

Herzlich
willkommen!



Vorstellungsrunde

- ❖ **Wie ist Ihr Name?**
- ❖ **Wie lange sind Sie noch vom Ruhestand entfernt?**
- ❖ **Warum sind Sie heute hier?**
- ❖ **Spezielle Fragen oder Wünsche?**



Kompetenzzentrum Navigation60plus

- Projektträger  **LVGF** SH
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

- Finanzierung durch  **Mobil** KRANKENKASSE  **Salus BKK** Mit gutem Gefühl krankenversichert  **vividabkk** Ihre Krankenkasse  SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren

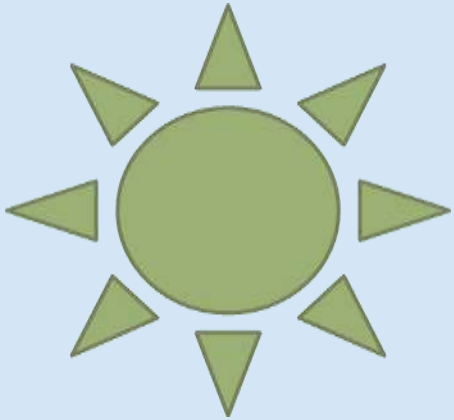
- In der Modellphase gefördert durch die  *Damp Stiftung*

*„Entschuldige bitte,
dies ist mein erster
Ruhestand.
Ich übe noch!“*

Herr Lohse,
frischgebackener Ruheständler
aus Loriots „Pappa ante Portas“



MEINE CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN



Zeit für Reflexion!

Welche **Chancen** sehen Sie in der Zeit des Ruhestands?

Welche **Herausforderungen** sehen Sie zum Thema Ruhestand?



© c. Kuhnt

DEMOGRAFIE AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Wir werden immer älter!

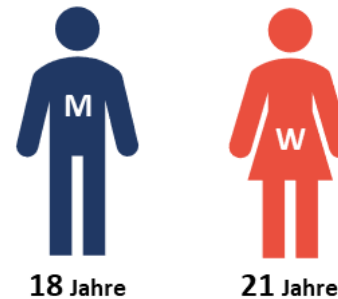
...ab 65 Jahren liegt noch ein Viertel des Lebens vor uns

...die Lebenserwartung steigt in Deutschland 3 Monate/Jahr

...die meisten Kinder von heute werden 100 Jahre alt

(James Vaupel, Max-Planck-Institut für demographische Forschung in Rostock, in „Sputnik Moment“)

Fernere Lebenserwartung für das Alter 65



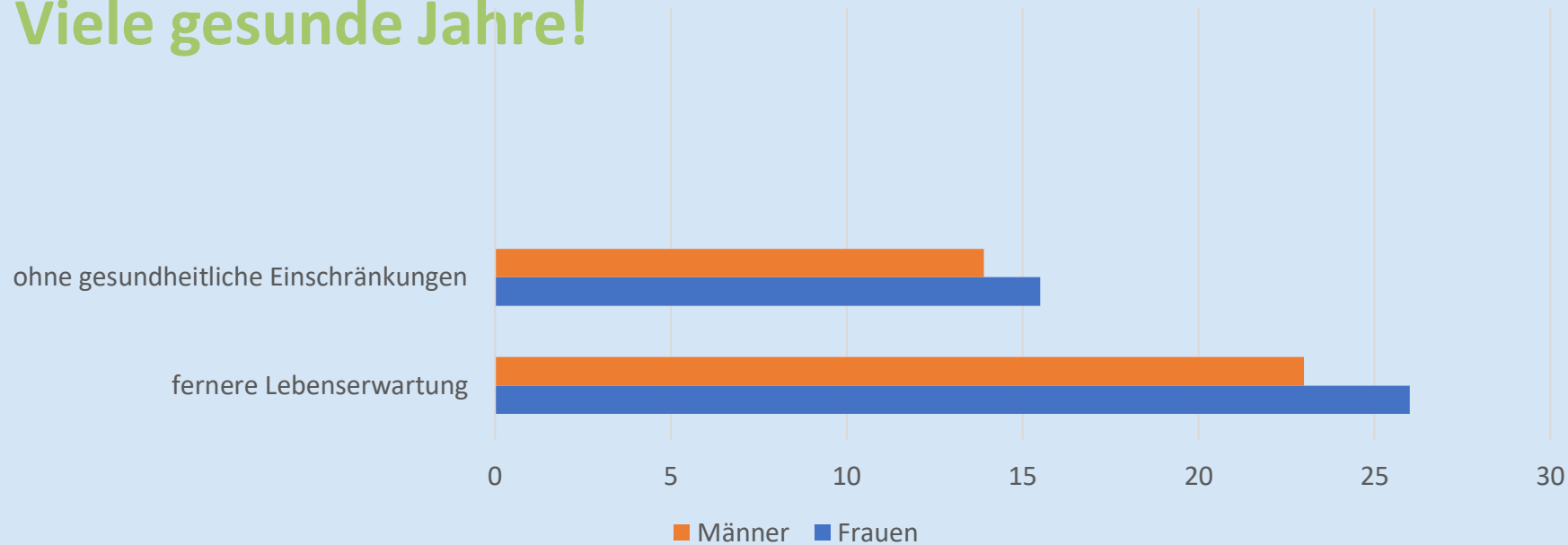
(Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020)

Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt für **Männer 79 Jahre** für **Frauen 83 Jahre**

(Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020)

Potenzial eines gesunden Alterns

Viele gesunde Jahre!



(Quelle: TOP-Studie, 2020, S. 16)

LANGE UND GUT LEBEN

...Qualität sowie Quantität werden nur ca. zu 25% durch Gene und zu 75% durch das eigene Verhalten und Umwelteinflüsse bestimmt!

Positive Wirkfaktoren sind:

- sich selbst und das Leben mögen
- gesunde Ernährung
- viel Bewegung
- wenig Stress

(vgl. Seidenstricker und James Vaupel, Max-Planck-Institut für demographische Forschung in Rostock, in „Sputnik Moment“)



„GUTES, GLÜCKLICHES LEBEN“

„Glücksfaktoren sind unter anderem soziale Beziehungen und Gesundheit“.

„Glück ist subjektives Wohlbefinden.“

„Materieller Wohlstand ist notwendig, aber nicht hinreichend für ein persönliches Glücksempfinden.“

Das sagt die Glücksforschung:

„Fehlen von Unglück ist nicht gleich Glück.“

„Es gibt eine Chemie des Glücks.“

„Freie Lebensentscheidungen führen tendenziell zu höherem Glücksempfinden.“

LEBENS- ZUFRIEDENHEIT IN DEUTSCHLAND

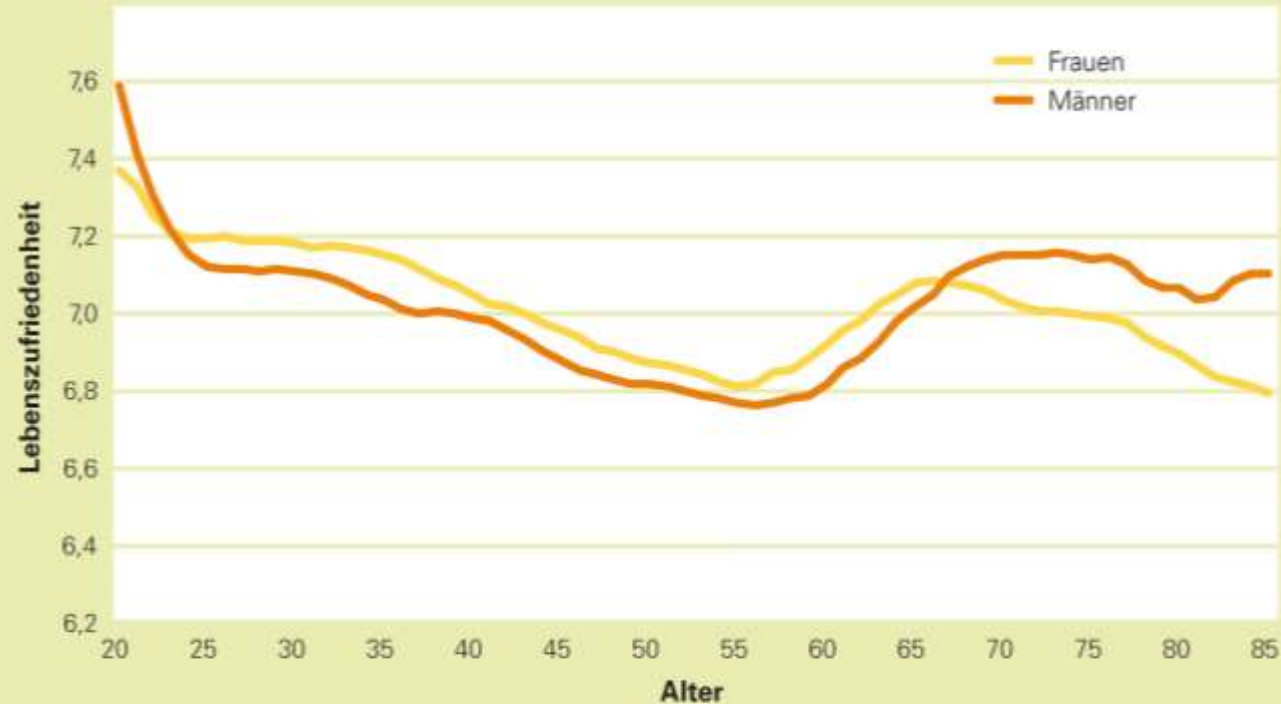
Abbildung 3
Lebenszufriedenheit
in Deutschland –
Deutschlandkarte 2018



LEBENS- ZUFRIEDENHEIT UND ALTER

Abbildung 7
Lebenszufriedenheit und Alter

Deutsche Post



Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis SOEP.v33.1 (1984 bis 2016). Anmerkung: Zur Berechnung der Durchschnittswerte wurden Hochrechnungsfaktoren verwendet. Durchschnittswerte auf fünf Jahre geglättet.

Der Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und Alter ist u-förmig. Zwischen 20 und 55 Jahren sinkt das Lebensglück von Frauen und Männern. Danach steigt es wieder an und erreicht mit 65 Jahren ein ähnlich hohes Niveau wie mit 30 Jahren.

Was gibt uns Stabilität im Leben?

Die fünf Säulen der Identität nach Petzold

Materielle
Sicherheit

Soziales
Netz

Körper und
Gesundheit

Arbeit und
Leistung

Normen
und Werte

Was gibt uns Stabilität im Leben?

Die fünf Säulen der Identität nach Petzold

Materielle
Sicherheit

Soziales Netz

Körper und
Gesundheit

Arbeit
und
Leistung

Normen und
Werte

EIGENE BESTANDSAUFNAHME

Wie ausgeglichen und stabil sind
Ihre persönlichen Säulen?

Zeit für Austausch 😊



© Bing

PAUSE



LEBENSÜBERGÄNGE

„Phasen von Veränderungen oder Umbrüchen im Leben“

- mehr oder weniger absehbar
- erfolgen oft durch auslösende Ereignisse (Schulwechsel, Auszug der Kinder, Eintritt in den Ruhestand,...)
- beinhalten Entwicklungschancen und/oder Risiken bei der Bewältigung, abhängig von Lebenssituation, Ressourcen & Rahmenbedingungen



© Adobe Stock

Übergänge im Kindesalter (im biografischen Verlauf meist erwartbar)

Übergänge im Alter (Zeitpunkt nicht immer vorhersehbar)

(Quelle: vgl. BzGA, Band 49: Kritische Lebensereignisse im Alter - Übergänge gestalten)

KRITISCHES LEBENSEREIGNIS

„Begebenheiten im Lebenslauf, die einen Wendepunkt im Leben darstellen und durch die sich das Leben grundlegend verändert.“

- bewirken vielfältige Veränderungen:
 - sozialer Status
 - Lebenslage
 - Kontextbedingungen
- erfordern individuelle Anpassungsleistungen
- können mit Kontrollverlust und Ängsten einhergehen
- mögliche Gesundheitsrisiken bei der Bewältigung

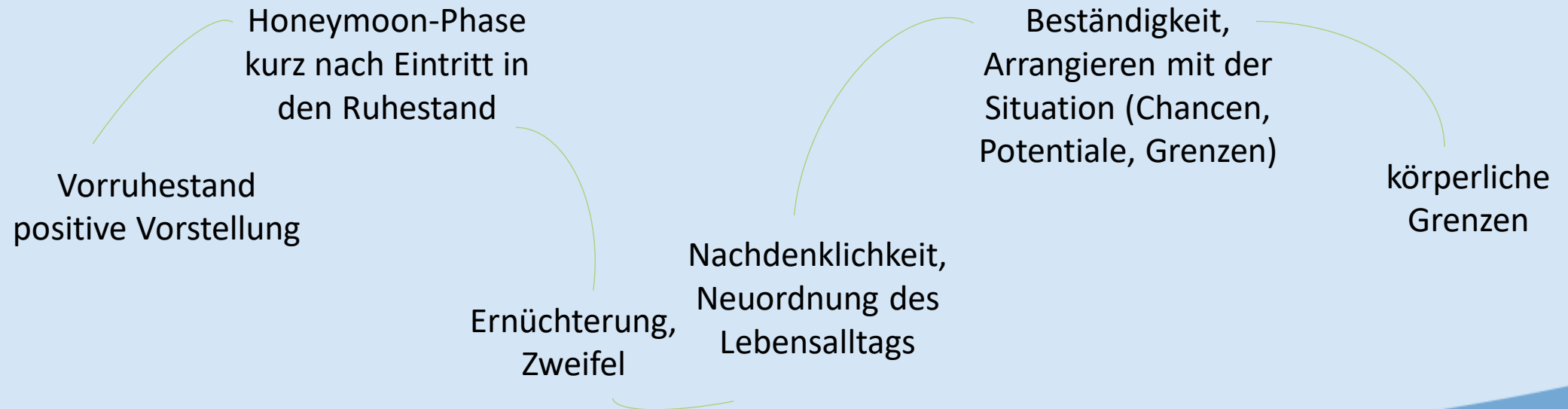
*„Entschuldigung, dies ist
mein erster Ruhestand...
Ich übe noch!“*

(Herr Lohse in Loriots „Pappa ante portas“)

(Quelle: vgl. BzgA, Band 49: Kritische Lebensereignisse im Alter - Übergänge gestalten)

PHASEN DES EINTRITTS IN DEN RUHESTAND

(NACH ATCHLEY)



ZEIT FÜR EINEN RÜCKBLICK

Welche Lebensübergänge
haben Sie bereits erfolgreich
gemeistert?





EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Wie soll ihr Leben in
10 Jahren aussehen?



VORBEREITUNG AUF DEN NEUEN LEBENSABSCHNITT

Was können wir schon jetzt tun, damit der Übergang in die neue Lebensphase glücklich verläuft?



EINSPIELER LORIOT



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit
und einen guten Heimweg!



©pixabay