



universität
uulm

ZAWiW

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
der Universität Ulm

Eine Abteilung des Department
für Geisteswissenschaften



Übergänge gestalten

Dr. Markus Marquard, ZAWiW

BAGSO Fachtagung „Bildung im Alter“ in Neudietendorf | Dienstag, 14.11.2023

ZAWiW

Lernen – für sich, mit anderen, für die Gesellschaft



studium generale



Akademiewochen



Forschendes Lernen



Alt & Jung Aktivitäten, u3gu



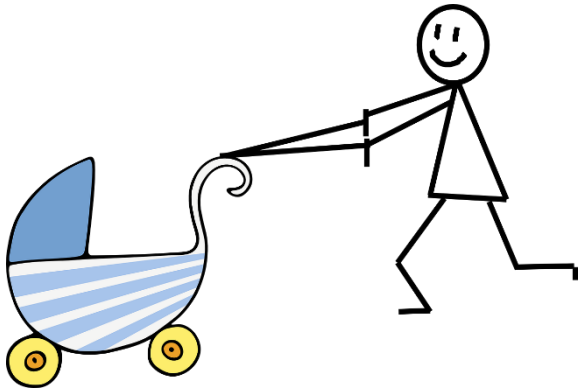
Neue Medien, Internet



Europaweite Aktivitäten

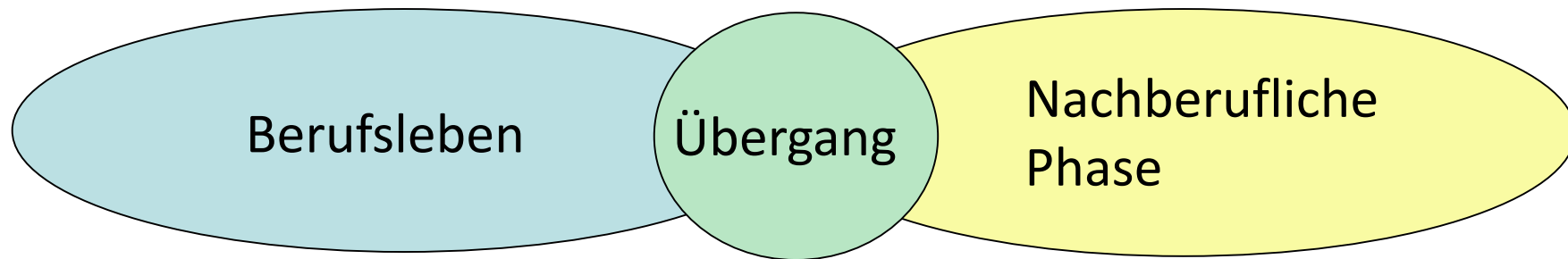
- Wir schlagen Brücken zwischen Wissenschaft und Bürgerschaft
- Wir vermitteln Wissen und ermöglichen Austausch und Diskussion
- Wir qualifizieren für nachberufliche Herausforderungen
- Wir eröffnen Lernräume für Jung und Alt
- Wir unterstützen den Umgang mit digitalen Medien im Alter
- Wir fördern Begegnungen in Europa, besonders entlang der Donau

Übergänge – ein Leben lang...



Bilder: Pixabay

Übergang in die nachberufliche Phase





Auseinandersetzung mit der nachberufliche Zeit

Betrifft Sie der Übergang von Beruf in den Ruhestand aktuell selbst?

Freuen Sie sich auf die nachberufliche Zeit?

Haben Sie schon Pläne bezüglich Ihrer nachberuflichen Zeit gemacht?

Haben Sie diese Pläne verschriftlicht?

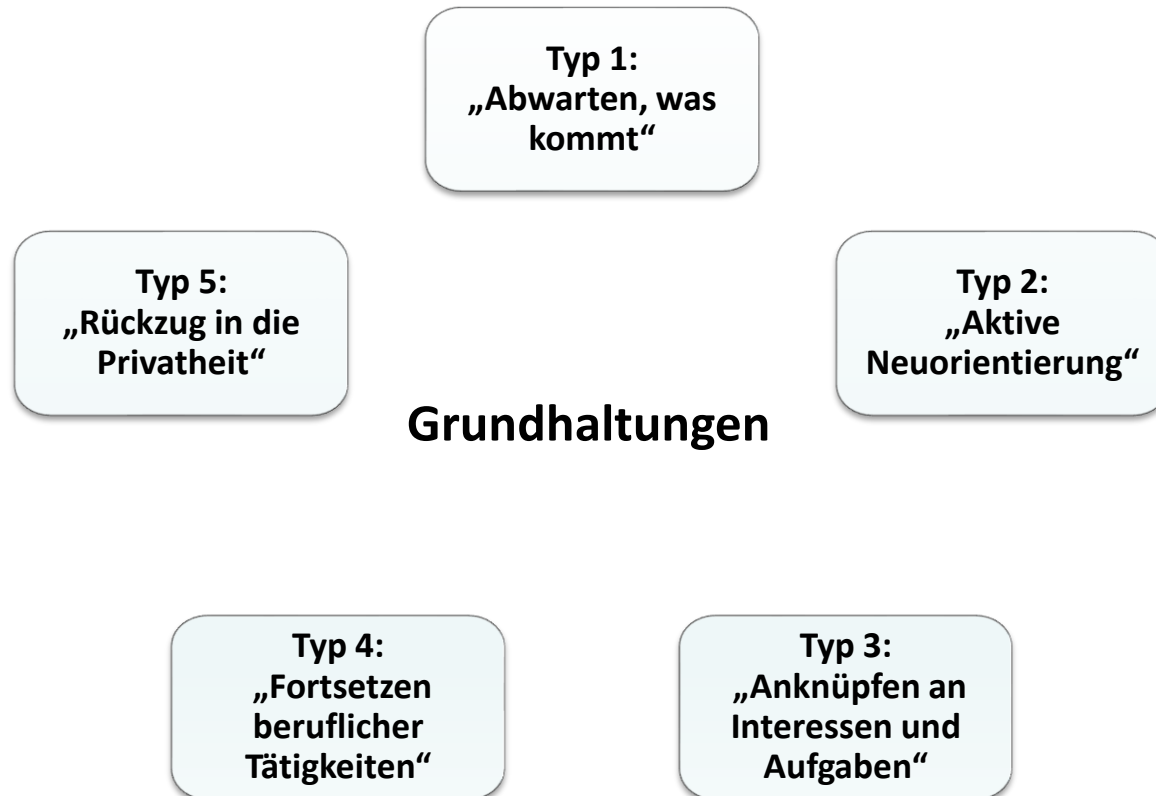
Möchten Sie auch nach dem Eintritt in die Rente weiter in Ihrem Beruf aktiv sein?

Möchten Sie nochmals was ganz Neues ausprobieren?

Haben Sie Überlegungen angestellt, was Sie für Ihre körperliche Fitness tun möchten?

Möchten Sie vielleicht den Ruhestand nutzen, um Ihre (Lebens-) Erfahrung und Ihr Wissen weiterzugeben?

Fünf Grundhaltungen nach Kricheldorf



Kricheldorf, Cornelia: Vom Erwerbsleben ins Engagement – Grundhaltungen in der Statuspassage zur nachberuflichen Phase und deren Verknüpfung mit geragogischen Konzepten und Settings. In: Informationsdienst Altersfragen 38 (5), 2011, S. 15.

Fünf Grundhaltungen nach Kricheldorf

Abbildung 1: Grundhaltungen in der Statuspassage und geeignete Bildungssettings

Typ 1 „Abwarten was kommt“	Typ 2 „Aktive Neuorientierung“	Typ 3 „Anknüpfen an Interessen und Aufgaben“	Typ 4 „Fortsetzen beruflicher Tätigkeit“	Typ 5 „Rückzug in die Privatheit“
Erst mal zur Ruhe kommen; alles ergibt sich zur richtigen Zeit;	Neuer Status, neue soziale Kontakte und Bindungen	Mit Interessen und Aufgaben sind soziale Kontakte verbunden	„Alt werden nur die anderen“ – Statuspassage wird vermieden	Konzentration auf Familie als Lebensmittelpunkt
oder aber	oder aber	oder aber	oder aber	oder aber
Zu langes Warten führt zu lähmendem Verharren – enttäuschter Rückzug wenn nichts passiert	Potenzielle Gefahr der Überforderung und Verzettelung	Intensive Pflege von Einzelinteressen kann zur Selbstausgrenzung führen	Neuorientierung findet nicht statt oder stellt sich später	Unzufriedenheit und Langeweile können zu Resignation und Krankheit führen

Geeignete Bildungssettings

Niedrigschwellige Angebote	Bildung im Kontext von Engagement-	Selbst organisierte Lern- und Interessengruppen	Berufliche Weiterbildung	Niedrigschwellige Angebote
zugehende Formen von Bildung	Biografisches Lernen in Gruppen		Einbringen von Expertenwissen und beruflicher Kompetenzen	zugehende Formen von Bildung

Kricheldorf, Cornelia: Vom Erwerbsleben ins Engagement – Grundhaltungen in der Statuspassage zur nachberuflichen Phase und deren Verknüpfung mit geragogischen Konzepten und Settings. In: Informationsdienst Altersfragen 38 (5), 2011, S. 15.

Wie gestaltet man den Übergang in den Ruhestand (nun richtig) ?



Webseite;
<https://uebergaeenge.zawiw.de/>

uim university universität
uulm

**Umbrüche gestalten –
Aufbrüche wagen**

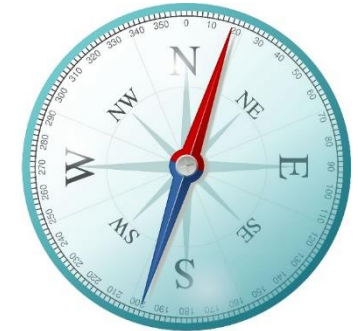
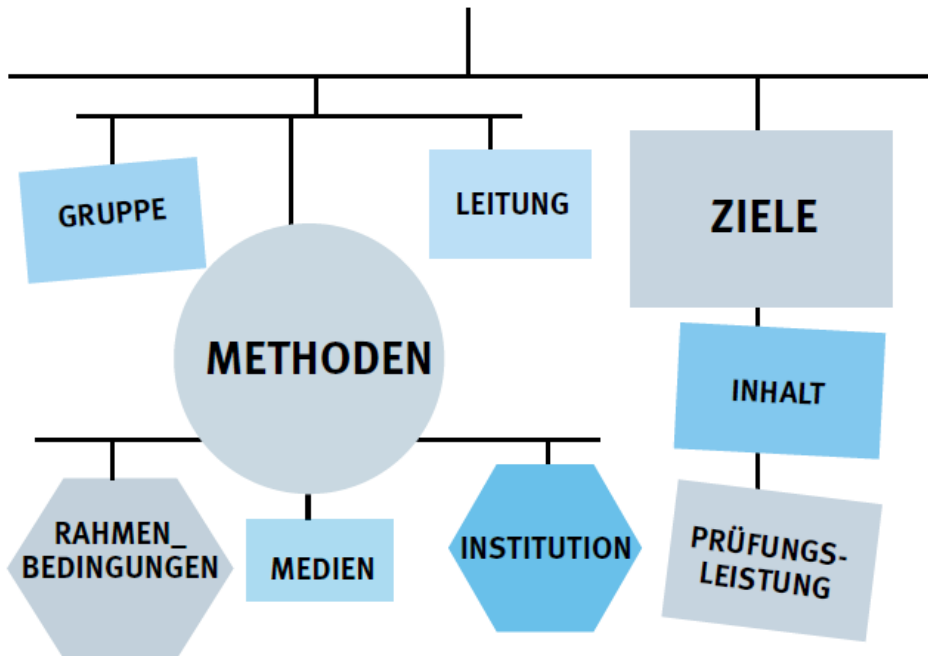
Orientierung schaffen für Menschen am Übergang
zwischen Beruf und Rente.

Handreichung zur Gestaltung von Übergangsseminaren

ZAWiW Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung
Eine Abteilung des Departments für Geisteswissenschaften
der Universität Ulm

CC BY-SA 4.0 DE

Wie gestaltet man den Übergang in den Ruhestand (nun richtig) ?



Das didaktische Mobile nach Jörg Knoll (Jörg Knoll (2007): Kurs- und Seminarmethoden. Ein Trainingsbuch zur Gestaltung von Kursen und Seminaren, Arbeits- und Gesprächskreisen. Julius Beltz GmbH & Co. KG.



Was sagt man über das Alter(n)?

Altwerden ist nichts für Feiglinge! (Joachim Fuchsberger)

Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein. (Jonathan Swift)



Wettbewerb des bmfsj „Das bin ich. Individuell im Alter“
Wettbewerbsbeitrag „Dritter Frühling von Susanne Seiffert“
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/die-praemierten-fotos-zeigen-das-alter-in-all-seinen-facetten--230396>

Was denken Sie über das „Alter“ und „Altern“?



Hinweis: Bitte jeweils ein Stichwort auf die Moderationskarten!

Altern früher



Lebenstreppe, um 1900, Bild gemeinfrei

<http://scienceblogs.de/gesundheits-check/files/2018/07/Lebenstreppe.png>

Altern heute ist bunt: Prominente Beispiele



Iris Apfel

CC BY-SA 2.0 by Albert Maysles,
MiamiFilmFestival



Mick Jagger

CC BY 2.0 by Raph_PH
RStonesHydePark030722



Jane Fonda

CC BY-SA 3.0 by Georges Biard

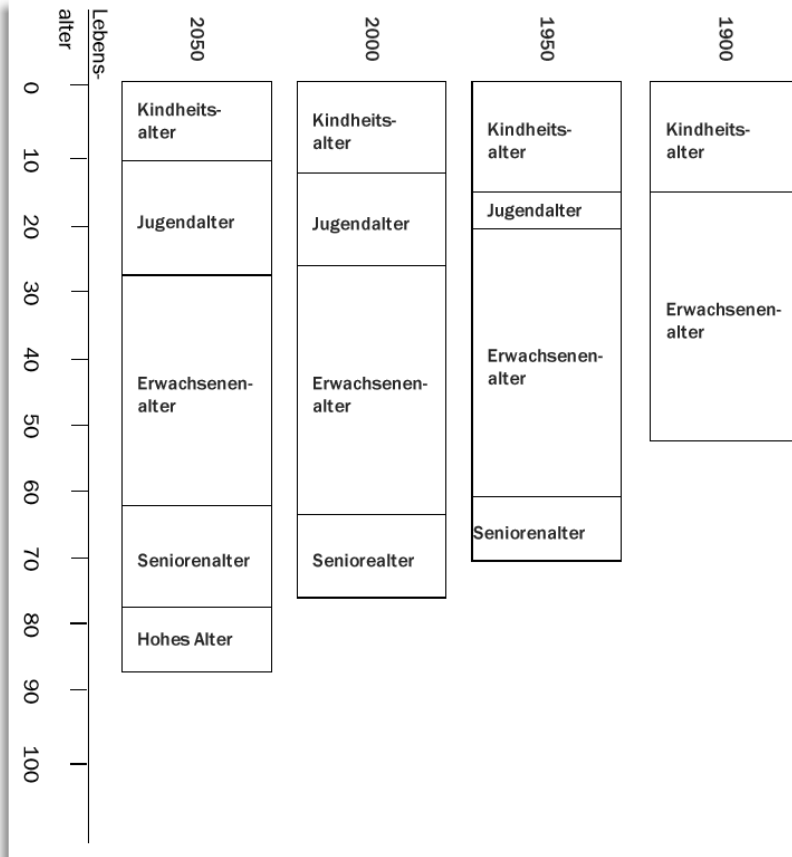
Altern heute: Heterogenität im Alter und der Lebenswelt



Mehrere Generationen, unterschiedliche Lebenswelten



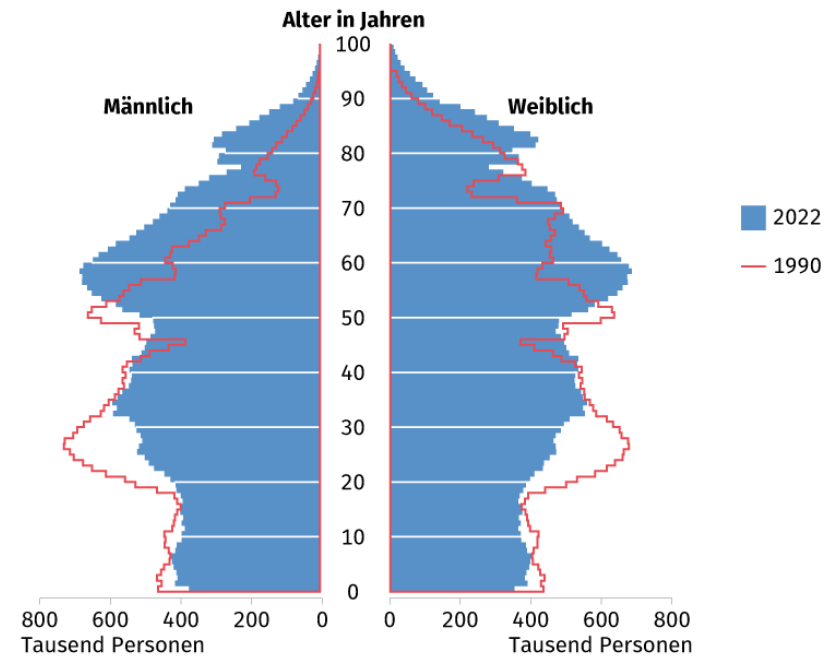
Differenzierung der Lebensphasen im Laufe der Zeit und demografischer Wandel



(Quelle: Hurrelmann & Quenzel, 1985/2013, S. 17)

Altersaufbau der Bevölkerung 2022

im Vergleich zu 1990



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2023

Vom dritten zum vierten Lebensalter

Einteilung der Lebensphasen nach Laslett (1995, S. 35)



Drittes Lebensalter als Zeit neuer Freiheiten!



pixabay.com

Die nachberufliche Phase heute



pixabay.com

Herausforderungen beim Übergang vom Beruf in den Ruhestand – wie meistern?

**Roland**

- Einsam
- Witwer
- Verzweifelt
- ihm fehlen Kontakte
- er lebt in den Tag hinein

**Elfriede**

- auf den Ruhestand vorbereitet
- dann aber schwer erkrankt
- alle Pläne sind hinfällig
- muss sich wieder berappeln

**Paula**

- immer gearbeitet
- will sich sozial engagieren
- aber das Geld reicht nicht
- Sorgen belasten sie

**Fritz**

- Liebt seinen Beruf
- Fühlt sich dabei kompetent
- Frau will gerne mit ihm reisen
- er will gerne länger arbeiten

(Fotos: pixabay)

Was können diese Menschen tun? Welche Aktivitäten können helfen?
Wo kann man Unterstützung finden? Was sollte man nicht tun?

Meine Lebensbereiche

Selbstverwirklichung



Spiritualität



Partnerschaft



Freundschaft



soziales Umfeld



Gesundheit



Finanzen



Freizeit, Hobby



Vereine, Ehrenamt



Kreativität



Beruf



Mobilität

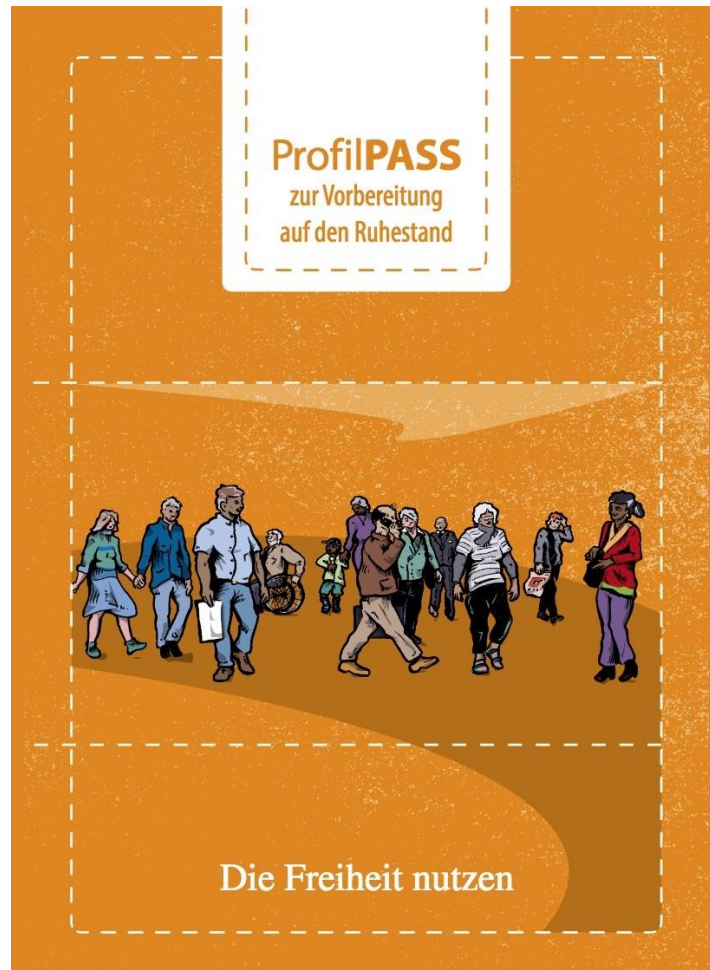


Tipps zur Vorbereitung auf den Übergang



1. **Bild finden:** Welches Bild passt zu meinem Übergang vom Berufsleben in die Rente?
2. **Austausch im Tandem:** Warum passt dieses Bild zu meinem Übergang?
3. **Vorstellungsrunde:** Kurze Vorstellung des Partners im Plenum

Tipps zur Vorbereitung auf den Übergang



eigene Kompetenzen
nutzen

<https://www.profilpass.de/profilpass-methoden/profilpass-zur-vorbereitung-auf-den-ruhestand/>

Tipps zur Vorbereitung auf den Übergang



Aktiv in den Ruhestand

Planen, gestalten, genießen



Autor:
Prof. Dr. Hans-Werner-Wahl

Antizipieren

<https://www.tk.de/resource/blob/2023218/899cf96d33c34724892477020ab702e2/tk-broschuere-aktiv-in-den-ruhestand-data.pdf>

Tipps zur Vorbereitung auf den Übergang

Vorsorgevollmacht

Herunterladen

Betreuungsverfügung

Herunterladen

Patientenverfügung

Herunterladen

<https://vorsorgemappe.online/>

Rechtzeitig Vorsorge
treffen

Wie gestaltet man den Übergang in den Ruhestand (nun richtig) ?



Webseite;
<https://uebergaeenge.zawiw.de/>

uim university universität **uulm**

Umbrüche gestalten – Aufbrüche wagen

Orientierung schaffen für Menschen am Übergang
zwischen Beruf und Rente.

Handreichung zur Gestaltung von Übergangsseminaren

CC BY-SA 4.0 DE

ZAWIW Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung
Eine Abteilung des Departments für Geisteswissenschaften
der Universität Ulm