilfen

<https://www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/senioren-pflege/beratung-pflegestuetzpunkt/>



# Anlaufstellen und Beratungsangebote suchen



**vhs** Volkshochschule  
Bodenseekreis

Startseite

Kurse  
Außenstellen

Kontakt  
Kursleitung

Login  
Warenkorb

Herzlich Willkommen bei der vhs Bodenseekreis

Thema Ort Zeit Person ...

Suchen



Politik - Gesellschaft - Umwelt



Kultur / Gestalten



Gesundheit



Ernährung



Sprachen



Beruf & IT



Onlinekurse

<https://vhs-bodenseekreis.de/>

# Anlaufstellen und Beratungsangebote suchen



**Bosch Health  
Campus**  
der Robert Bosch Stiftung

DE | EN

## Digital Health Truck

Der Digital Health Truck tourt als Teil der KTBW durch Baden-Württemberg. An öffentlichen Plätzen bietet er der interessierten Öffentlichkeit die Möglichkeit, verschiedene Gesundheitsanwendungen direkt vor Ort anzuschauen und auszuprobieren.



gesund  
und digital  
@LändlicherRaum

<https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/gesund-und-digital-im-laendlichen-raum>

<https://www.lmz-bw.de/gesundunddigital>

<https://www.vhs-bw.de/projekte/gesund-und-digital-im-laendlichen-raum/>

<https://www.bosch-health-campus.de/de/projekt/digital-health-truck>

# Wie gestaltet man den Übergang in den Ruhestand (nun richtig) ?



Webseite;

<https://uebergaenge.zawiw.de>

<https://zawiw.de>

uim university universität  
**uulm**

**Umbrüche gestalten –  
Aufbrüche wagen**

Orientierung schaffen für Menschen am Übergang  
zwischen Beruf und Rente.

Handreichung zur Gestaltung von Übergangsseminaren

CC BY-SA 4.0 DE

**ZAWIW** Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung  
Eine Abteilung des Departments für Geisteswissenschaften  
der Universität Ulm