

Landesweites Pilotprojekt: So gelingt der Übergang vom Beruf in die Rente

„Navigation 60plus“ heißt ein Pilotprojekt der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung. Menschen bekommen dort Tipps für den Übergang vom Beruf in die Rente.

Von Kai Dordowsky

Lübeck. Die meisten Menschen freuen sich darauf, und doch ist es für viele ein einschneidendes Erlebnis: der Übergang vom Beruf in den Ruhestand. „In der ersten Phase gibt es ein Hochgefühl“, weiß Dorothea Wilken-Nöldeke von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein, „und dann folgt oft ein Tief.“

Damit der Ruhestand so gelingt, wie viele Berufstätige sich das jahrelang ausmalen, organisiert die Landesvereinigung ein Modellprojekt, in dem Frauen und Männer ab 60 Jahren auf die Rente vorbereitet werden. Die Hansestadt, eine der Kooperationspartner der Landesvereinigung, wendet das Projekt seit Mai an. 109 Beschäftigte nahmen an Informationsveranstaltungen teil, 71 Beschäftigte meldeten sich für den neunstündigen Kurs an.

Gudrun Pallasz zum Beispiel. Sie arbeitet seit 45 Jahren bei der Stadt und ist seit 2005 zum Jobcenter abgeordnet. „Ich habe noch drei Jahre bis zur Rente“, erzählt die 63-Jährige, „und ich mache mir Gedanken, was ich dann machen möchte.“ Die erste Zeit ohne Weckerklingeln wolle sie genießen und fast gar nichts tun. Anschließend werde sie in einen Verein eintreten und das Vereinsleben genießen.



Gabriele Beier (v. l.), Sabine Blumenthal, Elfi Rudolph, Dorothea Wilken-Nöldeke und Svenja Syring präsentieren im Verwaltungszentrum das Modellprojekt „Navigation 60plus“.

FOTO: LUTZ ROESSLER

Es geht bei dem Modellprojekt nicht darum, den Ruhestand ein Ehrenamt schmackhaft zu machen, stellt Dorothea Wilken-Nöldeke klar. Es sei auch völlig in Ordnung, an sich zu denken, zu reisen, sich weiterzubilden, Sprachen zu lernen oder nur die Füße hochzulegen. „Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem man sich die Sinnfrage stellt“, berichtet Elfi Rudolph, die das Modellprojekt initiiert hat.

Monika Splinter, die seit 1976 beim Bereich Recht arbeitet und Mitte 2020 in den Ruhestand geht: „Das Projekt ist ein tolles Angebot.“ Sie habe viele Eindrücke gesammelt, wie andere Menschen mit dem

Thema umgehen, und auch etliche Anregungen erhalten.

Die Teilnehmer des Modellprojekts füllen Fragebögen aus, die Stärken, Kompetenzen und Wünsche abfragen. Es geht in dem Kursus um Gesundheits- und Ernährungsfragen. Die angehenden Ruhestandler beschäftigen sich mit Tagesabläufen. „Gelingt es nicht, den Alltag erfolgreich neu zu ordnen, kann zu einem späteren Zeitpunkt eine belastende Leere auftreten“, erklärt Elfi Rudolph.

Dagmar Koptein, die als Organistin auf allen kommunalen Friedhöfen auftritt, hat viele Pläne und will im Ruhestand weiter Musik ma-

Die Landesvereinigung

Seit über 50 Jahren macht sich die Landesvereinigung nach eigenen Angaben für Prävention und Gesundheitsförderung in der schleswig-holsteinischen Bevölkerung stark. Die Landesvereinigung initiiert, koordiniert und setzt Konzepte, Projekte und Maßnahmen der Gesundheitsförderung um. Im Jahr 2018 standen der Vereinigung 1,8 Millionen Euro für die Projekte zur Verfügung. 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei der Vereinigung angestellt, der achtköpfige Vorstand arbeitet ehrenamtlich.

Die Stadtverwaltung hat enormen Bedarf an diesem Angebot. Die Hälfte der Beschäftigten geht in den nächsten Jahren in Rente, aktuell sind über 400 Frauen und Männer bei der Stadt in der Altersgruppe 60 plus. Die zu den Stadtwerken gehörende Netz Lübeck GmbH beteiligt sich ebenfalls an dem Projekt, mit der Firma Niederegger sei man im Gespräch, berichtet Dorothea Wilken-Nöldeke. Die Firma Brüggen habe sich auch für das Angebot interessiert, allerdings sei die Belegschaft noch zu jung.

„Navigation 60plus“ läuft drei Jahre und wurde im Oktober 2018 gestartet. Wissenschaftler der Uni Lübeck befragen die Teilnehmer vor und nach den Kursen sowie ein halbes Jahr später, um herauszufinden, ob sich das Projekt bewährt. Wenn das der Fall ist, soll „Navigation 60plus“ nicht nur weiterlaufen, sondern landesweit angeboten werden.

230 000 Euro kostet der Modellversuch, der von der Dampf-Stiftung, der Betriebskrankenkasse Mobil Oil und dem Kieler Gesundheitsministerium finanziert wird. Ziel sei, den Übergang vom Beruf in die Rente zum Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu machen, erklärt Sabine Blumenthal. Dann müssen die Krankenkassen es finanzieren.