



Cartoon: Karl-Heinz Brechels

Projekt Ruhestand

Initiative für ein gelingendes Altern

Die Großeltern der Generation 50plus gehörten mit 65 zum „alten Eisen“, sie hatten im Durchschnitt die Aussicht auf fünf weitere Lebensjahre. Wer heute ins Rentenalter kommt, freut sich auf rund 20 Jahre mit neuen Freiheiten. Und diese Lebensphase kann nach persönlichen Vorstellungen geplant werden. Am Anfang steht die Frage: Was fange ich im Alter mit mir an? Mindestens fünf Jahre sollte man für die Planung veranschlagen.

Ein Hobby pflegen, Reisen, die Kinder besuchen – oft bleiben Zukunftspläne für den dritten Lebensabschnitt eher vage. Dabei liegt eine große Chance darin, das „Projekt Ruhestand“ solide zu planen. „Wer sein Alter nicht nur damit zubringen will, die Lokalzeitung zu lesen, sollte sich frühzeitig mit den Perspektiven befassen“, rät Prof. Wolfgang Schlicht von der Universität Stuttgart. Der Übergang in die so genannte Nacherwerbsphase ist ein Einschnitt, soziale Kontakte und die Alltagsstruktur sind bedroht. Damit aus dieser Verlust- eine Gewinnbilanz werden kann, ist persönliches Engagement gefragt. „Untersu-

chungen zeigen, dass gelingendes Altern unter anderem von der Vorbereitung abhängt. Fünf, sechs Jahre sollte man sich dafür Zeit nehmen“, betont Schlicht. Diese Fragen helfen dabei:

- Mit welchen Hobbies kann ich das fehlende Berufsleben kompensieren?
- Vertiefe ich meine Kompetenzen, fange ich etwas ganz Neues an?
- Intensiviere ich soziale Kontakte oder baue ich neue auf?

Nicht erst mit 65

Ob Gewerkschaftsengagement, Vereinsarbeit oder soziales Ehrenamt: Wer mit seinem „Projekt Ruhestand“ einen Neuanfang plant, kann damit nicht erst mit

Inhalt

Titel

Initiative für ein gelingendes Altern

Seiten 1–2

Kurzinterviews

Ortrud Farken

Barbara Haas

Karin Sauck

Seiten 2–3

Wenn der Druck

nachlässt

Seite 3

Kurz und wichtig

Herzlich

Willkommen!

GEW begrüßt

Ruheständler

Seite 4

Hinweis für Leserinnen und Leser:

In einer der nächsten Dialog-Ausgaben geht es um das Thema „Mit Krankheit altern“.

Wolfgang Schlicht ist Direktor des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaft an der Universität Stuttgart und leitet den berufsbegleitenden Weiterbildungsstudiengang „Integrierte Gerontologie“. Internet: www.mastergerontologie.de.

Ines Himmelsbach ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Goethe-Universität Frankfurt, Arbeitsbereich Interdisziplinäre Alternswissenschaft. Internet: <http://www.uni-frankfurt.de/fb/fb04/we5/alternswissenschaft/index.html>.

65 Jahren starten. Schlicht erläutert: „Es geht darum, eine neue gesellschaftliche Rolle zu finden, ein neues Umfeld und um die veränderte Bedeutung eines Menschen in der Gesellschaft. Das geschieht nicht von heute auf morgen.“ Emotionale Ziele stehen im dritten Lebensabschnitt höher im Kurs als der Leistungsgedanke, der die Arbeitswelt beherrscht: Was tut mir gut, was interessiert mich, wo kann ich mich sinnvoll einbringen, was erhalte ich zurück? Wichtig ist die Qualität der sozialen Einbindung: Ein Geben und Nehmen ist das Ziel, nicht einseitiges Aufopfern für ein Projekt.

Alterungsprozesse machen sich um das 50. Lebensjahr herum stärker bemerkbar, so die Erkenntnisse der Gerontologie, der Wissenschaft vom Altern und dem Alter. Empfehlenswert ist, sich im Jahrzehnt vor dem 60. Geburtstag in Richtung Ruhestand zu orientieren. Patentrezepte für ein erfülltes Altern gibt es nicht. „Jeder Mensch bringt seine Lebensbiografie ein. Dazu gehört auch, ob jemand gesund gelebt hat, körperlich aktiv oder sportlich war, übermäßigen Alkoholkonsum und Tabak ganz gemieden hat“, so Schlicht. Studien mit hochbetagten

Menschen hätten ergeben: Wer Völlerei und Genussgifte meide, den Geist fordere und aktiv sei, habe größere Chancen auf ein gelingendes, langes Leben.

Biografie als Ressource

Der Ruhestand kann Krisen auslösen, wenn Menschen nicht loslassen oder Veränderungen annehmen können. Jeder greift beim Bewältigen von Herausforderungen auf biografische Muster zurück. Die positive Botschaft lautet: Man muss das Alter nicht allein meistern, man kann sich beraten lassen und Kontakt zu Gleichgesinnten suchen.

Dabei fällt die Prognose für die heutige Generation 50plus, ihr Altern gut zu bewältigen, ermutigend aus. Ines Himmelsbach von der Universität Frankfurt erklärt: „Viele, die sich zurzeit auf den Ruhestand einstellen, wurden durch die sozialen Bewegungen der 1970er-Jahre geprägt. Die Generation hat gelernt, sich in Gruppen zu organisieren und auszutauschen.“

Vielfältige Kommunikationsformen sind ein bedeutendes Entwicklungspotenzial: Wer sich engagiert, an Bildungs- und Beratungsangeboten teilnimmt, kann auch ein Ruhestandsprojekt auf

die Beine stellen, so Himmelsbach. „Flexibilität ist gefragt, denn im Alter drohen auch Rückschläge“, stellt sie mit Hinweis auf körperliche Beeinträchtigungen fest. Deshalb sei ein Plan B in der Schublade immer hilfreich. Zudem sei Bildung ein positiver Faktor, sich neue Strategien, das Leben zu bewältigen, anzueignen. GEW-Mitglieder verfügten über spannende Ressourcen, stellt Himmelsbach fest.

Beate Eberhardt, freie Journalistin

Buchtipps



Schlicht, Wolfgang/Thiel, Ansgar: Projekt Ruhestand. Was ich schon immer machen wollte. Messidor Verlag Stuttgart 2008, 143 Seiten, 17,90 Euro.

Bestellen: Für GEW-Mitglieder versandkostenfrei unter www.messidorverlag.de (auf die GEW-Mitgliedschaft hinweisen!).

„Langeweile kenne ich nicht!“

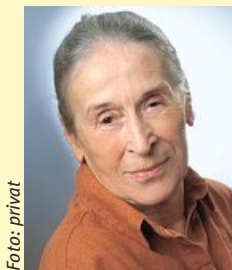


Foto: privat

Ortrud Farken (77) meistert die Folgen einer Erkrankung.

Ortrud Farken

Dialog: *Leben Sie nach Plan oder in den Tag hinein?*

Ortrud Farken: Seit 1993 bin ich im Ruhestand, aber meine Woche hat Struktur: Montag bis Mittwoch besuche ich eine Sprachtherapie, weil das nach meiner Erkrankung nötig wurde. Donnerstag und Freitag gehe ich zum Wassersport, Samstag und Sonntag ist Nor-

dic Walking dran. Im Alltag fahre ich Rad, treffe mich mit Kollegen meiner alten Schule, besuche GEW-Veranstaltungen, lese und arbeite am PC. Langeweile kenne ich nicht!

Dialog: *Sprachprobleme merkt man Ihnen nicht an.*

Farken: Dagegen unternehme ich ja auch aktiv etwas. Früher war ich nie krank, habe vier Kinder allein großgezogen und gearbeitet. Die Krankheit vor wenigen Jahren war ein Einschnitt; die Ärzte glaubten nicht an meine Genesung. Dank Sport, Therapien und großem Einsatz wurde ich wieder fit. Heute habe ich Freude am Leben, an zehn Enkelkindern und der GEW-Mitarbeit. Den Vorsitz des GEW-Landesseniorenausschusses musste ich allerdings aufgeben.

„Vieles passiert z



Foto: privat

Barbara Haas (62), Hauptpersonalratsvorsitzende in Baden-Württemberg, lässt los.

Barbara Haas

Dialog: *Bereiten Sie Ihren Ruhestand vor?*

Barbara Haas: Ich habe Ideen, aber es hapert bei der Umsetzung. Abends bin ich oft geschafft, der Beruf fordert meine ganze Kraft. Sicher ist, dass ich mich ohne größere Verpflichtung engagieren möchte, zum Beispiel in Grundschulklassen vorlesen oder Jugendliche beim Schulabschluss begleiten.

Dialog: *Fällt das Loslassen schwer?*

Wenn der Druck nachlässt

Ein Zwischenruf von Anne Jenter

Die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft macht vor der GEW nicht Halt. Inzwischen gehört gut die Hälfte aller Mitglieder der Generation 50plus an. Gerade in der Übergangphase zum Ruhestand lässt bei einigen die Gewerkschaftsbindung nach. Für Kolleginnen und Kollegen in der Erwerbsphase ist die GEW-Anbindung eine feste Bank. Eine durchsetzungsfähige Interessenvertretung,

der individuelle Rechtsschutz für Beschäftigte sowie die gewerkschaftliche Positionierung in Bildungsfragen sind zentral für gewerkschaftliches Engagement.

Ältere Mitglieder haben andere Bedürfnisse, Erwartungen und Ideen, die sie mit ihrer Mitgliedschaft verknüpfen. Die „neuen Alten“ kleiden sich nicht nur modern und sportlich, auch ihre Einstellungen und Werte unterscheiden sich von denen früherer Generationen. Viele Angehörige der zahlen-

mäßig starken Generation 50plus haben sich in den 1970er- und 1980er-Jahren politisch engagiert und neue Beteiligungsformen entwickelt. Die GEW kann von diesen Potenzialen weiterhin profitieren. Aber es ist auch an der Zeit, innerhalb der Organisation neue Formen der Partizipation zu erproben: Auf allen Ebenen sind generationenübergreifendes Arbeiten und die Selbstorganisation Älterer und Jüngerer in Gruppen gefragt.

Die „Alten“ machen lassen

Die Bildungsgewerkschaft als politische und soziale Heimat für Ältere zu stärken heißt, die „neuen Alten“ ernst nehmen und machen lassen: Alter ist für sie nicht die Summe aus Defiziten, Verlusten und Krankheiten, sondern eine attraktive Lebenszeit – befreit von lästigen Pflichten und Zwängen. Diese Phase will sinnvoll und selbstbestimmt gestaltet sein, auch in der GEW. Die Generation 50plus bringt dafür beste Voraussetzungen mit: einen großen Erfahrungsschatz und viele persönliche Ressourcen. Der Umgang mit neuen Technologien und Kommunikationsformen ist für viele selbstverständlich; das Interesse an Politik, Bildung und dem Erhalt sowie der Entwicklung persönlicher

Kompetenzen ist hoch. Die heute Älteren wollen nicht „betreut“ und bevormundet werden. Wenn der Druck des Berufslebens nachlässt und Freiräume entstehen, ist Rückzug keine Zukunftsoption. Mitglieder der Generation 50plus brauchen in ihrer Gewerkschaft (Frei-)Räume und Chancen, um sich zu organisieren und Zukunftsprojekte anzugehen. Dieser Prozess ist bereits im Gange; er erweitert das Gewerkschaftsprofil und macht die Bildungsgewerkschaft für ältere Mitglieder attraktiv.

Die GEW als Forum für soziale Kontakte, politisches und gesellschaftliches Engagement zu profilieren, ist das Ziel. Mitglieder in Rente oder Pension brauchen in der Organisation einen Stammplatz. Weiterbildung im Alter, Gesundheitsförderung, altersgerechte Arbeit, Alterssicherung, Vorsorge und sozialpolitische Fragen sind Themen, die künftig eine größere Rolle spielen. Als gewerkschaftliche Herausforderung bleibt: Brücken zu bauen zwischen den Generationen, um den Übergang zum aktiven Ruhestand zu unterstützen, und zwar so, dass alle etwas davon haben – auch die Jüngerer.

Anne Jenter, Leiterin des
GEW-Arbeitsbereichs Frauenpolitik



Anne Jenter

Foto: Kay Herschelmann

„um letzten Mal“ „Warum das Leben ändern?“

Haas: Vieles passiert jetzt zum letzten Mal, zum Beispiel kandidiere ich für meine letzte Personalratswahl. Ich halte selbst Seminare „50plus“ und höre von Teilnehmenden: Erst ab dem 60. Lebensjahr wird vielen klar, was auf sie zukommt.

Dialog: Was wollen Sie nach dem Erwerbsleben verändern?

Haas: Ich suche neue Kontakte, denn wenn ich ausscheide, stehen viele gute Bekannte noch im Berufsleben. Für den Sport und das Wandern brauche ich neue Netzwerke. Ein Studium in Heidelberg ist auch auf meiner Ideenliste. Und ein GEW-Thema liegt mir besonders am Herzen: Wie muss alternsgerechte Arbeit an der Schule aussehen? Dazu hätte ich konkrete Vorschläge auf Lager.



Foto: privat

Karin Sauck

Karin Sauck (67) ist ein Aktivposten der GEW in Mecklenburg-Vorpommern.

Dialog: Genießen Sie Ihren Rubestand?

Karin Sauck: Lehrerin war ich mit Leib und Seele, davon komme ich nicht los. Schon vor meiner Pensionierung vor vier Jahren habe ich einer Privatschule meine Mitarbeit angeboten. Die Zusage traf mich unmittelbar im Unruhestand: Ich unterrichtete einige Stunden Biologie in der Woche und freute mich auf den Unterricht.

Dialog: Die GEW-Arbeit fordert Sie noch immer?

Sauck: Ich war immerhin 15 Jahre Personalrats- und Hauptpersonalratsmitglied. Den GEW-Landesgremien habe ich gesagt: Wenn ihr mich braucht, bin ich bereit. Seit vier Jahren habe ich jetzt den Landesvorsitz des GEW-Senioren Ausschusses inne. Wir koordinieren die Seniorenarbeit, bieten Veranstaltungen und Reisen an.

Dialog: Alles wie gehabt?

Sauck: Warum das Leben radikal ändern, wenn es so, wie es ist, gut tut? Ich treibe Sport, bin drei Mal täglich mit meinem Hund unterwegs und verreise mit Studienkollegen, die ich seit fast 50 Jahren kenne.

Dialog: Haben Sie einen Tipp?

Sauck: Auch im Alter ist die GEW mein Zuhause: Aktiv bleiben und die Angebote der Kreisverbände nutzen, das ist ein anregendes Programm.

Alle Interviews: Beate Eberhardt, freie Journalistin

Buchtipp

Dieter Otten:
„Die 50+ Studie. Wie die jungen Alten die Gesellschaft revolutionieren.“ rororo Hamburg 2008, Paperback, 276 Seiten, zwölf Euro.

Veranstaltungshinweis

„Den Übergang vom Beruf in den Ruhestand und das nachberufliche Leben aktiv gestalten“ – zu diesem Thema finden regelmäßig Workshops für GEW-Mitglieder 55plus unter der Leitung von Hans-Wilfried Kuhlen und Heike Baumgart statt. Weitere Informationen: www.feldkompetenz.de. Anfragen per E-Mail an: kuhlen@feldkompetenz.de.

In Kürze

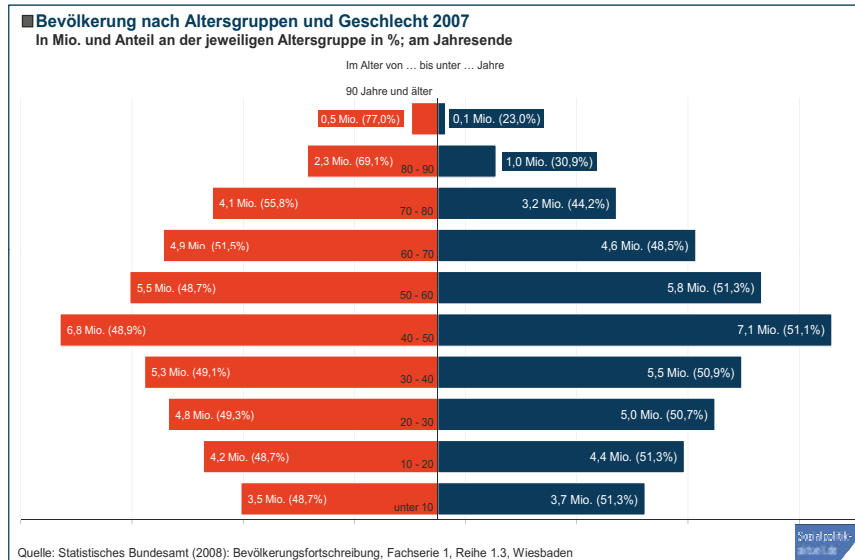
Rheinland-Pfalz: GEW-Tag 60plus

Der Landesverband veranstaltet am 3. Mai 2010 in Mainz (9 bis 16 Uhr) den ersten GEW-Tag für die Generation 60plus. Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) referiert zum Motto: „Aktiv sein – aktiv bleiben“. Nachmittags finden Foren zu folgenden Themen statt:

- Fit im Alter: Bewegung, Gesundheit, Prävention
 - Ist Pflege noch bezahlbar?
 - Wohnen und Wohnformen.
- Anmeldung bis 26. April bei Yvonne Yahi, Telefon 06131 28988-17, Mail yvonne.yahi@gew-rlp.de.

Nordwürttemberg: Seminare 50plus

Den beruflichen Alltag auf der Zielgeraden zum Ruhestand meistern, den Berufsausstieg planen – die GEW-Nordwürttemberg vermittelt thematisch passende Seminarangebote.



Die Zukunft ist älter und weiblicher

Die deutsche Alterspyramide zeigt: Im Alter dominieren die Frauen (in der Grafik rot markiert). In der Gruppe ab 60 Jahren aufwärts stehen rund 11,8 Millionen Frauen 8,9 Millionen Männern gegenüber. Weitere Prognosen: Durch den Frauenüberschuss wird voraussichtlich die Zahl der Alters-Singles weiter ansteigen. Vereinzelung und Vereinsamung gilt es vorzubeugen, neue Wohnformen des Zusammenlebens zu entwickeln. Die deutsche Gesellschaft muss sich für die „jungen Alten“ rüsten: 11,3 Millionen Bürgerinnen und Bürger gehören der Altersgruppe der 50- bis 60-jährigen Menschen an.

„50plus – Schaffe ich die Schule oder schafft sie mich?“ Rems-Murr-Kreis, 21. bis 22. Juni 2010, und Kreis Nürtingen, 5. bis 6. Juli 2010, jeweils mit Hertha Binder-Angst, Inge Goerlich (Mitglieder werden persönlich eingeladen).
„60plus – es gibt ein Leben nach der

Schule“. Bad Herrenalb, 2. bis 3. Juli 2010, mit Ute Eith, Barbara Adam, Anmeldung bis zum 18. Juni: Anne Engel, Telefon 0721/32625, Mail anne.engel@gew-bw.de.
Info: GEW Baden-Württemberg, Johanna Schreiber, Telefon 0711 21030 – 22

Herzlich willkommen! GEW begrüßt Ruheständler

Der Ausstieg aus dem Beruf weckt Erwartungen: andere Schwerpunkte im Leben setzen, Vorhaben mit mehr Zeit und Muße angehen, offen sein für neue Erlebnisse und Menschen. Dazu passt das Motto „Neues erleben“ der GEW-Begrüßungskarte, die an

ältere Mitglieder verteilt wird – bei Veranstaltungen, Seminaren und Versandaktionen. Manche Landesverbände versenden die Karte auch direkt an Personen der Zielgruppe.

Mit den Karten können sich Kolleginnen und Kollegen kurz vor der Pension oder Rente bei der GEW melden und signalisieren: Mein Ruhestand steht demnächst an, ich möchte mehr über die Angebote für Ältere erfahren.

Interessierte erhalten Veranstaltungshinweise und Kontaktadressen ihrer GEW-Landesverbände (und Regionen). Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, ist sehr willkommen. Denn: Ein Alltag mit sozialen Kontakten, politischem Engagement und lebendigem Austausch bietet einfach mehr Perspektiven.

Wenn Sie demnächst in den Ruhestand gehen und mehr über das Angebot Ihres GEW-Landesverbands für Mitglieder 55plus wissen möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre Landesgeschäftsstelle.

Impressum

Herausgeber:
Gewerkschaft
Erziehung und Wissenschaft
Hauptvorstand,
Postfach 90 04 09
60444 Frankfurt/M.
Tel.: (069) 7 89 73-0
Fax: (069) 7 89 73-2 01
E-Mail: info@gew.de
Internet: www.gew.de

Redaktion:
Ulf Rödde (verantwortlich),
Anne Jenter, Helga Haas-Rietschel,
Beate Eberhardt, Frauke Gützkow, Hildegard Klenk

Gestaltung:
Werbeagentur Zimmermann
GmbH, Frankfurt/M.

Druck:
apm AG, Darmstadt



Neues erleben. GEW

Liebe Kolleginnen und Kollegen von der GEW

Ich habe mir den Ruhestand verdient!

Am _____ werde ich
Datum

Vorname/Name _____

Str./PLZ/Stadt _____

Bundesland _____

meine Mitgliedsnummer lautet: _____

Pflegednummer _____

in Ruhestand gehen.

Bitte informiert mich über Euer nachberufliches Angebot!

bis
Freischick

GEW-Hauptvorstand
Reifenberger Str. 21
60489 Frankfurt am Main