

SO GELINGT DER START IN DIE RENTE

Endlich **ich!**

Den Tag, an dem der Wecker nicht mehr in aller Früh klingelt, sehnen viele Menschen schon lange vor Rentenbeginn herbei. Endlich bleibt genug Zeit für all das, wozu man Lust hat, und der Tagesablauf wird nicht mehr von den Arbeitszeiten bestimmt. Das verspricht einen Gewinn an Lebensqualität. Wie man sich auf die neue Lebensphase am besten vorbereitet und die dazugewonnene Zeit sinnvoll gestalten kann, verraten Experten.

Zu Beginn der Rente sind die Freude und die Erwartungshaltung meist groß. Zu Recht, denn auch wenn viele Jüngere das anders sehen, blickt die große Mehrheit der 65- bis 85-Jährigen in Deutschland zufrieden auf das eigene Leben und empfindet Gesundheit und finanzielle Situation positiv. Zu diesem Ergebnis kommt die Generali Altersstudie 2017, für die das Institut für Demoskopie Allensbach über 4 100 Senioren befragt hat.

Trotzdem kann es zu Beginn schwer fallen, sich in den neuen Lebensabschnitt einzugewöhnen: »Mehr Zeit zu haben, ist zwar ein großes Kapital, zugleich aber auch ein riesiges Problem«, erklärt Karl-Ulrich Gscheidle, Wirtschafts- und Sozialpfarrer an der Evangelischen Akademie Bad Boll in Baden-Württemberg.

»Männer haben öfter als Frauen einen beruflichen Tunnelblick. Wenn sie keine Hobbys haben, fällt es ihnen oft schwer, sich selbst zu steuern«, so der Theologe. Schließlich hat die Arbeit maßgeblich ihre Tagesstruktur bestimmt und im Idealfall eine sinnvolle Aufgabe und Bestätigung gegeben. Nicht zuletzt ermöglicht die Arbeit automatisch soziale Kontakte. »Der Beginn des Ruhestands ist deshalb eine drastische Zäsur, die man ernstnehmen sollte«, sagt Gscheidle.

Eine der größten Herausforderungen im Leben

Meist treten im ersten Vierteljahr noch keine Schwierigkeiten auf. »Es wird gereist, Liegengelassenes in Angriff genommen, aber irgendwann ist das alles erledigt«, berichtet Karin Kutz, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Auch wenn ein

> Lesen Sie weiter auf Seite 13.





TAG X: ENDLICH IN RENTE

Wann tatsächlich Tag X gekommen ist und Sie in Rente gehen können, sagt Ihnen der Renteneintrittsrechner auf der Website der Deutschen Rentenversicherung: <https://t1p.de/renteneintrittsrechner> Natürlich ist diese Information nicht verbindlich. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei der Rentenversicherung, um Genaueres über Beginn und Höhe Ihrer Rente herauszufinden. Dort erfahren Sie auch, wann, wo und wie Sie den Rentenantrag stellen.

RF

Zeit zum Nachdenken: Welche vergessenen Talente wollen geweckt, welche Pläne noch realisiert werden?

langer Urlaub sinnvoll ist, um einen Schlussstrich unter das Berufsleben zu ziehen: »Es muss eine Lösung gefunden werden, die auch die restlichen 48 Wochen des Jahres funktioniert«, weiß Kutz. Sein Rentenalter sinnvoll zu gestalten, zählt zu den größten Herausforderungen im Leben überhaupt. Und diese kann ebenso viel Kraft und Zeit kosten, wie einst die Ausbildung in jungen Jahren.

Am besten beginnt man schon fünf Jahre vor Rentenbeginn, sich innerlich mit der nachberuflichen Phase auseinanderzusetzen. Dann könne man noch spielerisch Verschiedenes ausprobieren, sagt Sozialpfarrer Gscheidle. Er bereitet in Workshops, die etwa den Titel »Ausstieg aus dem Beruf – Aufbruch wohin?« tragen, seine Kursteilnehmer auf die neue Lebensphase vor. Gruppentübungen, in denen sich beispielsweise je acht Personen gemeinsam ein Hoffnungs- und Sorgenbild aussuchen, fördern den Prozess. Ob es um Ängste oder Wünsche geht: Die Gruppe fungiert als Resonanzraum. Deshalb kann es befruchtend wirken, den Austausch mit Nahestehenden und anderen Rentnern zu suchen.

Alte Talente wiederentdecken

Darüber hinaus rät Gscheidle, sich zu fragen, welche Talente entdeckt und geweckt oder welche Pläne noch realisiert werden wollen. Ebenfalls wichtig: wo man sich mit seinen Fähigkeiten und Kenntnissen zukünftig einbringen möchte.

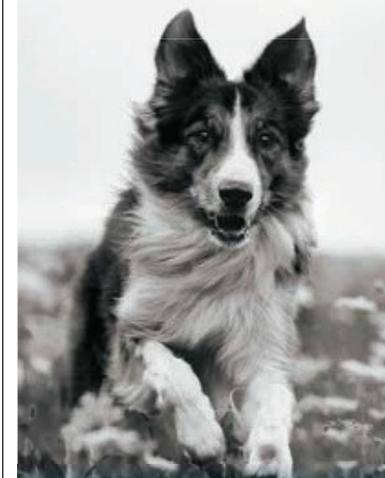
Um erste Ideen für neue Hobbys und Aufgaben zu entwickeln, lässt Psychotherapeutin Kutz ihre Klienten eine simple Übung machen: Auf einem Blatt schreiben sie auf, was ihnen die berufliche Arbeit gebracht hat, auf einem zweiten Blatt, was sie alles verhindert hat. 15 Minuten Zeit haben sie dafür. Während die positiven Aspekte erfahrungsgemäß meist schnell gefunden seien, müssten die negativen im Gespräch zusammengetragen werden, erzählt Kutz. Erst bei längerem Nachdenken steigen längst vergessene Fähigkeiten, aber auch Pläne, die man vielleicht mit 50 Jahren hatte, wieder ins Bewusstsein. Eine nachahmenswerte Übung, deren Ergebnisse man gut mit Partnern besprechen kann.

Ob Tanzen oder Kochen: ein Hobby allein genügt vielen oft nicht für ein erfülltes Rentnerdasein. Für die Generation der über 65-Jährigen bedeutet es sehr viel, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und Verantwortung für sich und andere übernehmen zu können. Daher wundert es nicht, dass sich derzeit 42 Prozent in dieser Altersgruppe in Deutschland ehrenamtlich engagieren, wie die Demoskopien herausgefunden haben.

»Es geht nicht darum, dass man eine Beschäftigung hat, sondern eine sinnvolle Aufgabe, für die man Wertschätzung erhält«, erklärt Kutz. Wer herausgefunden hat, was ihm besonders am Herzen liegt, findet bei kulturellen Trägern, Stiftungen, der Kirchengemeinde oder bei Sportvereinen unendlich viele Möglichkeiten, sich zu

> Lesen Sie weiter auf Seite 14.

FRONTLINE®
Die Nr.1' gegen Zecken & Flöhe



DAS ABENTEUER WARTET DRAUSSEN

Aber dort lauern auch gefährliche Zecken. Hier bietet Frontline® zuverlässigen Schutz. Schon eine Pipette schützt einen ganzen Monat. Äußerlich aufgebracht, verteilt sich Frontline® auf der Haut und ist sehr gut verträglich. Nicht umsonst ist Frontline® die Nummer 1' gegen Zecken und Flöhe.



Erhältlich in Ihrer Apotheke!

frontline.de

* In der Apotheke / IQVIA Ecto Pharma Report YTD 11/2018.
Frontline Spot on Hund S, M, L, Lösung zum Auftropfen auf die Haut für Hunde. Wirkstoff: Fipronil. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Hunden mit einem Körpergewicht von 2 kg bis 10 kg (S), über 10 kg bis 20 kg (M), über 20 kg bis 40 kg (L) gegen Floh-, Zecken- und Haarlingsbefall. Abtötung von Flöhen (*Ctenocephalides* spp.). Die insektizide Wirksamkeit gegen adulte Flöhe bleibt 8 Wochen lang erhalten. Abtötung von Zecken (*Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Rhipicephalus sanguineus*). Die akarizide Wirksamkeit gegen Zecken hält bis zu 4 Wochen an. Abtötung von Haarlingen (*Trichodectes canis*). Zur Behandlung und Kontrolle der Flohstichallergie (Flohallergiedermatitis = FAD). [Okt 2017]

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie den Tierarzt oder Apotheker.





Fortsetzung von Seite 13

engagieren. Der Lohn des Einsatzes ist nicht nur Anerkennung. Ein weiterer positiver Nebeneffekt des Ehrenamts: Man schließt leicht neue Kontakte. Um eine passende Aufgabe zu finden, nimmt man am besten schon frühzeitig Kontakt zu den verschiedenen Institutionen auf. Ebenfalls hilft es, alle Ideen in ein Heft zu notieren.

Kontakte knüpfen und pflegen

Generell hat die Generation, die in den nächsten Jahren in Rente geht, deutlich weniger Verwandte als frühere Generationen. Viele haben weder Kinder noch Geschwister. Wenn während eines intensiven Arbeitslebens die privaten Freundschaften etwas eingeschlafen sind, beginnt man am besten schon einige Jahre vor Rentenbeginn, alte Kontakte wieder aufleben zu lassen und sich für neue Bekanntschaften zu öffnen. Auf Nachbarschafts-Portalen im Internet wie nebenan.de findet man leicht Menschen mit ähnlichen Interessen. Mit ihnen kann man sich für Kino, Konzerte oder zum Spaziergehen verabreden.

Gerade für Bewegung und Gesundheit bleibt im Ruhestand viel mehr Raum als im Berufsalltag. Wie segensreich es sein kann, diesen Raum auch zu nutzen, verdeutlicht eine Studie einer kanadisch-britischen Forschergruppe von 2014. Daran beteiligten sich knapp 3500 Menschen zwischen 55 und 70 Jahren. Die Teilnehmer, die sich regelmäßig bewegten, waren acht Jahre nach Studienbeginn seltener krank sowie körperlich und geistig deutlich fitter als die inaktiven Altersgenossen, resümierten die Forscher.

Das spricht dafür, sich rechtzeitig zu überlegen, welchen Sport man gerne treiben möchte. Die Palette reicht von geführten Wander- und Radtouren bis zu Mannschaftssport. Sport bietet zudem den Vorteil, sich mit anderen Menschen zu verbinden.

Weiterarbeiten – warum nicht?

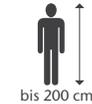
Rein finanziell bedeutet der Renteneintritt, dass einem nicht mehr das volle Gehalt zur Verfügung steht. Wer seine Rente etwas aufbessern möchte, kann beispielsweise auf 450-Euro-Basis oder als Urlaubsvertretung bei seinem alten Arbeitgeber wieder einsteigen. Ratsam ist es in diesem Fall, dem Arbeitgeber schon anderthalb Jahre vorher deutlich zu signalisieren, dass man gern weiter arbeiten möchte. Falls das nicht funktioniert, gibt es jedoch viele weitere Wege, ein kleines zusätzliches Einkommen zu verdienen. Wer Fachkenntnisse hat, kann etwa an der Volkshochschule oder anderen Institutionen als Lehrer unterrichten. Und ein Handwerker kann beispielsweise als Hausmeister minijobben.

Wem sein Beruf viel Spaß gemacht hat, der kann die Arbeit auch ehrenamtlich fortsetzen und sein Know-how zum Beispiel beim Senior-Experten-Service (SES) einsetzen. Die 1990 gegründete Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit ist weltweit tätig und vermittelt Fachkräfte in Unternehmen, Verwaltungen oder medizinische und soziale Einrichtungen – meist in Entwicklungs- und Schwellenländern. Aber auch in Deutschland gibt es Einstmöglichkeiten: Einen Schwerpunkt bildet dabei die Förderung junger Menschen in Schule und Ausbildung. Für die Teilnahme am SES braucht man sich nur online zu registrieren. Anerkennung ist garantiert. •

Inge Behrens

Freundschaften sind wichtig: Fangen Sie früh an, neue Kontakte zu knüpfen und alte zu pflegen.

Anzeige Die Innovation: Das Elektro-Klapprad mit sauberem Kardantrieb – statt öliger Kette!



Optimale Druckverteilung dank ergonomischem Sattel

Sattelhöhe verstellbar von 86–100 cm

Gepäckträger mit Spanngurt

Radgröße 20 Zoll

Sie sparen € 500,-
UVP € 1.699,-
nur bei uns für € 1.199,-
 Best.-Nr. **WK 70960**

Stabiler Zweibeinänder

Leiser, unauffälliger 250 W Vorderrad Nabenmotor



Zufriedene Kundenmeinungen unter www.kardani.de



»Sehr zufrieden, leicht montierbar, schnell einsetzbar. Keine ölige Kette, passt in nahezu jedes Auto.« Dagmar im Juli 2018

»Superschnelle Lieferung. Gut verpackt, schnell und einfach einzurichten. Erste Fahrversuche sehr positiv. Gutes Handling. Sehr positiver Eindruck der Verarbeitung des Fahrrades.« François R. im April 2018



Sehr praktischer wartungsfreier Kardantrieb: keine överschmierte Kette – sauberer Transport. Keine Verschmutzungen der Kleidung mehr!

- Leistungsstarker 6,6 Ah Lithium-Ionen-Akku der Marke SAMSUNG**
- Komfortabel radfahren mit drei Motorunterstützungsstufen**
- Praktisch, da im Straßenverkehr fahrscheinfrei und zulassungsfrei**
- Leistungsstarker, effizienter und umweltfreundlicher Elektro-Motor**
- Mit bequemer und praktischer Anfahr- und Schiebehilfe bis 6 km/h**

Übersichtliches LED-Display



LED-Bediendisplay mit Anzeige von: Akku Ladezustand und Motorunterstützungsstufe

...passt in jeden Kofferraum!



Faltmaß nur 80 x 62 x 82 cm

Kostenfrei in Bus & Bahn



Kleines Packmaß Leicht zu transportieren dank Tragegriff



Gewicht nur 22 kg inklusive Akku

Einfach faltbar dank Schnellspannverschluss



Steht gefaltet perfekt

- Lange Akku-Reichweite**
Leistungsstarker, 6,6 Ah, Lithium-Ionen-Akku für Reichweiten bis zu 50 km
- Überall flexibel und mobil**
Leichter und schnell zusammenfaltbarer Aluminiumrahmen
- Hohe Motorleistung**
Leistungsstarker, wartungsfreier 250 Watt Vorderrad-Naben-Elektromotor zuschaltbar, Unterstützung bis 25 km/h
- 3 Motorunterstützungsstufen**
Optimal für den Stadtverkehr und Radtouren. Wahlweise mit Motor oder ohne Motor, wie ein normales Rad fahrbar!
- 3 Gangschaltung**
Für gelegentliches Schalten in flacher bis leicht hügeliger Landschaft
- Optimales Bremssystem**
Kräftige Felgenbremse vorne verhindert das Blockieren der Räder. Witterungsabhängige Rollenbremse hinten, für zuverlässige Bremswirkung

Jetzt kostenfrei anrufen & testen: 0800 - 4 36 00 05
 Testen Sie jetzt, denn Sie haben ein Umtausch- und Widerrufsrecht von 14 Tagen.
 aktivshop GmbH, Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine, E-Mail: service@aktivshop.de, Fax: 0800 - 4 36 00 06 (kostenfrei) www.kardani.de

1) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten. 2) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug. 3) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.