



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région

VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND



Vorwort Ministerin	3
Vorwort Präsident des Hohen Seniorenrats (Conseil supérieur des personnes âgées - CSPA)	5
Einleitung.....	6
1. Rechte und Bedingungen.....	8
1.1. Privatsektor	9
1.2. Öffentlicher Sektor.....	11
1.3. EU-Institutionen.....	13
2. Vorbereitung auf den Renteneintritt	14
2.1. Das Karriereende	15
2.2. Erfolgreicher Abschluss von Projekten.....	15
2.3. Wissensvermittlung und Einarbeitung des Nachfolgers	15
2.4. Der Abschied	16
2.5. Den Abschied verarbeiten	16
3. Vorbereitung auf den Ruhestand	18
3.1. Die künftige Finanzlage	19
3.2. Das Lebensumfeld	20
3.3. Die Beziehung zum Partner	21
3.4. Wünsche und Ziele	22
3.5. Dem neuen Lebensabschnitt einen Sinn geben	25
3.6. Neue Projekte	26
3.7. Soziale Kontakte.....	29
3.8. Auf seine Gesundheit achten.....	29
3.9. Den Ruhestand genießen.....	30

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Regel nur die männliche Form im Text verwendet.

VORWORT



© SJP/Wes Kortum

Der Renteneintritt ist ein großer Schritt, der das Leben nachhaltig verändert. Diese neue Lebenssituation hat viele positive Aspekte, kann aber auch so manche Hürde mit sich bringen. Mit dem Ruhestand muss das Leben neu organisiert und eine neue Rolle in der Gesellschaft gefunden werden.

Um die Herausforderungen des Ruhestandes besser meistern zu können, sollte man sich vorbereiten. Es ist daher unerlässlich, diesen Schritt gut zu planen. Einem erfolgreichen Renteneintritt geht voraus, dass man über sich selbst nachdenkt, seine Wünsche und Fähigkeiten hinterfragt, Veränderungen bestmöglich bewältigt und sich neue Lebensziele setzt.

Informationen über Pensionsansprüche gibt es unendlich viele. Aus diesem Grund liegt der Schwerpunkt dieses Leitfadens auf dem psychosozialen Aspekt der Ruhestandsvorbereitung – ein oftmals vernachlässigter, jedoch sehr wichtiger Aspekt. Denn wird der Ruhestand als schwierig erlebt, kann dies zu Passivität, sozialer Isolation oder Depressionen führen.

Dieser Leitfaden richtet sich sowohl an Personen, die kurz vor dem Eintritt in den Ruhestand stehen, als auch an Rentner. Er begleitet sie auf dem gesamten Weg und hilft bei den Herausforderungen und vor allem bei den Chancen, die sich mit Sicherheit ergeben werden. Der Ruhestand gibt nicht nur jedem die Möglichkeit, Neues zu lernen, sondern erlaubt es einem auch, sich neuen, gesellschaftlich sinnvollen Aktivitäten, wie beispielsweise dem Ehrenamt, zu widmen und so aktiv zu einem besseren gesellschaftlichen Leben beizutragen.

Ich möchte dem Hohen Seniorenrat für sein Engagement und die Ausarbeitung des Leitfadens „Vorbereitung auf den Ruhestand“ danken und wünsche allen Lesern – ob bereits im Ruhestand oder nicht –, dass sie ihren Ruhestand aktiv mitgestalten!

Corinne CAHEN

Ministerin für Familie und Integration



ENDLICH IST ER DA: DER RUHESTAND



Anlass zur Freude für viele Menschen, angsteinflößende Zukunft für andere – der Ruhestand ist eine wichtige Etappe im Leben.

Damit der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand problemlos verläuft, sollte man sich im Voraus darauf vorbereiten.

Der Leitfaden „Vorbereitung auf den Ruhestand“ hilft Ihnen beim Sortieren Ihrer Gedanken, indem er die verschiedenen Aspekte dieser Phase behandelt:

- Was tun in diesem endlosen Urlaub, wenn alle Unterlagen abgeheftet sind, das Gras gemäht ist und die Wohnung sauber ist?
- Wie den Alltag gestalten, wenn es keine beruflichen Einschränkungen mehr gibt?
- Wie viele Freunde werden bleiben, wenn der mit dem Beruf verbundene soziale Status weg ist?
- Kann der Lebensstil mit wahrscheinlich weniger finanziellen Mitteln aufrechterhalten werden?
- Wie geht man als Paar damit um, dass der Partner viel öfter zu Hause ist?
- Und, nicht zuletzt, welcher Sinn sollte dieser neuen Lebensphase gegeben werden?

- Wie das breite Spektrum an Know-how und Fähigkeiten, die mit dem Renteneintritt nicht verschwinden, bestmöglich nutzen?

Dieser Leitfaden enthält Informationen, Erklärungen und Ratschläge, die Ihnen helfen können, diese neue Herausforderung zu meistern.

Er ist das Ergebnis der Zusammenführung von Fachwissen des Familienministeriums und des Hohen Seniorenrats, einem Beratungsgremium des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion.

Ich möchte mich bei Ministerin Corinne Cahen dafür bedanken, dass sie uns die Ausarbeitung dieser Broschüre ermöglicht hat, und bei den Mitgliedern der Arbeitsgruppe, die an der Entwicklung dieses Leitfadens beteiligt waren, insbesondere dem Arbeitsgruppenvorsitzenden Emile Walch.

Ad multos annos, in Harmonie!

Romain MAUER

Präsident des Hohen Seniorenrats

EINLEITUNG

Die Pensionierung ist ein wichtiger Moment im Leben, der bedeutende Veränderungen mit sich bringt. Es handelt sich um einen entscheidenden Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten – vom Berufsleben in den Ruhestand. Damit diese Umstellung möglichst reibungslos verläuft, sollte man sich bereits im Voraus Gedanken machen und diesen unausweichlichen Schritt bestmöglich planen.

Je nach Ausbildung, Lebenserfahrung, Arbeit, Interessen, Gesundheitszustand, Anpassungsfähigkeit, Vorbereitung, Umfeld usw. nimmt jeder Mensch die von der Pensionierung ausgelösten Veränderungen anders wahr. Unproblematisch für die einen, voller Schwierigkeiten und Ängste für die anderen.

Oft ist das Leben als „frischgebackener Rentner“ ganz anders als die Vorstellung, die man davon hatte. Nimmt man sich jedoch genug Zeit für die Vorbereitung dieses neuen Lebensabschnitts, ist es leichter, sich einen

Überblick darüber zu verschaffen, wie das neue Leben wirklich aussehen soll.

Jeder hat eine andere Einstellung zur Rente: Für manche bedeutet sie das Ende des von Arbeit und Stress bestimmten Berufslebens. Sie fühlen sich erleichtert und sind bereit, die neue Freiheit mit offenen Armen zu empfangen.

Dann gibt es diejenigen, die schon lange auf die Pensionierung warten, gut vorbereitet sind und bereits ein oder mehrere Projekte geplant haben. Und nicht zu vergessen jene Menschen, die sich Sorgen um ihre noch unbekannte Zukunft machen. Sie stellen sich viele Fragen, wie sie ihre freie Zeit künftig gestalten sollen: Wie kann man die Arbeit, die ein wichtiger Teil ihres Lebens ist, sinnvoll ersetzen? Wie soll man es schaffen, sich nützlich zu fühlen? Wie wird es sein ohne Arbeitskollegen? Und wie kann man seine sozialen Kontakte pflegen?

Schließlich gibt es diejenigen, die die Pensionierung so lange wie möglich hinauszögern. Entweder, weil sie in ihrer Arbeit Erfüllung und Zufriedenheit finden oder aber weil sie Angst davor haben, alleine ohne sinnvolle Beschäftigung zu Hause zu bleiben – auch auf die Gefahr hin, von einem Tag auf den anderen in Rente gehen zu müssen.

Die Veränderungen aufgrund des Ruhestandes können bestimmte Probleme nach sich ziehen, die schwer zu bewältigen sind: Verlust der Identität und des beruflichen Status, Verlust des Lebenssinns, Rückzug und soziale Isolation, Familien- oder Beziehungsprobleme, Depression, Sucht oder Überforderung. Wer sich allerdings der möglichen Risiken und Schwierigkeiten bewusst ist, wird die Situation besser verstehen und in der Lage sein, schwierige Zeiten rechtzeitig vorzusehen und sich entsprechend auf diese einzustellen.

Wer die sich bietenden Möglichkeiten nutzt, kann aus dem Ruhestand eine Zeit voller Erfüllung und Selbstverwirklichung machen.

Der erfolgreiche Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand hängt wesentlich von der Vorbereitung in den Jahren davor ab. Es geht im Grunde um die Konzeption eines neuen Lebens bzw. eines neuen Lebensprojekts. Menschen, die während ihrer Berufstätigkeit eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit haben, fällt es leichter, sich auf diese neue Phase einzustellen und ein neues Lebensprojekt zu verwirklichen. Der finanzielle Aspekt ist nur eines der Elemente, die den zukünftigen Lebensstil bestimmen.

Das Beste aus dem Ruhestand zu machen, ist weder eine Frage des Alters noch des Geldes.

Im Idealfall entsprechen die gewählten Beschäftigungen den persönlichen Interessen, sind umsetzbar, nachhaltig, vereinbar mit den finanziellen Mitteln, den körperlichen Fähigkeiten sowie individuellen Gewohnheiten und werden den Erwartungen und Bedürfnissen der Familie und des Umfeldes gerecht.

Wer ohne Planung in Rente geht, kann sich, laut Marie-Paule Dessaint, belgische Psychologin und Pädagogin im Fachbereich Pensionsvorbereitung und Ruhestand, einige Monate zum Nachdenken geben. Allerdings sollte man es sich nicht allzu gemütlich in seiner Komfortzone machen.

Es gibt Angebote zur Begleitung, Orientierung und Unterstützung von künftigen Ruheständlern (z. B. Coaching, Pensionsvorbereitungskurse, Beratungsgespräche). In einigen Unternehmen bietet auch die Personalabteilung spezielle Schulungen zu diesem Thema an.

Es ist nie zu spät, um Hilfe und Unterstützung zu bitten – auch wenn der Ruhestand bereits begonnen hat!

1.

RECHTE UND BEDINGUNGEN

Dieses Kapitel gibt einen kurzen Überblick über das bestehende Pensionssystem in Luxemburg.

Luxemburg verfügt über zwei gesetzliche Pensionsversicherungssysteme: das privatwirtschaftliche System für Arbeitnehmer und Selbstständige sowie das System des öffentlichen Sektors für Beamte und Angestellte des Staates, der Gemeinden, der CFL (die nationale Eisenbahngesellschaft) und der öffentlichen Einrichtungen.

Beschäftigte im öffentlichen Dienst (ehemals Arbeiterklasse) unterliegen den Bestimmungen des Privatsektors.

1.1. PRIVATSEKTOR

Das Pensionssystem des Privatsektors wird von der nationalen Rentenversicherungskasse (Caisse nationale d'assurance pension – CNAP) verwaltet. Es gibt zwei Arten von Alterspensionen: die Alterspension und die vorzeitige Alterspension.

Alterspension

Anspruch auf eine Alterspension hat jeder, der das 65. Lebensjahr (gesetzliches Pensionsalter) erreicht hat und zehn Jahre mit anrechenbaren Versicherungszeiten – obligatorisch oder freiwillig – nachweisen kann.

Vorzeitige Alterspension

Der Versicherte kann die vorzeitige Alterspension beantragen

- im Alter von 57 Jahren – vorausgesetzt, es können 40 Jahre Pflichtversicherungszeit nachgewiesen werden
- im Alter von 60 Jahren – vorausgesetzt, es können 40 Jahre Beiträge von Pflicht-, Freiwillig- oder Zusatzversicherungszeit nachgewiesen werden.

Versicherungszeiten

Pflichtversicherungszeiten

Es gibt verschiedene Arten von Pflichtversicherungszeiten, unter anderem:

- Zeiten der Berufstätigkeit
- Zeiträume, für die ein Ersatzeinkommen gezahlt wurde (Krankheit, Mutterschaft, Arbeitslosengeld, Vorruhestandsgeld)
- Kindererziehungsjahre (sogenannte „Babyjahre“)
- Zeiten des Elternurlaubs

Die Anzahl der luxemburgischen Pflichtversicherungszeiten ist der Auflistung der zurückgelegten Berufsjahre zu entnehmen, die die CNAP jedem Versicherten am Ende eines jeden Versicherungsjahres zuschickt.

Freiwillige Versicherungszeiten

Freiwillige Versicherungszeiten können sich aus Weiterversicherung, fakultativer Versicherung und/oder Nachkauf von Versicherungszeiten ergeben.

Ergänzungszeiten

Ergänzungszeiten sind keine Versicherungszeiten als solche, da in diesen Zeiten keine Beiträge entrichtet wurden, sondern werden bei der Überprüfung der Voraussetzungen für die Gewährung der vorzeitigen Alterspension ab dem 60. Lebensjahr berücksichtigt.

Die bei dieser Überprüfung berücksichtigten Zeiträume sind unter anderem:

- Studienzeiten im Alter von 18 bis 27 Jahren
- Erziehungszeiten von Kindern ab der Geburt bis zum Alter von 6 Jahren
- Betreuungszeiten einer pflegebedürftigen Person, die von der Pflegeversicherung anerkannt ist

Versicherungszeiten im Ausland

Versicherungszeiten, die nach den Rechtsvorschriften eines Mitgliedstaates der Europäischen Union (EU) oder des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) bzw. eines durch ein bilaterales Abkommen gebundenen Landes erbracht wurden, werden bei der Überprüfung des Rentenanspruchs berücksichtigt, sofern sie zwölf Monate überschreiten.

Pensionsbetrag

Der Pensionsbetrag setzt sich aus zwei Elementen zusammen:

- die pauschalen Steigerungen errechnen sich nach der Anzahl der Pflicht-, Freiwilligen- und Zusatzversicherungsjahre (max. 40 Jahre).
- die proportionalen Steigerungen errechnen sich aus der Summe des beitragspflichtigen Einkommens und einem Steigerungssatz.

Übersteigt die Dauer der Pflicht-, Freiwilligen- und Zusatzversicherungszeiten 20 Jahre, hat der Versicherte Anspruch auf eine persönliche Mindestpension. Liegt

die Summe der pauschalen und proportionalen Steigerungen unter der Mindestpension, hat der Versicherte Anspruch auf eine Ergänzung.

Ab dem 55. Lebensjahr enthält die Auflistung der zurückgelegten Berufsjahre, die die CNAP dem Versicherten jährlich zuschickt, eine Schätzung des zukünftigen Pensionsbetrags.

Die Versicherten profitieren auch davon, dass die Pensionsbeträge an den Teuerungsindex und die Lohnentwicklung angepasst werden.

Der Empfänger einer vorzeitigen Alterspension (von 57-65 Jahren) kann auch weiterhin einer Lohnbeschäftigung nachgehen. Es gibt jedoch einen Grenzwert bezüglich der jährlichen Einkünfte. Weitere Informationen sind bei der CNAP erhältlich.

Wie kann man seine Pensionsansprüche ausüben?

Um eine Alterspension zu beantragen, muss mindestens drei Monate vor dem gewünschten Renteneintritt ein Antrag bei der CNAP gestellt werden. Die entsprechenden Formulare sind auf der CNAP-Website verfügbar oder können am Schalter abgeholt werden.

Für alle Fragen und Informationen zur Pension wird empfohlen, die Webseite der CNAP www.cnap.lu zu konsultieren oder den Schaltdienst (1a, boulevard Prince Henri, L-1724 Luxemburg) zu nutzen.

1.2. ÖFFENTLICHER SEKTOR

Alterspension

Im öffentlichen Sektor kann die Pension in der Regel ab dem 60. Lebensjahr in Anspruch genommen werden. Die Anzahl der zu diesem Zeitpunkt erforderlichen Dienstjahre hängt davon ab, wann der Versicherte im öffentlichen Sektor angefangen hat:

- Für Beamte und Angestellte, die vor dem 1. Januar 1999 ihre Tätigkeit im öffentlichen Dienst aufgenommen haben (und daher unter die „Übergangsregelung“ fallen), sind 30 Dienstjahre erforderlich.
- Für betreffende Personen, die nach dem 1. Januar 1999 angefangen haben (und daher unter die „neue Regelung“ fallen), sind 40 Dienstjahre erforderlich.

Wer mit 60 Jahren die erforderliche Anzahl der Dienstjahre nicht erreicht hat, muss so lange – maximal bis zum 65. Lebensjahr – weiterarbeiten.

Polizisten und Armeeingehörige können bereits mit 55 Jahren die Pension beanspruchen.

Vorzeitige Alterspension

Unter bestimmten Voraussetzungen, insbesondere nach mindestens 40 Dienstjahren, kann eine vorzeitige Alterspension beantragt werden.

Progressive Pensionierung

Seit 2015 ist es auf Antrag möglich, die Arbeitszeit vor der Pensionierung schrittweise zu reduzieren:

Wer Vollzeit arbeitet und die Voraussetzungen für eine Alterspension oder eine vorzeitige Alterspension erfüllt, kann seine Arbeitszeit auf 75% oder 50% verkürzen. In diesem Fall wird gleichzeitig eine Vergütung für die geleistete Arbeit und eine Teilpension für den anderen Teil der Zeit ausbezahlt. Nach Ablauf der Pensionsteilzeit wird die Pension unter Berücksichtigung der zusätzlichen Dienstzeit neu berechnet.

Die Pensionsteilzeit kann mit der Fortsetzung des Dienstes über das 65. Lebensjahr hinaus kombiniert werden.



Der Renteneintritt

Ein Pensionsanspruch bedeutet nicht unbedingt, dass man in Rente gehen muss!

Wer mit 60 Jahren die Voraussetzungen erfüllt, ist nicht dazu verpflichtet, in den Ruhestand zu gehen. Wer möchte, kann bis zum 65. Lebensjahr weiterarbeiten – was sich positiv auf den Pensionsbetrag auswirken wird.

Seit 2015 ist es sogar möglich – auf Antrag und mit Zustimmung der Vorgesetzten – die Arbeit bis zum Alter von 68 Jahren fortzusetzen (sog. Fortsetzung des Dienstes).

Darüber hinaus ist es unter bestimmten Voraussetzungen auch möglich, nach dem Renteneintritt für einen Zeitraum von maximal zwei Jahren wieder eingestellt zu werden.

Pensionsbetrag

Der Pensionsbetrag hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Alter beim Renteneintritt;
- Anzahl der Dienstjahre;
- Lohnbetrag;
- Datum beim Beginn des Arbeitsverhältnisses im öffentlichen Sektor.

Liegt der Beginn des Arbeitsverhältnisses vor dem 1. Januar 1999, so wird die Pension unter Anwendung einer Ersatzrate bezüglich des letzten Lohnbetrags berechnet. Bei einem späteren Beginn des Arbeitsverhältnisses

wird die Pension auf der Grundlage der gezahlten Beiträge berechnet.

Es ist daher ratsam, ab dem 55. Lebensjahr eine Schätzung des Pensionsbetrags beim Zentrum für Personalverwaltung und Organisation des Staates (Centre de gestion du personnel et de l'organisation de l'État – CGPO) anzufordern, um einen Anhaltspunkt zu haben und den besten Zeitpunkt für den Renteneintritt festzulegen.

Es ist von Vorteil für die Versicherten, dass die Pensionsbeträge an den Teuerungsindex und die Lohnentwicklung angepasst werden.

Es ist möglich, nach dem Renteneintritt weiterzuarbeiten unter der Berücksichtigung einer jährlichen Einkommensgrenze. Alle notwendigen Informationen zu diesem Thema sind beim CGPO verfügbar.

Wie kann man seine Pensionsansprüche ausüben?

Um seine Pension zu beantragen, muss mindestens sechs Monate vor dem gewünschten Pensionsbeginn ein Antrag auf dem Dienstweg beim zuständigen Minister gestellt werden.

Für alle spezifischen Fragen (Schätzung eines Pensionsbetrags, Auszahlung der Pension, usw.) ist es ratsam, sich über die Internetseite www.cgpo.gouvernement.lu an das CGPO zu wenden.

1.3 EU-INSTITUTIONEN

Beamte und Bedienstete aller Organe und Einrichtungen der Europäischen Union unterliegen einem besonderen Pensionssystem, das durch die Statuten der EWG (Europäische Wirtschaftsgemeinschaft) und des EURATOM (Europäische Atomgesellschaft) festgelegt wurde.

Es wird empfohlen, dass sich die von diesem System betroffenen Personen an ihre Personalabteilung wenden, um sich über die Renteneintrittsbestimmungen und den Pensionsbetrag zu informieren.



2.

VORBEREITUNG AUF DEN RENTENEINTRITT

Der Renteneintritt ist der Moment, in dem sich ein Arbeitnehmer aus dem Berufsleben verabschiedet, oder, laut Duden, der Status, den man (gewöhnlich als älterer Mensch) durch sein Ausscheiden aus dem Arbeitsleben erlangt.

Dieser neue Lebensabschnitt erfolgt nicht über Nacht. Jeder Mensch durchläuft mehrere Phasen, die es ihm ermöglichen, allmählich in diese neue Etappe hineinzuwachsen. Man spricht auch vom Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand.

Wenn eine Person noch im Arbeitsalltag aktiv ist, das Stichdatum für den Ruhestand jedoch bereits feststeht, wird der Tag X oftmals mit Spannung erwartet.

Eine gute Vorbereitung auf den Ruhestand beginnt jedoch schon einige Zeit vorher. Bevor man sich die Zukunft vorstellt und sein Leben als Ruheständler plant, ist es notwendig, über das Ende des Berufslebens nachzudenken.

Unabhängig von der beruflichen Situation ist es wichtig, einen Schlussstrich zu ziehen, damit das neue Kapitel im Leben – der Ruhestand – aufgeschlagen werden kann.



2.1. Das Karriereende

Einige Jahre vor der Pensionierung können gesundheitliche Probleme oder ein unsicherer Arbeitsplatz dazu führen, dass jemand seine Arbeitszeit verkürzen oder ganz mit der Arbeit aufhören möchte. Ohne eine überstürzte Entscheidung treffen zu müssen, erlauben es mitunter die berufliche Situation sowie die finanziellen Mittel, die Arbeitszeit am Karriereende anzupassen und zu verkürzen. Unter bestimmten Voraussetzungen

erlaubt das Gesetz, weiterhin in Teilzeit zu arbeiten und zeitgleich eine vorzeitige Alterspension zu beziehen.

2.2. Erfolgreicher Abschluss von Projekten

Vor der Pensionierung bleibt oft noch Zeit, die Arbeit so zu organisieren, dass man Projekte abschließen oder Aufgaben übertragen kann. Prioritäten sollten gesetzt und ein genauer Zeitplan der begonnenen Projekte erstellt werden, um die Arbeit erfolgreich zu Ende zu führen. Dies kann zusammen mit dem Abteilungsleiter, allein oder im Team geschehen.

2.3. Wissensvermittlung und Einarbeitung des Nachfolgers

Die Arbeitsstelle zu verlassen bedeutet auch, ersetzt zu werden. Neben dem Abschluss der begonnenen Projekte sollte das erworbene Know-how weitergegeben werden, um eine Kontinuität der Arbeit zu gewährleisten. Im Fall einer zeitlichen Überschneidung kann der Mitarbeiter seinen künftigen Nachfolger einarbeiten. Hat dieser noch nicht angefangen, können bestimmte Schritte unternommen werden, um einen reibungslosen Übergang zu garantieren, z. B. das Erstellen einer Zusammenfassung zu jedem laufenden Projekt, das Übermitteln der Kontaktdaten der wichtigsten Gesprächspartner usw. Es ist ein positiver Eindruck, die der angehende Ruheständler dadurch hinterlässt.

Wichtig ist auch, Geschäftspartner und Mitarbeiter rechtzeitig über die Pensionierung bzw. den Nachfolger zu informieren.

2.4. Der Abschied

Eine Abschiedsfeier markiert den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand.

Das Ende der Berufstätigkeit zu betrauern und den Eintritt in ein neues Privatleben zu feiern, verhindert einen plötzlichen Bruch mit der Vergangenheit und ermöglicht einen harmonischen Neuanfang.

Es ist eine gute Gelegenheit, all jenen zu danken, die Teil der Arbeitswelt waren und dazu beitrugen, dass die Erinnerung an ein zufriedenes Berufsleben für den Rest des Lebens bewahrt wird. Ein erfolgreicher Übergang in den Ruhestand hängt auch davon ab, wie stolz man auf das im Leben Geleistete ist. Es ist ein Schlüsselmoment im Leben und in der persönlichen Geschichte.

Abschiedsfeier

Der Abschied von den Kollegen und dem Arbeitsplatz, wo viele Jahre verbracht wurden, markiert das Ende des Berufslebens und den Beginn eines neuen Abenteuers. Neben dem geselligen Moment kann die Abschiedsfeier auch eine große Bereicherung für den künftigen Rentner sein.

Der Umtrunk zum Ausstand ist ein Ritus. Und Rituale geben großen Veränderungen im Leben einen Sinn.

Möglicherweise kann aufgrund von Umständen, die außerhalb der Kontrolle des Arbeitnehmers liegen, keine Feier stattfinden: gesundheitliche Probleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Konflikte mit einem Vorgesetzten

oder Arbeitskollegen oder ein vorzeitiger Eintritt in den Ruhestand.

Wer sich nicht verabschiedet bzw. sang- und klanglos „verschwindet“, der riskiert, den Rentenbeginn negativ zu erleben. Dies könnte es z.B. erschweren, einen Schlusstrich zu ziehen oder ein neues Kapitel aufzuschlagen. Ein Gefühl der Anspannung kann noch monatelang anhalten und hat großen Einfluss darauf, ob man seinen neuen Status mehr oder weniger rasch akzeptiert. Ein symbolischer Abschied kann in diesem Fall sehr nützlich sein.

Manchmal ist es ungezwungener, den Umtrunk erst einige Zeit nach dem eigentlichen Abschied zu organisieren – ohne jedoch zu lange zu warten – oder einige Kollegen zu einem anderen Zeitpunkt einzuladen.

2.5. Den Abschied verarbeiten

Trauern ist ein psychologischer Prozess der Loslösung nach einer Veränderung im Lebensverlauf, einer Trennung oder einem Todesfall. Dieser Prozess wird als Trauerarbeit bezeichnet.

Jedes Lebenskapitel, das endet, kann ein Gefühl der Trauer auslösen. Der Eintritt in den Ruhestand ist eine wichtige Übergangsphase, ähnlich wie beispielsweise der Auszug erwachsener Kinder.

Der Übergang in den Ruhestand kann durch viele verschiedene Emotionen gekennzeichnet sein: Wut oder Freude, manchmal auch Trauer, Bedauern, Angst vor der Zukunft, Schamgefühle, weil man sich „nutzlos“

fühlt, sowie Neugierde, Entdeckungsdrang oder Furchtlosigkeit. Dieser Übergang verläuft parallel zu einer Trauerphase und ist unerlässlich, um sich selbst wiederzuentdecken, sich selbst und seine Werte neu kennenzulernen, bevor die Zukunft in Angriff genommen wird. Bilanz ziehen im Hinblick auf Karriere und Berufsleben ist ein wesentlicher Bestandteil dieser besonderen Form von Trauerarbeit.

In der Regel werden die während der Trauerphase erlebten Emotionen unterschiedlich intensiv empfunden. Ebenso spielen die Umstände der Pensionierung eine

wichtige Rolle. Das Trauererlebnis hängt also davon ab, ob der Abschied sehr schnell erfolgte oder ob eine Vorbereitung möglich war.

Unabhängig von diesen Umständen hat der Mensch die psychologische Fähigkeit, zu trauern und die Trauer zu bewältigen. Trauerarbeit ist ein Schlüsselement beim Eintritt in den Ruhestand. Sie ermöglicht es, die Phase des Berufslebens positiv abzuschließen und sich gegenüber den neuen Herausforderungen des Ruhestandes zu öffnen

Die Trauerphasen*

Phase 1: Schock und Verleugnung: Das Erlebte wird verdrängt. Man versucht, die Tragweite und die Folgen des Erlebten zu minimieren.

Phase 2: Wut und Schuld: Man verspürt Wut, die auf sich selbst oder nach außen gerichtet ist, meist verbunden mit einem Gefühl von Hilflosigkeit, Bedauern oder Vorwürfen.

Phase 3: Verhandlung: Man findet einen Kompromiss, um die alte Situation loszulassen und die neue zu akzeptieren.

Phase 4: Depression: In dieser Phase ist die Energie auf einem Tiefstand. Man fühlt nichts.

Phase 5: Akzeptanz: Man akzeptiert den Verlust der alten Situation. Enttäuschung und Traurigkeit nehmen ab.

Phase 6: Neues Selbstvertrauen: Man lässt die Vergangenheit immer mehr hinter sich und erkennt neue Möglichkeiten.

Phase 7: Handlung: Der Tatendrang ist zurück und neue Aktionen werden gestartet.

Phase 8: Regression: Projekte laufen nicht immer wie geplant, was zu einem depressiven Rückfall führt, aber das Vertrauen kehrt schnell zurück.

Phase 9: Erfolg: Die neue Realität wird erfolgreich ins neue Leben integriert.

Diese Phasen sind natürlich schematisch dargestellt, aber jeder wird – auch unbewusst – mit diesem Ablauf konfrontiert. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, warum Trauer, Verwirrung oder Wut empfunden werden.

**Trauerphasen nach dem Modell von Kübler-Ross*

3.

VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

Für viele Menschen bedeutet die Pensionierung eine große Erleichterung und der Tag X wird mit Spannung erwartet. Die freie Zeit erlaubt es, sich ohne berufliche Zwänge auf seine bevorzugten Interessen zu konzentrieren oder sich neuen Aufgaben und Freizeitaktivitäten zuzuwenden.

Endlich sind Spaziergänge, Reisen, Sport, Renovierungen, Gartenarbeit, die Teilnahme an speziellen Kursen, die Betreuung der Enkelkinder, ehrenamtliche Tätigkeiten, die Pflege sozialer Kontakte oder die Entwicklung künstlerischer und kreativer Talente möglich.

Andere Menschen hingegen hängen ebenfalls diesen Träumen nach, doch je näher der Termin rückt, schleichen sich auch negative Gedanken ein und die Angst steigt: Was, wenn die Gesundheit nicht mitspielt, man keine sinnvolle Beschäftigung findet und die Tage einem unendlich lang vorkommen oder man sich um ein Familienmitglied in einer schwierigen Situation kümmern muss?

Wer sich wohlfühlt, kann den Ruhestand genießen. Dennoch beeinflusst die neue Lebenssituation den Alltag. Auch wenn die meisten Ruheständler eines Tages ihren eigenen Rhythmus finden, ist es ein existenzieller Umstellungsprozess, eine kritische Zeit. Das Leben ändert sich.

Neurentner müssen sich auf eine Vielzahl von Veränderungen einstellen: finanzielle, familiäre, soziale und natürlich psychologische. Häufig spielen die durch die Pensionierung entstandenen Einbußen eine wichtige Rolle bei der Akzeptanz der neuen Lebensphase: Der Verlust der beruflichen Stellung, der Position innerhalb der Familie sowie eines Teils des Einkommens beeinflussen Verhalten und Lebensweise.

Der Ruhestand bietet aber auch Vorteile, nämlich mehr Zeit für Freizeitbeschäftigungen und die Möglichkeit, neue Lebensprojekte anzugehen.

3.1. Die künftige Finanzlage

Der wichtigste Aspekt ist oftmals das zu erwartende Einkommen nach der Pensionierung. Das Kapitel „Rechte und Bedingungen“ dieser Broschüre enthält

alle wichtigen Informationen und Anlaufstellen zum Thema Rente.

Um sich ein genaueres Bild seiner zukünftigen Finanzlage zu machen, ist eine Bestandsaufnahme der laufenden Einnahmen und Ausgaben sinnvoll. Dank dieser Auflistung können die verfügbaren Mittel zur Finanzierung von Wunschprojekten und -anschaffungen ermittelt werden. Es sollte überlegt werden, ob die im Ruhestand geplanten Projekte die Ausgaben oder die Einnahmen erhöhen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die Rente aufzubessern, z. B. durch Steueroptimierung, Nachkauf von Versicherungszeiten oder Teilzeitarbeit.

Es stellt sich eventuell die Frage, ob es nötig ist, zusätzliche Ersparnisse für unvorhergesehene Ausgaben (Krankheit, Unfall usw.) oder bei Bedarf eines Wohnungsumbaus zu einem späteren Zeitpunkt zurückzulegen.

Ein weiterer zu klärender Punkt ist die Verteilung der Lebenshaltungskosten auf beide Partner. Nur wenige Paare gehen gleichzeitig in Rente. Dieser neue Umstand hat demnach Auswirkungen auf das Haushaltsbudget. Folgende Situationen können sich ergeben:

- Ein Partner ist schon lange zu Hause, der andere geht in Rente.
- Ein Partner arbeitet noch, der andere geht in Rente.

Das Gesamteinkommen ändert sich mit der Pensionierung. Unabhängig von der Situation muss jedes Paar eine Lösung finden, um mit der zukünftigen finanziellen

Lage umzugehen und gleichzeitig Verständnis für die Projekte des jeweils anderen zu haben.

3.2. Das Lebensumfeld

Das Lebensumfeld bzw. das Zuhause wird ab dem Moment, in dem mehr Zeit dort verbracht wird, eine neue Bedeutung bekommen.

Viele Neurentner wollen in ihrem bisherigen Zuhause bleiben. Andere ziehen um, wählen eine kleinere, günstigere Wohnung oder ziehen ins Ausland.

Der Wohnraum ist das Zentrum des Familienlebens: jeder Raum spiegelt die Familiengeschichte wider, viele Erinnerungen sind mit diesen vier Wänden verbunden. Einen Ort zu verlassen, in den so viel Energie, Geld und Emotionen investiert wurden, scheint schwer vorstellbar.

Selbst wenn augenblicklich keine Entscheidungen getroffen werden müssen, ist es wichtig, eine Bestandsaufnahme der Wohnsituation zu machen und zu überlegen, wo und wie man im Alter leben will. Es ist nicht leicht, seine Bedürfnisse im Voraus zu kennen. Das Lebensumfeld spielt im Ruhestand eine wichtige Rolle und hat einen großen Einfluss auf die soziale Integration. Die Lebensqualität eines jeden Menschen steht damit in direktem Zusammenhang.

Zum Zeitpunkt der Pensionierung stellt sich die Frage, ob der Wohnraum noch den neuen Bedürfnissen und/oder Interessen entspricht. Viele Veränderungen beeinflussen die Wahl des künftigen Lebensortes.

Im Folgenden einige Überlegungen, die es zu berücksichtigen gilt:

- Wollen wir bleiben, sollen wir bleiben?
- Können wir uns vorstellen, woanders/im Ausland zu leben oder müssen wir wegziehen?
- Müssen Umbauten/Renovierungen vorgenommen werden oder sollen wir uns für ein gänzlich anderes Wohnumfeld entscheiden?
- Hat die Wohnung/das Haus die richtige Größe, entspricht sie den Bedürfnissen nach der Pensionierung, bietet sie ausreichend Platz für die Betreuung von Enkelkindern?
- Sind die Unterhaltsarbeiten noch machbar?
- Sind Renovierungen/Umbauten im Falle gesundheitlicher Probleme durchführbar?
- Gibt es lokale Dienstleistungen in der Nachbarschaft oder Geschäfte, die bequem zu Fuß erreichbar sind?
- Können öffentliche Verkehrsmittel genutzt werden?
- Ist die Wohnung/das Haus in der Nähe von Familie und Freunden?
- Ist das nachbarschaftliche Verhältnis zufriedenstellend?

Die Pensionierung ist auch der richtige Zeitpunkt, um über die eigene Mobilität nachzudenken. Braucht ein Zwei-Personen-Haushalt noch zwei Autos? Die Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs wird immer effizienter, einfacher und für jeden zugänglich. Günstigere Fahrausweise für Senioren motivieren zur stressfreien Nutzung von Bus und Bahn.

Heute gibt es viele Möglichkeiten, um seine Wohnsituation zu überdenken:

- die Wohnung verkaufen/vermieten und in eine Unterkunft in der Nähe von Dienstleistungen und Geschäften ziehen;
- intergenerationale Wohngemeinschaft unter dem eigenen Dach: z. B. Zimmer an Studierende vermieten;
- Mehrgenerationenhäuser;
- Wohnungsbaugenossenschaften;
- Seniorengemeinschaften;
- Seniorenwohnungen und -residenzen.

Umzug ins Ausland

Viele Menschen träumen vor der Pensionierung davon, ihren Ruhestand im Ausland zu verbringen und einen günstigeren, mediterranen Lebensstil in einem angenehmen, südlichen Klima zu führen. Endlich ein sehr langer Sommerurlaub und die freie Zeit in vollen Zügen genießen!

Dies ist sicherlich eine verlockende Vorstellung, eine solche Entscheidung muss aber gut überlegt sein. Ist man wirklich bereit, alles zurückzulassen, das Haus, die Familie, die Freunde, die Heimat?

Es ist ein großer Unterschied zwischen einem Urlaub an einem schönen Ort und dem Auswandern in das Land seiner Träume.

Neben der Analyse der aktuellen persönlichen Situation ist es unumgänglich, sich genauestens über die Lebensbedingungen sowie Rechte und Pflichten im Gastland zu informieren.

Viele Menschen treffen eine weniger radikale Entscheidung, gehen nur für ein paar Monate ins Ausland und können so den Rest des Jahres mit Familie und Freunden in einer vertrauten Umgebung verbringen. Diese Lösung ist wahrscheinlich mit zusätzlichen Kosten verbunden, erlaubt es aber, mit seinen Wurzeln verbunden zu bleiben. Für viele Einwanderer, die ihr ganzes Leben in Luxemburg gearbeitet haben, ist das Pendeln zwischen dem Gastland und ihrer Heimat nach Belieben und Bedarf oft die beste Möglichkeit, persönliche und familiäre Konflikte zu vermeiden.

3.3. Die Beziehung zum Partner

Der Ruhestand ist eine der größten Veränderungen im Leben eines jeden Menschen. Sowohl in Bezug auf den Lebensrhythmus und die Alltagsbeschäftigung als auch auf das Leben als Paar. Die Beziehung wird auf die Probe gestellt.

Über die Jahre schlichen sich Gewohnheiten ein, Aufgaben waren klar festgelegt und im Haushalt verteilt. Aufgrund der Arbeit war man zehn bis zwölf Stunden am Tag getrennt voneinander. Dies ändert sich schlagartig nach der Pensionierung, wenn man plötzlich viel mehr Zeit miteinander verbringt.

Unstimmigkeiten und Konflikte sind dann keine Seltenheit. Die Beziehung muss sich auf die neue Lebenssituation

einstellen. Unter Berücksichtigung einiger Regeln kann der Ruhestand jedoch der Anfang einer neuen Harmonie für das gemeinsame Leben als Paar sein.

Gemeinsame und individuelle Aktivitäten

Eine gute Vorbereitung auf den Ruhestand ist der beste Weg, um spätere Probleme zu vermeiden. Das gilt auch für die Beziehung. Die Kommunikation zwischen den Partnern ist die wichtigste Voraussetzung, um Missverständnissen vorzubeugen. Der Austausch über Träume und Erwartungen kann bereits vor der Pensionierung erfolgen. Jeder sollte die Freiheit haben das zu tun, was er möchte, jedoch auch die Wünsche und Vorstellungen des anderen respektieren.

Dank der vielen Freizeit kann diese neu gewonnene Zeit für gemeinsame Aktivitäten genutzt werden. Daneben helfen individuelle Projekte, nicht in eine Beziehungsroutine zu verfallen. Dies kann jedem Partner helfen, sich an die neue Lebenssituation zu gewöhnen, sich zu entfalten, seine Selbstständigkeit zu wahren und eigenen Interessen und Wünschen nachzugehen.

Pflichten und Aufgaben

Jahrelang bestand eine gewisse Routine im Haushalt, häusliche Pflichten und Aufgaben wurden entsprechend der zur Verfügung stehenden Zeit oder den Fähigkeiten des Einzelnen aufgeteilt.

Die Pensionierung bringt eine völlige Veränderung der Gewohnheiten und des täglichen Rhythmus mit sich.

Bestimmte Verhaltensweisen – sich beispielsweise um alles selbst kümmern oder aber überhaupt nichts mehr tun zu wollen – können zu Spannungen und Konflikten in der Beziehung führen. Eine gemeinsam festgelegte, neue Aufgabenverteilung unter Einbeziehung beider Partner in die Haushaltsorganisation ist für ein harmonisches Leben unerlässlich.

Persönlicher (Frei-)Raum

Ab dem Moment, wo beide Partner im Ruhestand sind, verbringen sie die meiste Zeit gemeinsam zu Hause. Dies kann – insbesondere in einer kleinen Wohnung – zu beklemmenden Gefühlen führen. In diesem Fall wird es eine Herausforderung sein, unter einem Dach zu leben, ohne sich gegenseitig auf die Füße zu treten. Das Paar muss gewissermaßen wieder lernen, ständig zusammen zu sein und dennoch den persönlichen (Frei-)Raum des anderen zu respektieren.

Des Weiteren besteht immer noch die Möglichkeit, sich während einer bestimmten Tageszeit individuellen Aktivitäten zu widmen.

3.4. Wünsche und Ziele

Vor der Pensionierung sollte die Frage geklärt werden, wie man in Zukunft die neugewonnene freie Zeit gestalten und nutzen möchte.

Manche Menschen haben bereits Projekte geplant und wollen diese umsetzen, andere wissen noch nicht, was sie mit ihrer Zeit anfangen sollen. Es ist sicherlich sehr schön, eine Weile nichts tun zu müssen und die Tage

frei von jeder beruflichen Verpflichtung zu genießen. Langfristig wird diese Tatenlosigkeit jedoch eher unbefriedigend sein.

Eines der schlimmsten Gefühle nach der Pensionierung könnte sein, sich nicht mehr nützlich zu fühlen und seine Rolle in der Gesellschaft und im Leben verloren zu haben.

Der Ruhestand bewirkt manchmal ein Gefühl der Leere, des Identitätsverlustes, der Ziel- und Orientierungslosigkeit, des Desinteresses. Der Wecker muss nicht mehr gestellt werden, es gibt keinen festen Tagesablauf mehr. Manchmal erscheint das Leben bedeutungslos.

Der Verlust des Selbstvertrauens, das Aufgeben persönlicher Ziele, eigener Wünsche und Pläne oder Zeitvergeudung mit sinnlosen Beschäftigungen können in der ersten Ruhestandsphase auftreten.

Manche Menschen empfinden das Ende des Berufslebens gar als Identitätsverlust. Sie waren daran gewöhnt, sich anhand ihrer Rollen und Funktionen am Arbeitsplatz zu definieren. Einmal in Rente, kann das Gefühl aufkommen, nicht mehr wirklich zu wissen, wer man ist. Durch das Setzen neuer persönlicher Ziele kann diese kritische Zeit genutzt werden, sich selbst wahrzunehmen und ganz neu zu definieren bzw. den richtigen Weg wiederzufinden.

Persönliche Lebensziele

Wie kann man vermeiden, in ein Loch zu fallen? Ein guter Ansatz wäre vielleicht, einen Schritt zurückzugehen und sich auf seine bislang nicht realisierten Träume und Wünsche zu besinnen.

Bilanz anhand einer Liste zu ziehen, ist ein einfacher und zielführender Weg, um sich all das vor Augen zu führen, wovon man schon lange träumt und was noch nicht umgesetzt wurde. Manchmal werden bestimmte Ideen aus Zeitmangel oder der Angst vorm Scheitern verdrängt.

Anschließend kann man alle Fähigkeiten, Werte, Mittel, Ressourcen, Möglichkeiten und Bedürfnisse auflisten. Ausgehend von diesen beiden Schritten können schließlich neue Projekte geplant werden.



Folgende Fragen bilden die Grundlage für die Formulierung der zu erreichenden Ziele:

- **Was ist mir wichtig im Leben?**
- **Was macht mich glücklich/bereitet mir Freude?**
- **Welche Fähigkeiten habe ich mir in meinem Leben angeeignet?**
- **Wie kann ich mich selbst verwirklichen?**

Es ist wichtig zu verstehen, warum diese Fragen gestellt werden müssen, um seinen eigenen Erwartungen und Werten gerecht zu werden:

Eine Bestandsaufnahme des Lebens: überlegen, was man vom Leben erwartet und was ein glückliches Leben ausmacht. So kann man sich wieder auf seine Werte und Prioritäten konzentrieren.

Akteur des eigenen Lebens sein: Verantwortung für das eigene Leben übernehmen. Durch das Setzen von Zielen kann man seinem Leben Orientierung und Sinn geben. Jeder ist für sein Glück selbst verantwortlich!

Selbstverwirklichung: das Leben nach den eigenen Wünschen, Mitteln, Möglichkeiten und Gelegenheiten gestalten; sich mit allem, was man tut, identifizieren.

Auf Kurs bleiben: ab und an geht die Orientierung verloren und man entfernt sich von seinem Lebensweg. Eine Liste mit Zielen ermöglicht es, den roten Faden im Alltag zu behalten, sich selbst wiederzufinden und sich auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist.

Die Ziele können in mehrere Kategorien eingeteilt werden, z. B. Reisen, die man unternehmen, Erfahrungen, die man machen möchte oder der Erwerb spezifischer Kenntnisse und Fähigkeiten.

Es sollte nicht vergessen werden, dass diese Aufzählung nicht verbindlich ist und jederzeit geändert werden kann.

3.5. Dem neuen Lebensabschnitt einen Sinn geben

Für die meisten Menschen geht der Übergang vom Job in den Ruhestand reibungslos vonstatten, für andere ist der Weg in diese neue Lebensphase jedoch schwieriger.

Rentner sind kurz- oder langfristig mit Verlustsituationen konfrontiert (siehe auch Kapitel „Den Abschied verarbeiten“). Die Bewältigung ist entscheidend für das persönliche Erleben des Ruhestands.

Mit der Pensionierung geht ein Teil des sozialen Status verloren – eine Situation, die Menschen, die nur für die Arbeit lebten, ohne anderen Freizeitbeschäftigungen nachzugehen, grundsätzlich schwieriger erleben. Das Risiko, sich abzukapseln und eine Depression zu erleiden, ist bei diesen Personen höher. Auch wenn

zwischendurch die Orientierung verloren geht, ist dies keine Sackgasse ohne Ausweg. Durch das Setzen neuer Prioritäten und die Wahl sinnvoller Freizeitbeschäftigungen bekommt das Leben wieder einen Sinn.

Der Arbeitsplatz war auch ein Ort der Begegnung. Plötzlich ist man von einem Tag auf den anderen nicht mehr ständig von anderen umgeben. Manche stehen auf einmal ganz alleine da und haben keinen großen Freundes- und Bekanntenkreis. Der Verlust sozialer Beziehungen führt zu Einsamkeit und Isolation.

Neue Herausforderungen anzugehen, ist auch eine Möglichkeit, andere Menschen mit gleichen Interessen zu treffen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Solange man Teil der Arbeitswelt und ihres Rhythmus ist, bleibt das Gehirn aktiv und reaktionsschnell. Im Ruhestand nehmen die kognitiven Impulse oft ab. Ist ein Mensch über einen längeren Zeitraum inaktiv, können sich verschiedene Anzeichen für ein vorzeitiges Altern bemerkbar machen.



Aktiv bleiben!

Konkret heißt das:

- den Zeichen des Alterns vorbeugen, indem das Gehirn regelmäßig stimuliert und die Gehirnfunktionen gefördert werden;
- Neues lernen, die Koordination fördern, komplexe Tätigkeiten ausführen;
- sich bewegen und Muskel- und Skelettfunktionen erhalten.

Um zu verhindern, dass man durch die verschiedenen Verluste und Veränderungen in ein psychisches Tief gerät, ist es wichtig, die verbleibenden Jahre mit konkreten Projekten zu füllen.

Das Leben bringt natürlich auch Einschränkungen mit sich, wie z. B. der eigene Gesundheitszustand, der des Partners oder der betagten Eltern, die Betreuung der Enkelkinder usw. Manchmal ist es nicht so einfach, die neue Lebenssituation zu bewältigen, sich den Herausforderungen zu stellen und die Schwierigkeiten zu überwinden. In dem Fall ist es unerlässlich, über seine Probleme zu reden und sich Hilfe zu holen. Es gibt Vereinigungen und Dienste, die Beratung und Unterstützung in Notlagen oder schwierigen Situationen anbieten (mehr Informationen z. B. auf www.luxsenior.lu).

Das Wichtigste ist, das eigene Gleichgewicht zu finden, im Einklang mit sich selbst zu sein und sich nicht in ein Muster zwingen zu lassen, so wie es das Berufsleben vielleicht viele Jahre vorgegeben hat.

3.6. Neue Projekte

Es gibt kein Patentrezept für einen erfolgreichen Ruhestand, Studien belegen aber, dass Menschen, die bereits während ihres Arbeitslebens in ihrer Freizeit aktiv waren und dies auch weiterhin sind, der Übergang von der Arbeit in den Ruhestand besser gelingt.

Neue Projekte können anhand der Auflistung persönlicher Wünsche, Fähigkeiten, Ressourcen und Lebensziele geplant werden.

Zu seinem eigenen Wohlergehen muss sich jeder Mensch ein Leben lang weiterentwickeln, sich nützlich fühlen, emotionale sowie soziale Beziehungen pflegen und sich beschäftigen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, das Leben sinnvoll zu gestalten: Teilzeitarbeit, familiäres Engagement, ehrenamtliche Tätigkeiten, Wissensvermittlung usw.

Die Teilnahme an Aktivitäten hilft, soziale Kontakte zu pflegen und Menschen mit gleichen Interessen kennenzulernen: Sport, Kultur, Kunst, Kochen usw.

Im Folgenden werden mögliche sinnvolle Beschäftigungen aufgeführt.

Familiäres Engagement

Der Ruhestand bringt auch Veränderungen innerhalb der Familie mit sich, und jedes Familienmitglied muss sich auf die neue Situation einstellen. Nicht nur die Beziehung zum Partner verändert sich, auch die zu den Kindern, Enkeln und betagten Eltern.

Großeltern im Ruhestand sind eine wichtige Stütze für junge Familien und werden oft in der Kinderbetreuung mit eingebunden. Die Beziehung zu den Enkeln wird intensiver, und die gemeinsamen Aktivitäten sind für beide Generationen eine Bereicherung.

Heutzutage haben Neurentner oft gleichzeitig betagte Eltern, erwachsene Kinder (im Alter zwischen 30 und 40 Jahren) und Enkelkinder. Diese sogenannte „Sandwich-Generation“ muss in ihrer Familie viele Rollen übernehmen. Es ist nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bringen. Dennoch sollte man nicht vergessen, sich Zeit für eigene Bedürfnisse und Wünsche zu nehmen, um die Energiereserven wieder aufzufüllen.

Wissensvermittlung

Die Vermittlung von Wissen und Know-how an zukünftige Generationen macht stolz, stärkt das Selbstwertgefühl und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Auch ohne familiäre Verbindungen ist es möglich, an generationsübergreifenden Projekten teilzunehmen oder Tutor für junge Menschen zu sein und ihnen zu helfen, die Zukunft zu gestalten und aufzubauen. Solche Kontakte sind sowohl für junge Menschen als auch Senioren eine Bereicherung.

Neuer Job

Für manche Menschen kommt mit der Pensionierung endlich der richtige Zeitpunkt, um einer späten Berufung nachzukommen und sich selbstständig zu machen.

Ehrenamt

Ehrenämter bieten neue Perspektiven. Im Gegensatz zu einer reinen Freizeitbeschäftigung fördern diese Tätigkeiten die sozialen Kontakte und sind das beste Mittel, um sozialer Isolation vorzubeugen.

Ob nun persönliche Erfüllung, Erwerb bestimmter Kenntnisse, Einsatz der eigenen Fähigkeiten, eigennützige Motive oder der Wunsch, seinem Leben einen Sinn zu geben – so vielfältig wie die Beweggründe sind auch die Möglichkeiten. Jeder kann den Bereich nach seinen eigenen Fähigkeiten und Interessen auswählen. Einige Vereinigungen bieten Schulungen vor Beginn der Tätigkeit an und unterstützen die ehrenamtlichen Helfer während des gesamten Engagements. Es gibt Ehrenämter in den Bereichen Soziales, Politik, Sport, Kultur, und andere (www.benevolat.public.lu).

Lebenslanges Lernen

Manche Sprichwörter und Redensarten besagen, man lerne ein Leben lang und es sei nie zu spät, dazu zu lernen. Um sich weiterzuentwickeln, sollte der Mensch nie aufhören, sein Wissen zu erweitern. Lernen hält den Geist aktiv und lebendig.

Das Angebot an Kursen und Schulungen ist sehr vielfältig. Die Auswahl hängt auch von den eigenen Wünschen und Interessen ab und wie viel Zeit man investieren möchte oder kann. Rentner können sich unter bestimmten Bedingungen als Gasthörer an der Uni einschreiben und Vorlesungen besuchen (www.uni.lu/formations/auditeurs_libres). Kommunen oder Vereine wie die Clubs

Seniors bieten Computer-, Sprach-, Koch-, Kreativ-, Sport-, Philosophie-, Kunst- oder Gesundheitskurse an. Zur Förderung des lebenslangen Lernens bei Menschen, die vor ihrer Pensionierung stehen oder bereits in Rente sind, bietet der RBS-Center für Altersfreien ein vielfältiges Programm an mit Seminaren, Schulungen, Veranstaltungen sowie die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Sport und körperliche Betätigung

Manche Rentner widmen sich in ihrer Freizeit intensiver ihrem Lieblingssport oder wählen eine neue Sportart. Freizeit und Bewegung können eventuell auch kombiniert werden, z. B. im Urlaub beim Wandern oder Radfahren. Wer jedoch nicht daran gewöhnt ist und von heute auf morgen mit einem intensiven Sportprogramm beginnen will, sollte gewisse Risiken beachten und sich zuerst einer medizinischen Voruntersuchung unterziehen.

Es gibt auch Kurse für Menschen, die ein langsames Tempo bevorzugen. In einer Gruppe ist es leichter, neue Kontakte zu knüpfen und langfristig motiviert zu bleiben.

Hobbys

Der Ruhestand ermöglicht es, sich Aktivitäten zu widmen, für die im hektischen Berufsalltag vielleicht keine Zeit blieb. So kann die Freizeit genutzt und gleichzeitig die persönliche Entwicklung gefördert werden. Manche Menschen hatten während des Arbeitslebens nur wenig Freizeit und wissen im Ruhestand nicht, wie und wo sie den ersten Schritt machen sollen. Für Alleinlebende kann die Situation noch schwieriger sein.

Einrichtungen und Vereine (z.B. Clubs Seniors) bieten für alle Interessen eine Vielzahl kreativer, kultureller, sportlicher und geselliger Aktivitäten an, die von einem professionell geschulten Team organisiert und betreut werden. Die Teilnehmer können sich für einzelne Aktivitäten anmelden oder sich ehrenamtlich engagieren, z. B. als Kursleiter ihrem Wissen und Können entsprechend.

Im Club Senior kann man

- sich austauschen;
- Interessen teilen;
- unterhalten werden;
- Neues lernen;
- sich entfalten;
- Menschen kennenlernen;
- Spaß haben;
- aktiv bleiben;
- zusammen schöne Momente erleben;
- Neues entdecken;
- sich gegenseitig helfen;
- sich weniger allein fühlen;
- Freundschaften schließen.

3.7. Soziale Kontakte

Einige Beziehungen enden mit der Pensionierung oder es ändert sich zumindest deren Qualität – dies trifft insbesondere auf die beruflichen Beziehungen zu.

Der Mensch braucht soziale Kontakte, ansonsten läuft er Gefahr, sich zu sehr zurückzuziehen, sich von der Gesellschaft zu isolieren und an einer Depression zu erkranken. Wer in einem Ein-Personen-Haushalt lebt, hat oftmals weniger soziale Kontakte und fühlt sich mitunter einsamer als andere.

Für manche Menschen sind „Freunde“ auf sozialen Netzwerken im Internet ein Ersatz für das wirkliche Leben in Gesellschaft anderer. Ein mangelnder persönlicher Austausch im direkten Umfeld wirkt sich aber negativ auf die Lebensqualität aus. Die Folgen sozialer Isolation werden oft unterschätzt.

Zusätzlich zum Kontakt zu den Arbeitskollegen gewährleistet ein gutes Netzwerk an Freunden und Bekannten regelmäßige soziale Beziehungen nach der Pensionierung.

Sind nur wenige oder gar keine Personen da, um sich auszutauschen, kann ein erster Schritt darin bestehen, direkte Kontakte zu Personen im nahen Umfeld (Nachbarn) oder zu ehemaligen Arbeitskollegen aufzubauen.

Es ist besser, sich bietende Gelegenheiten zu nutzen und Menschen gleich welchen Alters zu treffen, als alleine zu Hause zu bleiben (siehe auch das vorherige Kapitel „Hobbys“).

3.8. Auf seine Gesundheit achten

Im Ruhestand hat man endlich Zeit, sich um sein eigenes Wohl zu kümmern. Eine gute Gesundheit ist wichtig, um den Ruhestand genießen zu können, lange unabhängig zu bleiben und sich einer guten Lebensqualität zu erfreuen.

In Kontakt sein mit seinem nahen Umfeld, mit den Kindern oder Enkeln, neue Freundschaften knüpfen, das Zeitgeschehen verfolgen, Hobbys pflegen, sich bewegen und ausgewogen ernähren: Das ist das Geheimnis, um fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen.

Älter werden ist weder eine Krankheit noch eine Fügung des Schicksals. Manchmal genügt es, Gewohnheiten zu ändern, einen gesunden Lebensstil zu pflegen oder ein paar einfache Regeln zu befolgen.



Bewegung

Regelmäßige Bewegung kann zu einer besseren Gesundheit beitragen und helfen, den Geist wach zu halten, das Energieniveau zu erhöhen und die Alterserscheinungen zu verlangsamen. Eine gute körperliche Verfassung trägt auch zu einem guten emotionalen Gleichgewicht bei.

Gruppenaktivitäten fördern soziale Kontakte. Das Ausprobieren einer neuen Sportart regt auch die kognitiven Fähigkeiten an: Durch das Erlernen neuer Bewegungen stellt das Gehirn neue neuronale Verknüpfungen her. Die meisten Kommunen bieten sportliche Aktivitäten an. Ob Sport oder Spaziergang – das Ziel ist es, sich stressfrei und in seinem eigenen Tempo zu bewegen.

Ein überladener Zeitplan kann jedoch zusätzlichen Stress bedeuten. Ruhe und Entspannung sorgen dagegen für Wohlbefinden.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich dazu bei, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Gesunde Ernährung bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. Es gibt nur eine einfache Grundregel: Man sollte von allem essen, jedoch in vernünftigen Mengen und der körperlichen Aktivität entsprechend.

Das Ziel ist nicht,
länger zu leben,
sondern länger
gesund zu bleiben.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, um das reibungslose Funktionieren des Körpers trotz der altersbedingten Veränderungen zu gewährleisten.

Gesundheitsüberwachung

Der Gang zum Arzt mag lächerlich erscheinen, wenn man sich nicht wirklich krank fühlt, dennoch ist er sinnvoll zum Erhalt der Gesundheit. Gesundheitschecks ermöglichen es, die körperliche Verfassung zu überprüfen und gegebenenfalls einige schlechte Gewohnheiten abzulegen bzw. Behandlungen durchführen zu lassen.

Regelmäßige Untersuchungen wie Seh-, Gehör-, Bluttests usw. werden empfohlen. Personen zwischen 55 und 74 Jahren sind aufgefordert, die von den Vorsorgeprogrammen vorgesehenen kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen vorzunehmen.

3.9. Den Ruhestand genießen

Während des Berufslebens bestimmte der Job den Tagesablauf. Das Jahr war in Arbeits- und Urlaubszeiten unterteilt. Arbeit, Geschäftsreisen, eventuelle Weiterbildungen usw. strukturierten die Tage.

Im Ruhestand ist das Tempo ein anderes und der Tagesablauf unterscheidet sich sehr von dem in den Jahren davor. Der Alltag muss den neuen Beschäftigungen, dem Rhythmus des Partners und des Umfelds, den eigenen Bedürfnissen und Wünschen entsprechend neu überdacht werden. Ohne berufliche Verpflichtungen bleibt

viel Zeit für die täglichen Aktivitäten. Ein Mindestmaß an Struktur ist jedoch wichtig, um nicht in Nachlässigkeit zu verfallen.

Allerdings übertreiben es manche Menschen und sind im Ruhestand beschäftigt als während des Berufslebens. Aktiv sein heißt nicht, sich zu überfordern. Zu viel Stress aufgrund zu vieler Verpflichtungen und Aktivitäten sollte vermieden werden. Es ist wichtig, auf seinen Körper zu hören, tägliche Ruhezeiten einzuplanen und Nein zu sagen, wenn es einem zu viel wird.

Furcht vor dem Altern, eine auf Jugendlichkeit fokussierte Gesellschaft oder die Angst, in ein psychisches Loch zu fallen, verleiten manchmal dazu, sich zu viel aufzuladen und in Hyperaktivität zu geraten. Es ist eine Art Flucht, um sich nicht mit den Fragen des Älterwerdens und der

„Wir kommen nicht umhin, zu altern, aber wir können verhindern, alt zu werden.“

Henri Matisse

Pensionierung beschäftigen zu müssen. Über diese und andere Fragen sollte man am besten frühzeitig und in kleinen Schritten nachdenken, damit der Ruhestand im

Einklang mit sich selbst gelebt werden kann. Manchmal ist es schwierig, bestimmte Situationen oder Probleme zu bewältigen. Man sollte demnach nicht zögern, sich an spezialisierte Dienste zu wenden.

Der Ruhestand ist die Zeit, das Leben zu genießen und das eigene Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Es geht nicht darum, nach der ewigen Jugend zu suchen, sondern Alterserscheinungen zu akzeptieren, ohne sie ständig überwinden oder kompensieren zu wollen. Wesentlich ist, weiterhin neugierig zu bleiben, weltoffen zu sein und sich seine persönliche Lebensqualität zu bewahren.

Quellen und nützliche Links

Buch III des Sozialgesetzbuches:

- Geändertes Gesetz vom 3. August 1998 zur Einrichtung spezieller Altersversorgungssysteme für Staats- und Gemeindebedienstete sowie für Mitarbeiter der nationalen Eisenbahngesellschaft (Société nationale des chemins de fer luxembourgeois - CFL)
- Gesetz vom 25. März 2015 zur Einführung eines speziellen Übergangsrentensystems für Staats- und Gemeindebedienstete sowie für Mitarbeiter der CFL
- Geändertes Gesetz vom 28. Juli 2000 zur Koordinierung der gesetzlichen Rentenversicherung

Centre de gestion du personnel et de l'organisation de l'Etat - CGPO (Zentrum für Personalverwaltung und Organisation des Staates): www.cgpo.gouvernement.lu oder accueil@cgpo.etat.lu

Caisse nationale d'assurance pension Luxembourg – CNAP: www.cnap.lu, Informationsbroschüre „Alterspension in Luxemburg“

Chambre des Salariés Luxembourg: www.csl.lu

Charenzowski, Liliane: belgische Psychologin und Pädagogin, spezialisiert auf das Fachgebiet Pensionierung und Ruhestand, www.retraite-autrement.com

Dessaint, Marie-Paule: « Cap sur la retraite – 25 points de repère pour franchir les transitions », Flammarion, 2011

Gilliard, Diane: « Toutes les ficelles pour une bonne retraite », Département de l'action sociale et de la santé et Hospice général, 2004

Ministerium für Familie, Integration und die Großregion: www.luxsenior.lu

Informationsbroschüre „Praktischer Ratgeber für Senioren“

Portal für lebenslanges Lernen: www.lifelong-learning.lu

Ministerium für nationale Bildung, Kinder und Jugend: www.men.public.lu/fr/formation-adultes

Ministerium für Gesundheit: www.sante.public.lu, Nationale Screening-Programme und Informationsbroschüre „Mit gesunder Ernährung und viel Bewegung alt werden“

Portal für ehrenamtliche Tätigkeiten und Vereine: www.benevolat.public.lu

Portal für öffentliche Gesundheit in Frankreich: Vom INPES veröffentlichter Leitfaden „Le guide nutrition à partir de 55 ans“, Ausgabe 2016, www.santepubliquefrance.fr

RBS-Center fir Altersfroen: www.rbs.lu

Universität Luxemburg: www.uni.lu/formations/auditeurs_libres

IMPRESSUM

Herausgeber:

Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région
L-2919 Luxembourg
Conseil supérieur des personnes âgées (CSPA)

Arbeitsgruppe:

Romain Mauer, Président du CSPA
Emile Walch, Président du groupe de travail du CSPA
Danielle Knaff, CSPA
Jean-Marie Mousel, CSPA
Camille Weydert, CSPA
Myriam Heirens, Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

Übersetzung:

WhyVanilla?

Korrekturlesen:

Manuela Lorenzo, Club Senior Mosaique Club
Vibeke Walter, RBS-Center fir Altersfroen

Layout:

Bakform

Druck:

Imprimerie Centrale, Luxemburg, Februar 2019

ISBN: 978-2-87994-124-0