

Tipps für einen sanften Renteneinstieg

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Gesund und zufrieden in die Zeit nach dem Berufsleben

Derzeit geht die größte Generation in Deutschland nach und nach in den Ruhestand: die Baby Boomer. Mittlerweile liegt bei Rentenbeginn noch etwa $\frac{1}{4}$ unseres Lebens vor uns und das oftmals noch in einer guten physischen und psychischen Verfassung. Also genügend Zeit, um so einiges mit unseren verbleibenden Jahren anzustellen. Doch für die meisten stellt sich dabei die Frage: was soll ich mit der Zeit anfangen? Aus diesem Grund wollen wir Ihnen heute einige Tipps an die Hand geben, wie Sie den Renteneintritt sanft und aktiv meistern können.

Der Eintritt in die Rente stellt ein zentrales und auch kritisches Ereignis in unserem Leben dar, denn damit treten große Veränderungen in unserem Alltag. Kritische Ereignisse in unserem Leben werden sowohl von positiven, als auch negativen Aspekten geprägt. Oft fühlen sich Menschen dementsprechend verunsichert gegenüber dem bevorstehenden Renteneintritt. Um ein wenig Licht ins Dunkle zu bringen, sollte man

sich sowohl die positiven, als auch die negativen Folgen des neuen Lebensabschnittes verdeutlichen:

Gewinne:

- Mehr Zeit für Familie und Freunde
- Mehr Möglichkeiten, Beziehungen zu leben
- Mehr Zeit für eigene Freizeitaktivitäten und Hobbys
- Mehr Zeitflexibilität insgesamt
- Weniger Stress

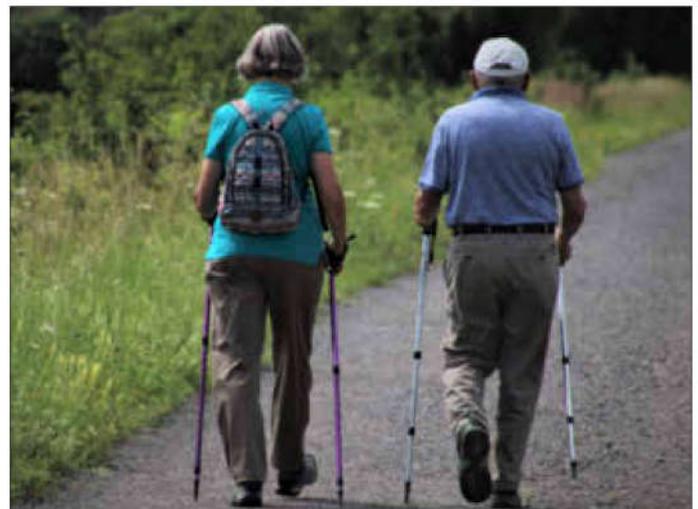
Verluste:

- Geringeres Einkommen
- Eine bedeutsame Quelle von Selbstbestätigung entfällt durch den

Beruf

- Eine natürliche Quelle der Tagesstruktur entfällt
- Partnerkonflikte können auf Grund neuer und ungewohnter Nähe entstehen

Dass der Zeitpunkt des Renteneintritts bereits zu Beginn unseres beruflichen Werdegangs schon vorhersehbar ist, bietet uns Vorteile, die wir auch ausnutzen sollten. Die Zeit nach der Rente gedanklich bereits vor deren Eintritt vorweg zu nehmen und verschiedene Szenarien durchzuspielen, kann bei einem sanften Übergang in die neue Lebensphase hilfreich sein. Wir haben Ihnen folglich ein paar





Denkanstöße aufgelistet, um Ihnen bei der frühzeitigen Planung und Reflexion eines bevorstehenden Ruhestands zu helfen:

1. Tauschen Sie sich vertrauensvoll mit Ihrem Partner, einem Angehörigen oder Freund über Ihre Ängste, Wünsche und Pläne aus.
2. Werden Sie bei der Planung Ihrer Rente möglichst konkret: Woran kann ich anknüpfen? Was kann ich bereits heute an Vorbereitungen treffen? Gibt es zum Beispiel vernachlässigte Hobbys oder soziale Kontakte, die man wieder aufleben lassen möchte? Will man sich in neue Abenteuer stürzen? Will man bereits Vorruhestandsregelungen mit dem Arbeitgeber treffen?
3. Gibt es etwas, was Sie schon immer einmal lernen oder angehen wollten? Jetzt ist die Zeit dafür, z.B. zur Nutzung neuer Technologien, Fotografie, Bildungsangeboten der Volkshochschule, einer Weiterbildung oder sogar eines Senioren-Studiums.
4. Wie sieht es mit Ihren beruflichen Kompetenzen aus? Wollen Sie diese auch während der Rente nutzen, z.B. in Form eines Ehrenamtes oder als Berater?
5. Wie sieht es mit Ihrer Wohnform aus? Wollen Sie die jetzige Situation beibehalten oder einen Tapetenwechsel einleiten, z.B. durch die Aufnahme eines Untermieters, Umzug von Haus in Wohnung/ Wohngemeinschaft/ Mehrgenerationenhaus etc.?
6. Mit zunehmendem Alter treten auch verstärkt gesundheitliche Beeinträchtigungen ein. Überlegen Sie sich, wie Sie Ihren Alltag möglichst körperlich, geistig und auch sozial aktiv gestalten können.

Nehmen Sie trotzdem die altersbedingten Veränderungen an und schmunzeln Sie möglichst auch einmal drüber.

7. Lassen Sie sich nicht von Klischees über das Alter verunsichern. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung über die Möglichkeiten des Älterwerdens und finden Sie Ihren eigenen Weg.
8. Ihr bisheriges Leben war von verschiedenen Aufgaben und Zielen geprägt, z.B. dem Beenden der Schule, dem Einstieg in das Berufsleben, Familiengründung etc.

Setzen Sie sich auch weiterhin angemessene Ziele für die Zukunft. Der Vorteil: Sie können der Verfolgung dieser Ziele mit aller Gelassenheit und „Entschleunigung“ nachgehen.

Literatur:

Wahl, H. S. (2013). Aktiv in den Ruhestand. Planen, gestalten, genießen, Hamburg.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.