



## Neue Wege im Ruhestand – Von erfahrenen *senior*Trainerinnen lernen

Der Ruhestand wird von den meisten Berufstätigen sehnsüchtig erwartet. Doch wenn er endlich erreicht ist, fällt so mancher in ein tiefes Loch. Darum ist eine gute Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt sehr wichtig.

So entstand bei den freiwillig engagierten *senior*Trainerinnen in Hamburg die Idee, zweistündige Info-Veranstaltungen für ausscheidende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei interessierten Unternehmen durchzuführen. Immer mehr Firmen ermöglichen heutzutage ihren Mitarbeitern einen wertschätzenden Abschied vom Beruf. Nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ können alle *senior*Trainerinnen, die das Kurzseminar leiten, aus eigenem Erleben berichten. Sie helfen beim sanften Übergang in den Ruhestand.

Auch über Gewinn und Verlust im neuen Lebensabschnitt wird gesprochen, denn es gibt auch Schattenseiten, wenn „ständig Sonntag ist“: der Verlust der beruflichen Identität, der gewohnten Tagesstruktur. Manch eine(r) muss erst lernen, damit umzugehen. Die viele freie Zeit muss gestaltet werden, sonst entsteht ein großes Vakuum. Das Alte bricht weg, das Neue ist noch nicht da. Auch über die vielfältigen Möglichkeiten des bürger-

schaftlichen Engagements wird bei diesen firmeninternen Veranstaltungen informiert. Es wird geklärt, welche Erwartungen und Motive bei den Teilnehmenden vorhanden sind und auf welchem Gebiet sie sich engagieren möchten.

Die Veranstaltungen informieren auch über die Rahmenbedingungen, Zugangswege und Variationsbreite der Engagementmöglichkeiten. Viele Ruheständler sind heutzutage bereit, im Ehrenamt Neues hinzuzulernen und/oder ihre beruflichen Fähigkeiten und ihr Erfahrungswissen weiterzugeben. Der Ruheständler-Kurs wurde bereits 30-mal bei namhaften Hamburger Unternehmen sowie zahlreichen Behörden erfolgreich durchgeführt.

Von den Teilnehmenden gab es viele positive Rückmeldungen: „Mir ist jetzt klar geworden, auf welchem Gebiet ich mir ein Ehrenamt suchen möchte.“ Oder: „Ich weiß jetzt, dass ich lieber nicht weisungsgebunden arbeiten will. Das habe ich mein Leben lang gemacht, jetzt will ich endlich frei agieren können. Projektarbeit ist wohl das Richtige für mich.“

Der wichtige Lebensabschnitt Ruhestand bedeutet: viel Zeit für mich – aber bei vielen auch viel Zeit für andere. ■



Die Seminarteilnehmer können sich anhand von Flyern über Möglichkeiten des Engagements informieren.

Sabine Huth-Sauerwein

### Zur Person

**Sabine Huth-Sauerwein** ist seit 2012 bei den Hamburger *senior*Trainerinnen in der Öffentlichkeitsarbeit sowie im



Projekt „Neue Wege im Ruhestand“ tätig. In Hamburg können interessierte Ruheständler in jedem Herbst an einer Weiterbildung teilnehmen. Informationen dazu unter: [www.seniortrainer-hamburg.de](http://www.seniortrainer-hamburg.de), [info@seniortrainer-hamburg.de](mailto:info@seniortrainer-hamburg.de). In vielen anderen Bundesländern gibt es ähnliche Ausbildungen, teilweise bekannt unter der Bezeichnung EFI. Infos bei der Bundesarbeitsgemeinschaft unter: [www.seniortrainer.net](http://www.seniortrainer.net)