



universität
uulm

ZAWiW

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
der Universität Ulm

Eine Abteilung des Department
für Geisteswissenschaften



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



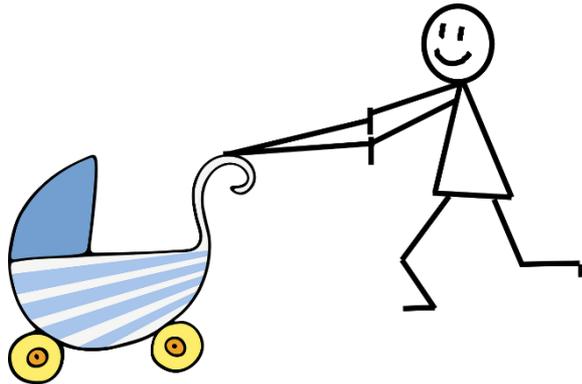
Neue Medien, Internet



Europaweite Aktivitäten

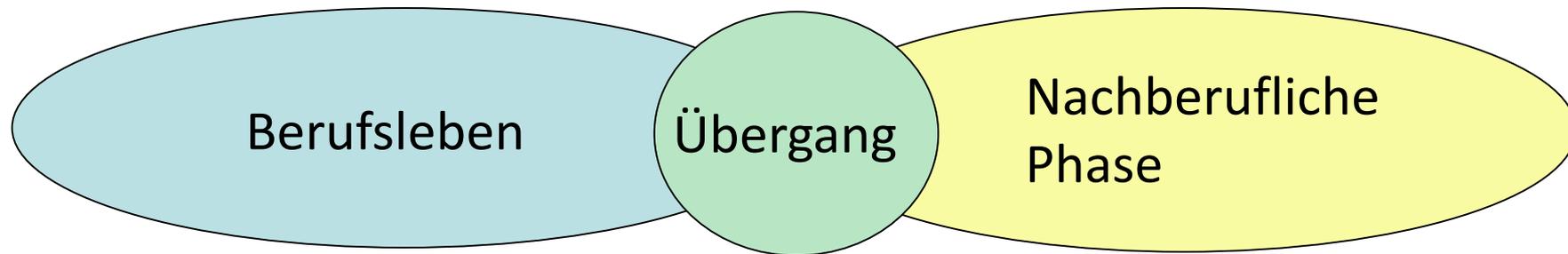
- Wir schlagen Brücken zwischen Wissenschaft und Bürgerschaft
- Wir vermitteln Wissen und ermöglichen Austausch und Diskussion
- Wir qualifizieren für nachberufliche Herausforderungen
- Wir eröffnen Lernräume für Jung und Alt
- Wir unterstützen den Umgang mit digitalen Medien im Alter
- Wir fördern Begegnungen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

Übergänge – ein Leben lang...

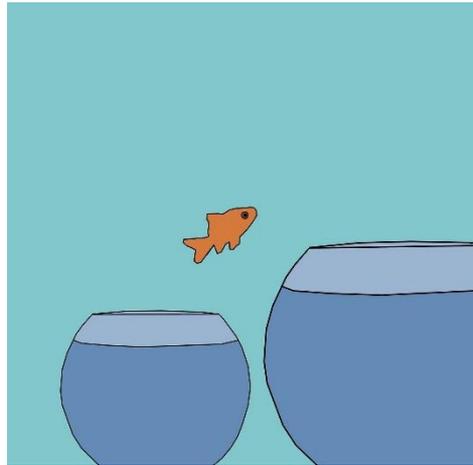


Bilder: Pixabay

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

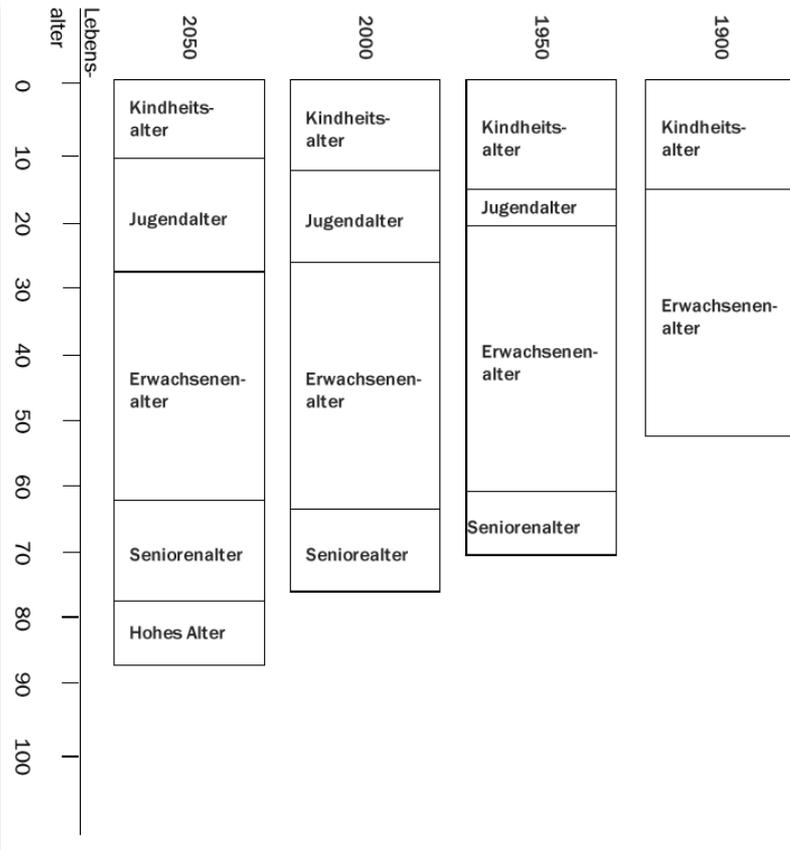


pixabay.com

Mehrere Generationen, unterschiedliche Lebenswelten



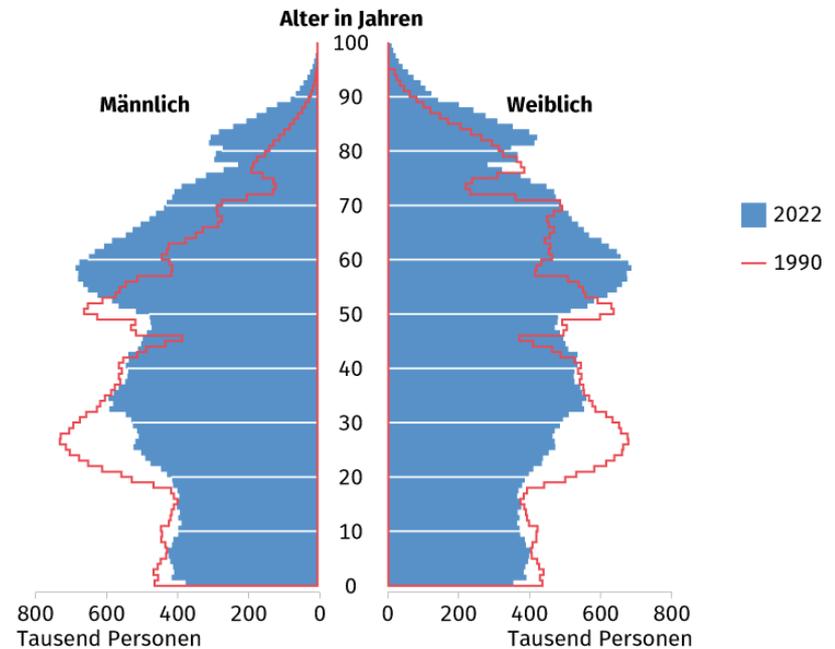
Differenzierung der Lebensphasen im Laufe der Zeit und demografischer Wandel



(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

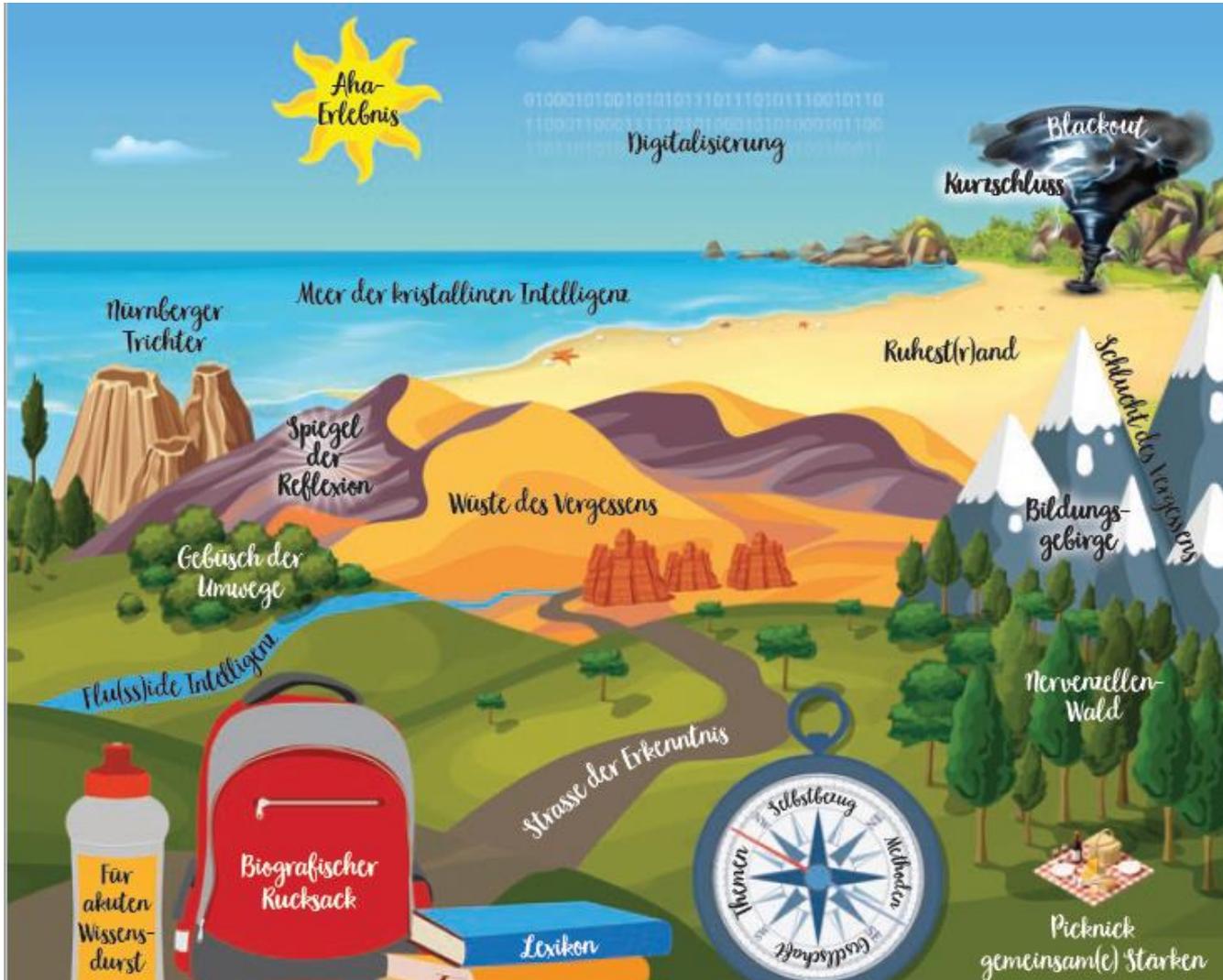


Mobilität



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

Herunterladen



Betreuungsverfügung

Herunterladen



Patientenverfügung

Herunterladen

<https://vorsorgemappe.online/>

Rechtzeitig Vorsorge
treffen

Anlaufstellen und Beratungsangebote suchen



BODENSEEKREIS

MENÜ

SUCHEN

VORLESEN

KONTAKT

SIE SIND HIER → SOZIALES & 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 & GESUNDHEIT → SENIOREN & 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: PFLEGESTÜTZPUNKT

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>

uulm university universität **uulm**

Umbrüche gestalten –
Aufbrüche wagen

Orientierung schaffen für Menschen am Übergang
zwischen Beruf und Rente.

Handreichung zur Gestaltung von Übergangsseminaren

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

CC BY-SA 4.0 DE