



Ruhestandskompass Neues entdecken – Klarheit gewinnen

Impressum

Herausgeber: Stadt Leipzig, Stabsstelle „Lernen vor Ort“
Redaktion: Cornelia Klöter
Bilder: Getty Images
Redaktionsschluss: Januar 2011
Anschrift: Stadt Leipzig
Stabsstelle „Lernen vor Ort“
04092 Leipzig
E-Mail: lernen-vor-ort@leipzig.de
Internet: www.leipzig.de/lernen-vor-ort



Stadt Leipzig



LernenvorOrt

Eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung mit deutschen Stiftungen

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



EUROPÄISCHE UNION

Im Programm „Lernen vor Ort“, gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) sowie des Europäischen Sozialfonds (ESF), soll für die Stadt Leipzig ein umfassendes Kommunales Bildungsmanagement entwickelt werden.

Ganz im Sinne des lebenslangen oder lebensbegleitenden Lernens werden Angebote von der frühkindlichen bis zur Seniorenbildung in einem Bildungsreport abgebildet und auf lange Sicht transparenter dargestellt und verbessert. Leipziger Bürgerinnen und Bürger sollen darin unterstützt werden, ihr ganzes Leben lang zu ihrer jeweiligen Lebenssituation passende Bildungsangebote zu finden und bestimmte Bildungsübergänge leichter zu „meistern“.

Der *Ruhestandskompass* wurde im Aktionsfeld „Übergang vom Beruf in den Ruhestand“ im Programm „Lernen vor Ort“ der Stadt Leipzig entwickelt. Ziel der Arbeit im Aktionsfeld ist es, Konzepte zu entwickeln, die beim (Bildungs-)Übergang vom Beruf in den Ruhestand unterstützen.

Der *Ruhestandskompass* wurde im Jahr 2010 im Rahmen eines Pilotprojekts in der Stadtverwaltung erprobt.

Mehr Informationen zum Programm „Lernen vor Ort“ der Stadt Leipzig finden Sie unter:

www.leipzig.de/lernen-vor-ort



Ziele und Nutzen

Der Übergang in den Ruhestand und damit die Beendigung einer langjährigen Berufstätigkeit ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Menschen, ist gleichzeitig Abschied und Neubeginn. Während dieser (Bildungs-)Übergang auf der beruflichen Seite meist mit Übergaberegelungen an eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger geregelt ist, fehlt es häufig an Denkanstößen und Orientierungshilfen für die private Seite.

Der *Ruhestandskompass* möchte Sie in der Phase der Neuorientierung und bei Überlegungen zur Gestaltung der nachberuflichen Jahre unterstützen. Wie genau man seinen Ruhestand gestaltet, ist natürlich die freie Entscheidung jeder oder jedes Einzelnen. Alle Varianten von der Ausübung eines freiwilligen Engagements über die intensive(re) Wahrnehmung eines neuen oder alten Hobbys bis zur Teilnahme an einer Weiterbildung haben ihre Berechtigung – genauso wie die Entscheidung dafür, erst einmal gar nichts zu planen.

Vielleicht sind am Ende der Arbeit mit dem *Ruhestandskompass* Ihre Pläne bezüglich Ihres Ruhestandes konkreter geworden. Vielleicht wissen Sie jetzt genauer, wo es hingehen soll und haben erste Ideen für die Umsetzung Ihrer Vorhaben.



Die Arbeit mit dem *Ruhestandskompass* erfolgt in mehreren Schritten und mit unterschiedlichen Methoden. Sie werden im Verlauf dieser Arbeitsschritte viel über sich selbst, Ihre Interessen und Pläne nachdenken (müssen).

Die Methoden, die im *Ruhestandskompass* angewendet werden, werden Ihnen anhand konkreter Beispiele erklärt, bevor Sie sie selbst anwenden. Bedenken Sie immer, dass es um ein Nachdenken über Ihre Berufsphase geht und nicht darum, einen ganzen Lebenslauf zu reflektieren.

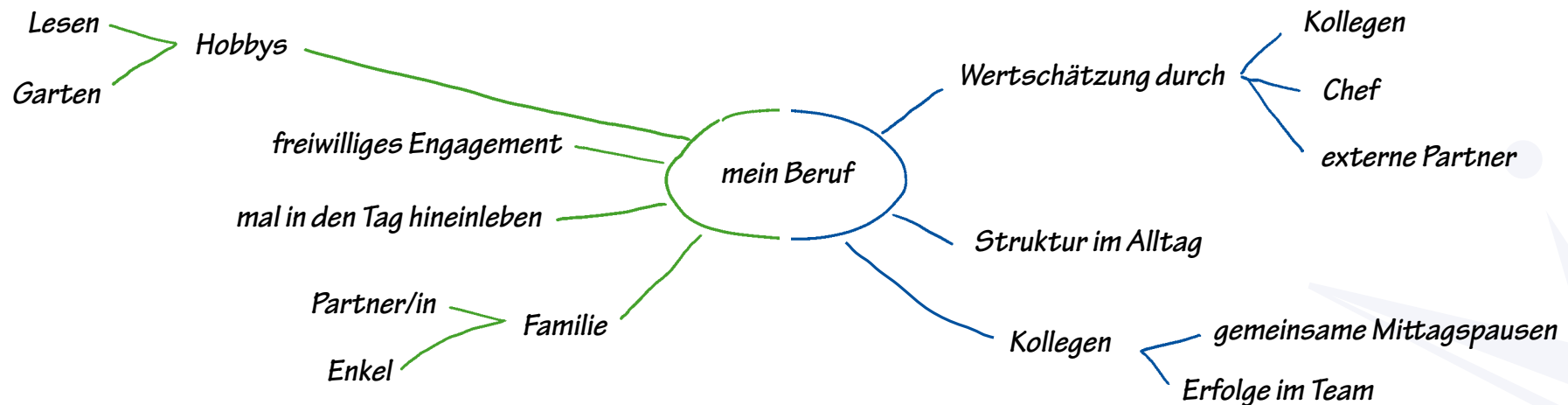
Ihr *Ruhestandskompass* ist eine private Unterlage, die nur Sie persönlich etwas angeht. Natürlich steht es Ihnen frei, sich mit Kolleginnen und Kollegen, Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner oder Freundinnen und Freunden auszutauschen.

Vom Beruf in den Ruhestand – Abschied und Neubeginn

Reflexion der Berufszeit – die Berufszeit Revue passieren lassen

Vielleicht ist auch für Sie das Ende Ihrer Berufstätigkeit verbunden mit dem Gefühl, diese Jahre mit einem lachenden und einem weinenden Auge hinter sich zu lassen. Im ersten Schritt der Arbeit mit dem *Ruhestandskompass* geht es darum zu reflektieren, was Ihnen Ihr Beruf gegeben bzw. woran Ihre Berufstätigkeit Sie gehindert hat.

Diese Gedanken können Sie in Form einer so genannten „Gedankenkarte“ (englisch: mindmap) ordnen. Die folgende beispielhafte Gedankenkarte liefert Ihnen dazu Denkanstöße. Die blauen Linien verbinden Aspekte, die Ihnen Ihr Beruf gegeben hat, die grünen Linien solche Dinge, die Sie wegen Ihrer Berufstätigkeit zurückstellen mussten.



Zeichnen Sie hier Ihre eigene Gedankenkarte!



Koffer packen

Das Packen eines Koffers hat einen beinahe rituellen Charakter.

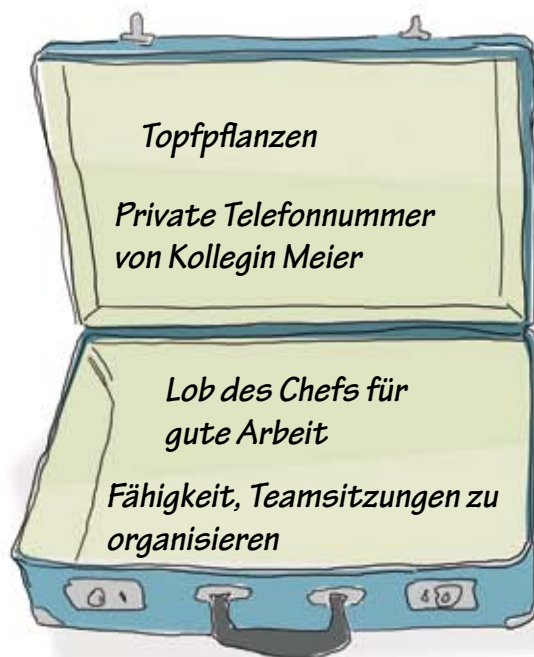
Koffer packen hat etwas mit Aufbruch zu tun, ebenso wie der Abschied aus dem Beruf.

Sie haben jetzt die Gelegenheit, drei verschiedene Koffer zu packen, die Dinge enthalten,

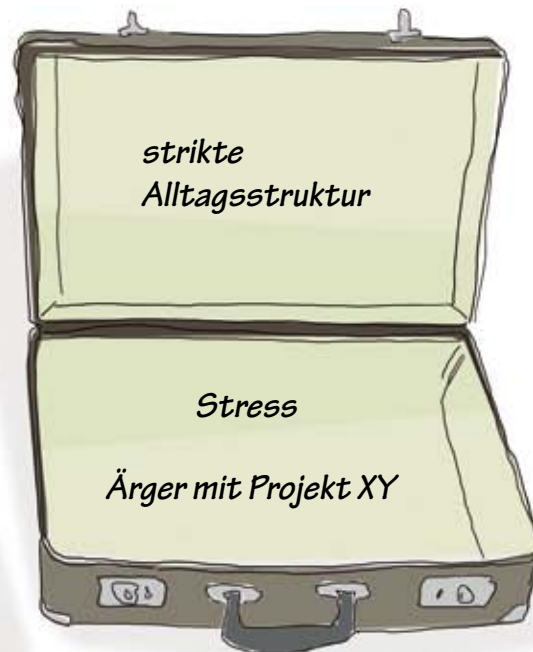
1. die Sie aus Ihrer Berufstätigkeit in den Ruhestand mitnehmen möchten,
2. mit denen Sie abschließen möchten,
3. die Sie nach dem Ende der Berufstätigkeit nachholen möchten.

Hier finden Sie ein Beispiel dafür, wie das Kofferpacken aussehen könnte:

mitnehmen



abschließen

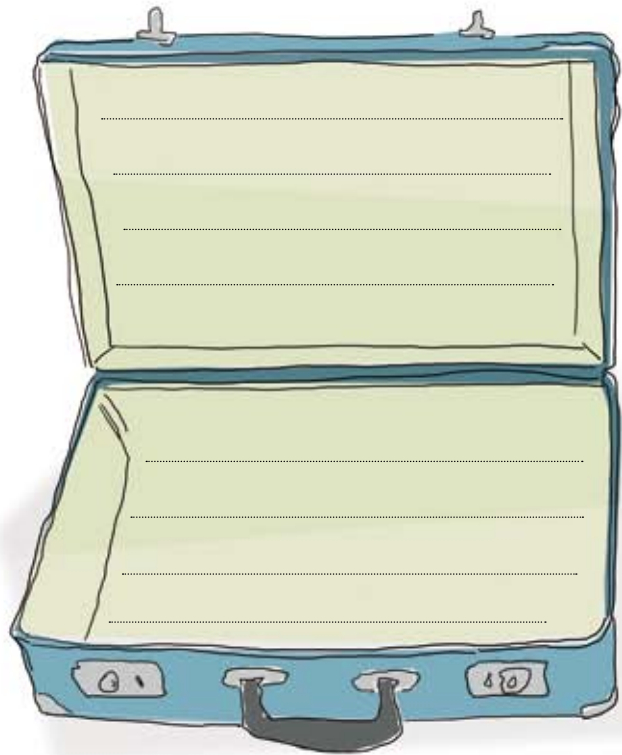


nachholen

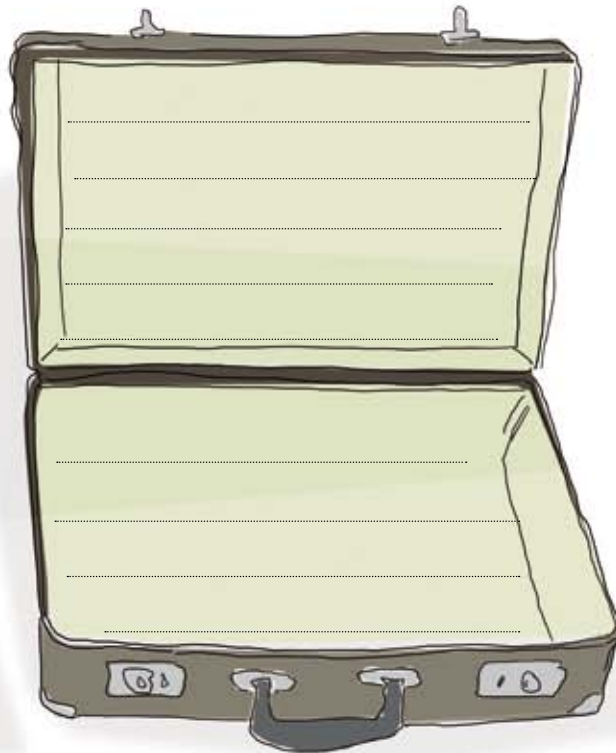


Packen Sie nun Ihre eigenen Koffer!

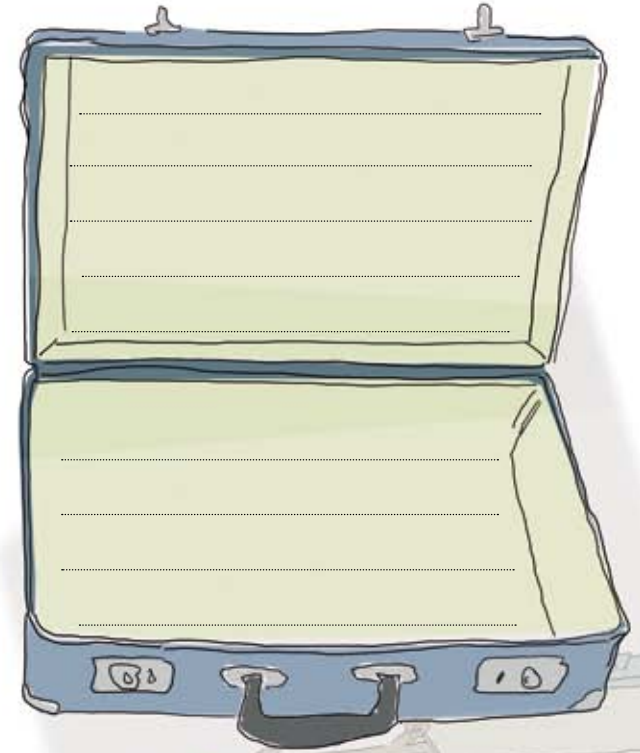
mitnehmen



abschließen



nachholen



In meinem Ruhestand möchte ich gerne...

Sie haben jetzt viel über Ihre Berufszeit nachgedacht und vielleicht schon damit begonnen, mit einigen Dingen gedanklich abzuschließen und sich um so mehr auf anderes zu freuen.

Nehmen Sie sich nun die Zeit, in Ruhe zu überlegen, wofür Sie sich interessieren, womit Sie sich gerne einmal beschäftigen möchten. Vielleicht haben Sie Interessen, denen Sie gerne wieder intensiver nachgehen möchten, vielleicht finden sich aber auch ganz neue Möglichkeiten.

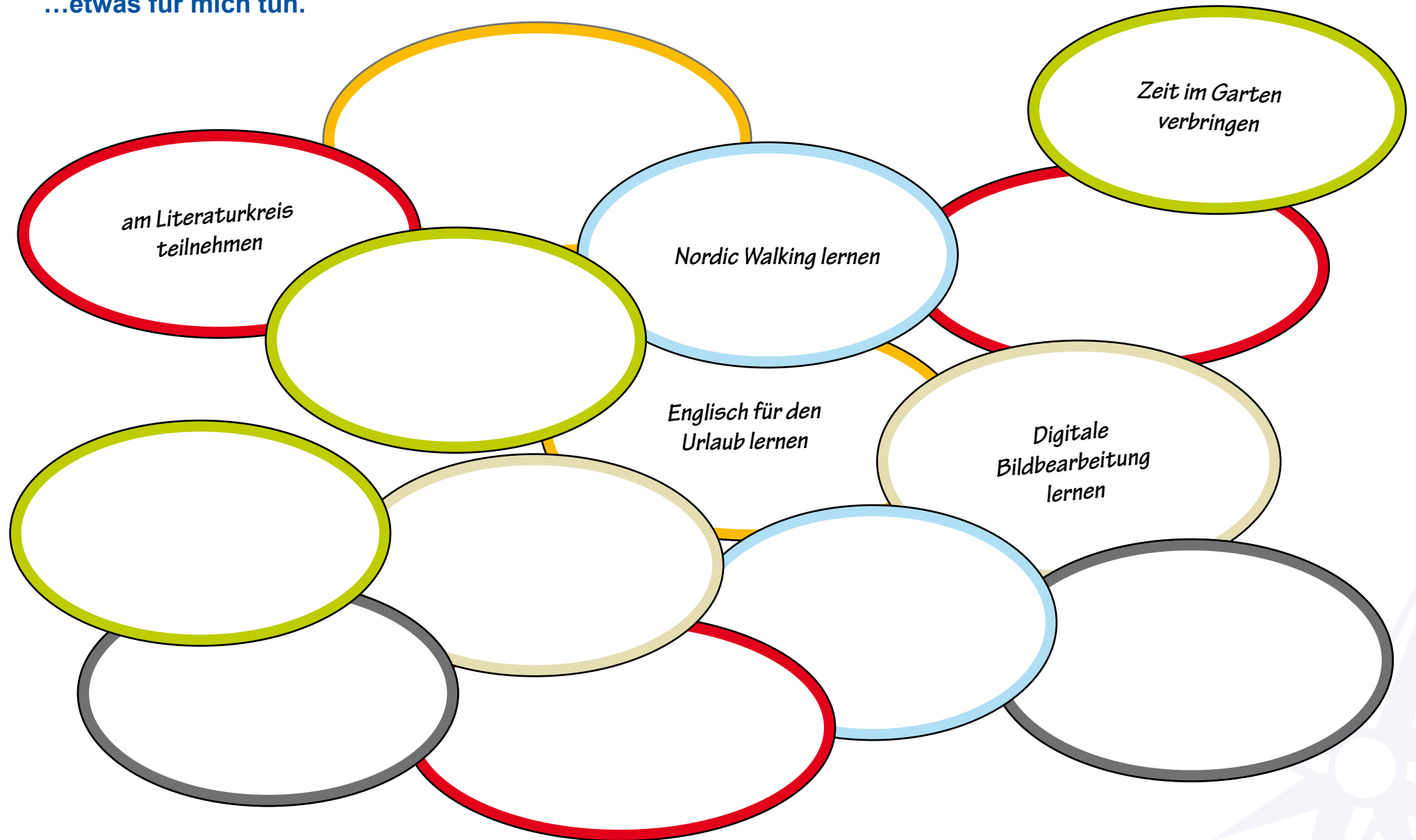
Auf den folgenden beiden Seiten können Sie aufschreiben, was Sie, z. B. durch die Aufnahme eines freiwilligen Engagements, für sich selbst oder für andere tun möchten.

Schreiben Sie zunächst alle Möglichkeiten auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Überlegen Sie dann, was Ihnen am wichtigsten ist und was erst einmal in den Hintergrund treten kann. Kennzeichnen Sie die sehr wichtigen Dinge mit „++“, die weniger wichtigen mit „+“ und die übrigen mit „o“.

Die farbig unterlegten Felder führen Sie dann im Informations- teil auf den Seiten 14-18 an die richtige Stelle.

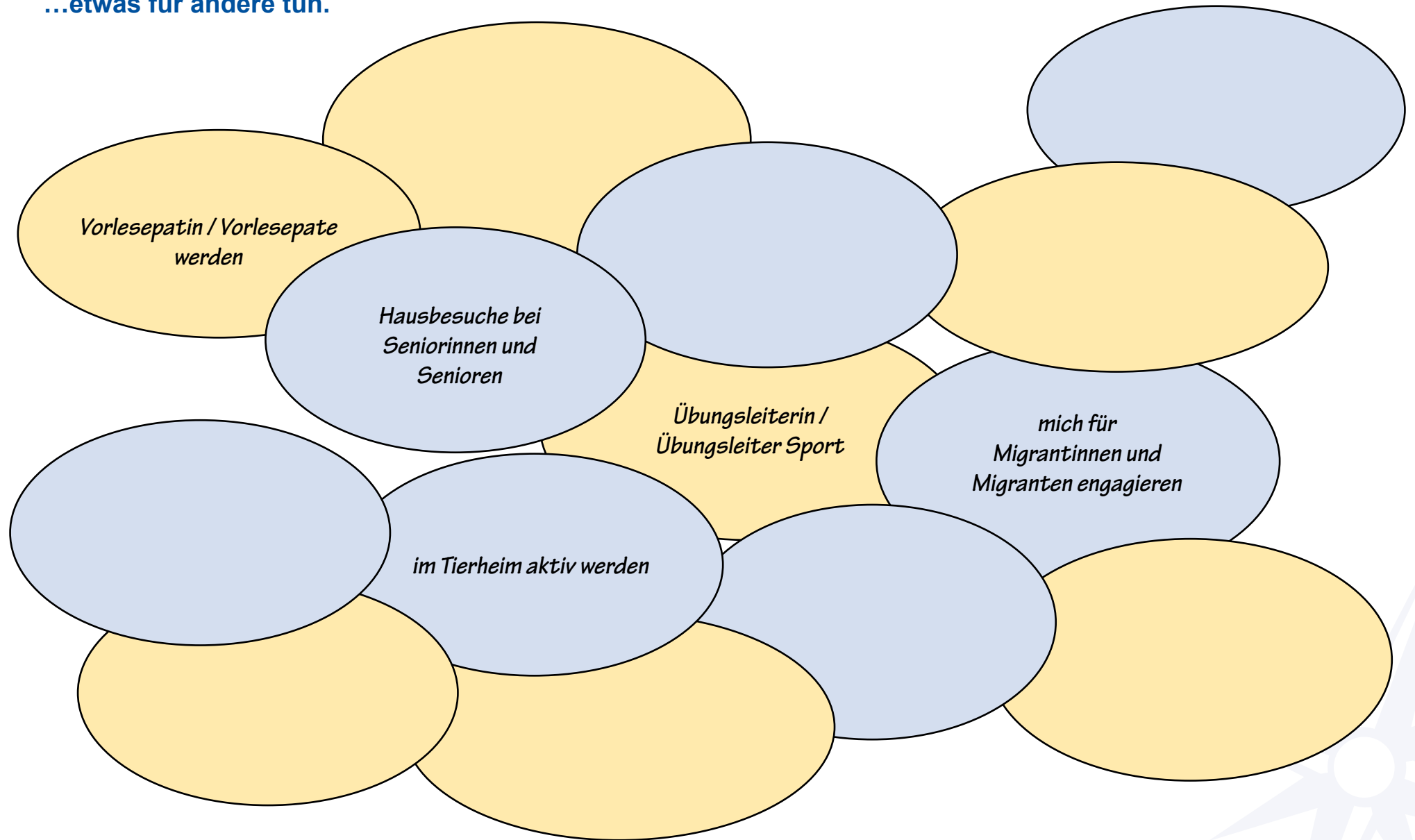


...etwas für mich tun.



Legende: ● Kultur/Kreativ ● Garten/Umwelt/Tiere ● Sport/Gesundheit ● Sprachen ● PC/Technik ● Politik/Geschichte/Gesellschaft

...etwas für andere tun.



Meine nächsten Schritte

Nachdem Sie überlegt haben, welche Hobbys etc. Ihnen für den Ruhestand wichtig sind, sollten Sie mit sich selbst ein Abkommen dazu treffen, wie Sie Ihre Überlegungen in die Tat umsetzen. Sie haben dazu drei Möglichkeiten, die Sie natürlich auch miteinander kombinieren können.

1. Vorschlag: Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie festhalten, was Sie sich für die Zeit nach dem Ende Ihrer Berufstätigkeit vorgenommen haben. Diesen Brief können Sie in einem verschlossenen, an Sie selbst adressierten Umschlag einer Person Ihres Vertrauens aushändigen und diese Person bitten, den Brief z. B. sechs Monate später an Sie zu verschicken.

2. Vorschlag: Notieren Sie Ihre Vorhaben auf einem Blatt, das Sie z. B. in Ihrem Portemonnaie aufbewahren. Vermerken Sie dann für einen späteren Zeitpunkt in Ihrem Kalender, dass Sie die Notiz wieder hervorholen und sich so selbst erinnern.

3. Vorschlag: Nutzen Sie die folgende Tabelle, um Ihre Vorhaben aufzuschreiben.

| Folgendes nehme ich mir vor: | So möchte ich es umsetzen: |
|---|---|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Informations- und Serviceteil

Für **freiwilliges Engagement** gibt es in Leipzig eine sehr große Fülle an Möglichkeiten.

Sie sind am besten beraten, wenn Sie sich mit Ihrem konkreten Wunsch an die Freiwilligen-Agentur Leipzig e. V. wenden.

Das ist in einem persönlichen Gespräch oder über die Internetpräsenz der Agentur möglich.

Die Freiwilligen-Agentur Leipzig e. V. bringt seit vielen Jahren erfolgreich Anbieter und Suchende auf dem Gebiet des freiwilligen Engagements zusammen.

Freiwilligen-Agentur Leipzig e. V.

Dorotheenplatz 2

04109 Leipzig

Tel: 0341 1494728

Fax: 0341 1494729

E-Mail: info@freiwilligen-agentur-leipzig.de

Internet: www.freiwilligen-agentur-leipzig.de

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner:

Sonja Weise und Wolfgang Walter

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:

09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch:

10.00 - 18.00 Uhr

Wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten, können Sie sich natürlich auch direkt an die entsprechende Einrichtung (Sportverein, Wohlfahrtsverband, Bürger- oder Seniorenverein etc.) wenden.



In der folgenden Tabelle finden Sie Kontaktdaten von Anbietern unterschiedlichster Kurse, Weiterbildungen, Treffs etc. Es handelt sich um eine Auswahl von Vereinen und Anbietern, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat. Die Farben in der rechten Spalte geben Ihnen Aufschluss darüber, in welchen Bereichen der jeweilige Veranstalter Angebote für Sie bereithält.

| Name | Kontaktdaten | Angebote in der Kategorie |
|---|---|--|
| Weiterbildungsträger | | |
| Bildungszentrum „Aktives Alter - Neue Medien“ | Gutenbergplatz 1a, 04179 Leipzig 0341 4253290 info@aktives-alter.de www.aktives-alter.de | ○ ○ ○ ○ ● ○ |
| Fortbildungsakademie der Wirtschaft | Rosa-Luxemburg-Straße 29, 04103 Leipzig 0341 96415-34 verena.fippel@faw.de www.faw.de | ○ ○ ○ ○ ● ○ |
| Universität Leipzig Seniorenstudium und Seniorenkolleg | Neumarkt 9-19, 04109 Leipzig 0341 97-30050 (Seniorenstudium) Ritterstraße 24, 04109 Leipzig 0341 97-31472 (Seniorenkolleg) www.uni-leipzig.de | <i>(Je nach Studienwahl oder Semesterplan unterschiedliche Themenschwerpunkte)</i> |
| Urania Leipzig e. V. | Lützowstraße 3a, 04155 Leipzig 0341 5852058 urania-leipzig@t-online.de www.urania-leipzig.de | ○ ○ ● ● ● ○ |
| Volkshochschule Leipzig | Löhrstraße 3-7, 04105 Leipzig 0341 123-6000 vhs@leipzig.de, www.vhs-leipzig.de | ● ● ● ● ● ● |

Legende: ● Kultur/Kreativ ● Garten/Umwelt/Tiere ● Sport/Gesundheit ● Sprachen ● PC/Technik ● Politik/Geschichte/Gesellschaft

| Name | Kontaktdaten | Angebote in der Kategorie |
|---|---|---------------------------|
| Seniorenvereine in Leipzig | | |
| Aktive Senioren Leipzig e. V. | Döllingstraße 31, 04328 Leipzig 0341 2521451 Außenstelle im Haus der Demokratie Bernhard-Göring-Straße 152, 04277 Leipzig 0341 3065281 info@aktive-senioren-leipzig.de www.aktive-senioren-leipzig.de | ● ○ ● ○ ○ ● |
| Alter, Leben und Gesundheit e. V. | Zschochersche Straße 79b, 04229 Leipzig 0341 4795082 prof.lieber@akademie-leipzig.de www.akademie-leipzig.de/verein/aleg0.htm | ● ○ ● ○ ● ○ |
| Dachverband Altenkultur e. V. | Stuttgarter Allee 30, 04209 Leipzig 0341 4229861 altenkulturleipz@aol.com www.dachverband-altenkultur-leipzig.de | ● ○ ● ○ ● ○ |
| Graue Löwen Interessenverband der Senioren e. V. in Leipzig | Haus der Demokratie Bernhard-Göring-Straße 152, 04277 Leipzig 0341 3065132 graue-loewen-leipzig@t-online.de www.graue-loewen-leipzig.de | ● ● ● ● ● ● |

Legende: ● Kultur/Kreativ ● Garten/Umwelt/Tiere ● Sport/Gesundheit ● Sprachen ● PC/Technik ● Politik/Geschichte/Gesellschaft

| Name | Kontaktdaten | Angebote in der Kategorie |
|---|---|---------------------------|
| Netzwerk Älterer Frauen Sachsen e. V. | Herrmann-Meyer-Straße 38, 04207 Leipzig 0341 4251420 g.kurtz@web.de www.netzwerk-frauen-sachsen.de | ● ○ ● ○ ○ ● |
| Seniorenhaus Selbsthilfe Leipzig-Plagwitz e. V. | Karl-Heine-Straße 41, 04229 Leipzig 0341 4011572 seniorenhaus.plagwitz@freenet.de | ● ○ ○ ○ ○ ○ |
| Senioren- und Familienselbsthilfe e. V. | Wittenberger Straße 5, 04129 Leipzig 0341 56109316 sefaleipzig@web.de www.sefa-leipzig.de | ● ○ ○ ○ ○ ○ |
| Zentrum für Integration e. V. | Demmeringstraße 115, 04179 Leipzig 0341 4804311 mail@zfi-leipzig.de www.zfi-leipzig.de | ● ○ ○ ○ ● ○ |
| Soziokulturelle Zentren / Mehrgenerationenhäuser | | |
| Haus Steinstraße e. V. Verein für Kultur, Bildung und Kontakte | Steinstraße 18, 04275 Leipzig 0341 30328889 www.haus-steinstrasse.de | ● ○ ○ ○ ○ ○ |
| Kultur- und Begegnungszentrum Ariowitsch-Haus e. V. | Hinrichsenstraße 14, 04105 Leipzig 0341 22541000 kontakt@ariowitschhaus.de www.ariowitschhaus.de | ● ○ ○ ● ○ ○ |

Legende: ● Kultur/Kreativ ● Garten/Umwelt/Tiere ● Sport/Gesundheit ● Sprachen ● PC/Technik ● Politik/Geschichte/Gesellschaft

| Name | Kontaktdaten | Angebote in der Kategorie |
|------|--------------|---------------------------|
|------|--------------|---------------------------|

Tierschutz, Umwelt

| | | |
|--|--|--|
| Erster freier Tierschutzverein Leipzig und Umgebung e. V. | Max-Liebermann-Straße 89, 04157 Leipzig 0341 9117154 info@tierheim-leipzig.de www.tierheim-leipzig.de | <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
|--|--|--|

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| Ökolöwe Umweltbund Leipzig e. V. | Haus der Demokratie Bernhard-Göring-Straße 152, 04277 Leipzig 0341 3065185 www.oekoloewe-leipzig.de | <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
|----------------------------------|--|--|

Sportvereine

Die meisten Sportvereine in Leipzig sind Mitglied im Stadtsportbund. Beim Stadtsportbund bekommen Sie Kontaktdaten aller Mitgliedsvereine und Informationen zu deren Angebot. Sie können persönlich Kontakt aufnehmen oder die Internetseite des Stadtsportbundes nutzen, die eine umfangreiche Vereinsdatenbank enthält.

| | | |
|------------------------------|---|--|
| Stadtsportbund Leipzig e. V. | Goyastraße 2d, 04105 Leipzig 0341 3089460 info@ssb-leipzig.de www.ssb-leipzig.de | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
|------------------------------|---|--|

Legende: ● Kultur/Kreativ ● Garten/Umwelt/Tiere ● Sport/Gesundheit ● Sprachen ● PC/Technik ● Politik/Geschichte/Gesellschaft

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



EUROPÄISCHE UNION

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

