

Schon gewusst? Zahlen, Daten, Fakten

Rentenzugangsalter
bei Altersrente

Jahr	Frauen	Männern
1995	62,5 Jahre	62,3 Jahre
2007	63,0 Jahre	63,3 Jahre
2019	66,5 Jahre	64,0 Jahre

Datenquelle: Rentenatlas 2020, DRV

21.123.512 RENTNER

in Deutschland insgesamt

davon

12.079.348 FRAUEN 9.044.164 MÄNNER

Quelle: DRV, Stand 07.2019

DIE BABYBOOMER STEHEN IN DEN STARTLÖCHERN

„In den kommenden zehn Jahren wird rund ein Drittel der Erwerbstätigen aus dem Berufsleben ausscheiden. Babyboomer werden die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er Jahre genannt und sie bringen neben ihrer Quantität auch eine Vielzahl neuer Eigenschaften für die nachberufliche Lebensphase mit.“

Quelle: Ankündigung der BaS
(Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros)

Antworten von Ruheständlerin B.K. aus Vechta 3 Fragen zu deinem Ruhestand

-1-

**Plötzlich kam die Rente?
Oder hast du dich
vorbereitet?**

„Auf meinen Ruhestand konnte ich mich langfristig gut vorbereiten, da ich keine gesundheitlichen Einschränkungen hatte. Bis zum 65. Lebensjahr konnte ich mit Freude durcharbeiten und empfand die letzten Jahre des Berufslebens durchaus entspannt. Obwohl die technischen Neuerungen gravierend waren, profitierte ich von der langjährigen Berufserfahrung.“

-2-

**Was hat sich für dich
verändert?**

„Der Gedanken nicht mehr gefragt zu werden, nicht mehr mitgestalten zu dürfen, das war für mich schon ein gravierender Einschnitt. Zunächst hatte ich den Eindruck auf einem „Abstellgleis“ zu stehen, da ständig die Gedanken des Berufslebens im Kopf herumschwirrten. Doch mit zunehmender Dauer des Ruhestands legten sie sich schnell wieder. Das alltägliche Leben hat sich schon gründlich verändert, was aber nicht negativ gemeint ist.“

-3-

**Erinnerst du dich noch an
deinen letzten Arbeitstag?**

„Der letzte Arbeitstag wurde von meinen Kollegen ausgezeichnet vorbereitet. Meine Familie war selbstverständlich mit eingeladen. Ein Mittagessen mit allen Mitarbeitern - bis in die Abendstunden hinein - bereitete einen würdigen Abschluss. Durch die tolle Verabschiedung durfte ich eine Wertschätzung erfahren, die mich richtig stolz gemacht hat und nachhaltig an die schöne Arbeitszeit erinnert.“

Kontakt

Ahlhorner Straße 34
49429 Visbek

Dominikanerweg 60
49377 Vechta

☎ 04441 / 9777-902

📞 0151 / 1185966

✉ info@sstvechta-selbstgestalter.de

www.selbstgestalter.info



Innovationsteam
selbstgestALTER
Wir denken Altwerden weiter

Tipp: Speichern Sie unsere Nummer & schreiben Sie uns eine kurze WhatsApp Nachricht, dann erhalten Sie regelmäßige Infos in unserem Status!

2020
DEZEMBER

SELBSTGESTALTER-MAGAZIN

Freiräume im Ruhestand Herausforderung und Chance zugleich

Der erste Tag im Kindergarten, die Einschulung, der erste Arbeitstag oder die Eheschließung - blickt man einmal zurück, fällt auf, dass man in seinem Leben schon viele „Anfänge“ gemeistert hat. Und so beginnt auch mit dem Eintritt in den Ruhestand ein neuer und unbekannter Lebensabschnitt, der gemeistert werden will. Zu Beginn ist man Anfänger, man muss sich neu orientieren - das gehört nun mal dazu bei (Neu-)Anfängen!

„Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch“, erklärt auch Heinrich Lohse in dem bekannten Film „Pappa ante portas“ (Loriot, 1991). Ist der Ruhestand eine Befreiung oder die Chance, Versäumtes nachzuholen? Die einen fiebern dem letzten Arbeitstag ungeduldig entgegen und können gar nicht früh genug den Schreibtisch räumen; den anderen fällt der Abschied aus dem Berufsleben sehr

schwer. So wie es verschiedene Typen Menschen gibt, gibt es auch verschiedene Typen Rentner. Doch eins haben alle gemeinsam - viel neu gewonnene, freie Zeit:

ZEIT FÜR NEUES!

Diese Zeit bedarf es mit Leben zu füllen, ganz individuell, nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen.

EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG!

und gleichzeitig

EINE GROSSE CHANCE!

Der Eintritt in den Ruhestand bietet - wenn nicht sogar zum ersten Mal im Leben (?) - die Chance, seinen kompletten Alltag frei zu gestalten. So wusste schon Udo Jürgens: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“. Das heißt nicht, dass mit Abgabe des Firmenschlüssels das ganze Leben umgekrempelt werden muss, vielmehr können Schwerpunkte neu gesetzt werden.

Jeder **kann** und **muss** für sich entscheiden, wie er seinen Tag, seine Woche, seine Zukunft mit Inhalt füllen möchte. Und das fängt schon bei den kleinen Entscheidungen an: Stelle ich mir morgens noch einen Wecker? Fühle ich mich in meiner bisherigen Kleidung auch als Rentner wohl? Teile ich mir mit meinem Ehepartner die Hausarbeiten neu auf? Und als wäre das nicht schon genug, gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, für oder gegen die man sich entscheiden muss: Träume realisieren? Neue Kontakte knüpfen oder alte vertiefen? Hobbys ankurbeln? Und wenn ja, welche? Ehrenamtsposten einnehmen und sich für die Gemeinschaft einsetzen?

Lebenszeit sollte (wie Geld) nicht für Dinge verschwendet werden, die nicht zum Wohlbefinden beitragen. Setzen Sie sich deshalb aktiv mit der Gestaltung Ihrer Freiräume im Ruhestand auseinander.

Es lohnt sich!