





INITIATIVE DEMOGRAFIE
DORTMUND • KREIS UNNA • HAMM

Am Ball bleiben

Gesund bleiben, vorsorgen, dazulernen

Informationen und Tipps für Beschäftigte









Inhalt

Die Broschüre entstand im Rahmen der Regionalen Initiative Demografie – Dortmund, Kreis Unna und Hamm.

Initiative Demografie
Dortmund • Kreis Unna • Hamm

Gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
NRW.
EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Autor/innen:
Silke Senft, Dr. Uwe Jürgenhake, Marcus Ingenfeld

Diese Broschüre entstand in Anlehnung an die Veröffentlichung „Ich geh´ auf Nummer sicher!" Heute etwas für morgen tun, (Redaktion und Herausgeber: Hafenfachschule im Lande Bremen e.V., Textgestaltung: Wolfgang Hansen) der Initiative PortWork 05/15, an der die SI GmbH als Partner beteiligt ist.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Hesse Lignal
LACKE & BEIZEN
Hesse GmbH & Co.
Volksbank Unna

Mehr Graubärte als Grünschnäbel
Ein Trend und die Folgen 4

Das geht mich was an
Eigene Verantwortung übernehmen! 8

Gesund und fit bis zur Rente
… und darüber hinaus 10

Dranbleiben beim Lernen!
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans eben später! 14

Für die Rente vorsorgen
Sich auch im Alter was leisten können 16

Arbeiten bis 67?
Oder doch nicht ganz so lange? 18

Schritt für Schritt
Ein langer Atem ist wichtig 21

Alles im grünen Bereich?
Ein kleiner Selbst-Check 22

Informationen und Beratung
Adressen, die Ihnen weiterhelfen 24

Mehr Graubärte als Grünschnäbel

Ein Trend und die Folgen

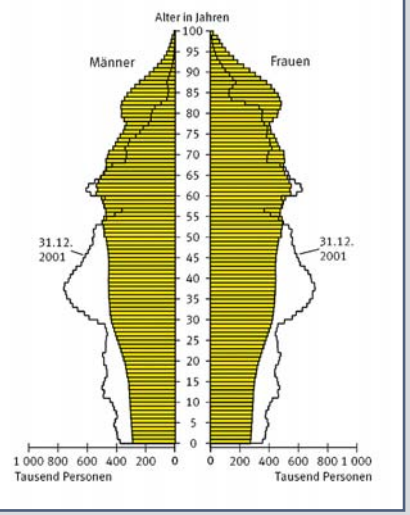
Demografischer Wandel – was heißt das eigentlich?
Immer öfter hört oder liest man in den Medien vom demografischen Wandel – z. B. wenn es um die Renten- oder Gesundheitsreform geht, um Familienpolitik oder um Fachkräftemangel in der Wirtschaft.

Gemeint ist damit, dass sich die Zusammensetzung der Bevölkerung seit einiger Zeit zusehends verändert. Das betrifft viele westliche Industrieländer; aber Deutschland ganz besonders stark. Die Folgen sind erheblich – für die Gesellschaft, für die Städte und Gemeinden, für die Unternehmen. Und auch persönlich sind wir alle davon betroffen.

Wir werden älter – und weniger!
Wir werden älter: Vor über hundert Jahren wurden die Menschen in Deutschland im Durchschnitt etwa 45 Jahre alt. Heute liegt die Lebenserwartung bei durchschnittlich 76 Jahren für Jungen und sogar 81 Jahren für Mädchen. Bessere Hygiene und Ernährung, der medizinische Fortschritt und die technischen Erleichterungen in der Arbeitswelt bescheren uns ein längeres und auch angenehmeres Leben. Grundsätzlich eine gute Nachricht!

Aber: Wir werden auch immer weniger. Seit 1973 sterben in Deutschland jedes Jahr mehr Menschen als geboren werden. Allein in den letzten 15 Jahren ist die Zahl der Geburten um 22% gesunken.

Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland
am 31.12.12.2001 und am 31.12.2050



Quelle: Statistisches Bundesamt, 2003

Die Folge: Der Anteil der Jüngeren nimmt immer mehr ab und der Anteil der Älteren zu. Im Ruhrgebiet leben schon heute mehr über 50-Jährige als unter 20-Jährige. In der Region Dortmund/Kreis Unna/Hamm sind bereits ein Fünftel der Menschen älter als 65. Der Anteil wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Das heißt: Unsere Gesellschaft altert. Unser Renten- und Gesundheitssystem war darauf bisher nicht eingestellt und muss nun umgestellt werden. Wir alle bekommen das zu spüren.

Auswirkungen auf die Betriebe
Wenn die Bevölkerung insgesamt immer älter wird, betrifft das auch die Betriebe. In vielen Unternehmen liegt das Durchschnittsalter der Belegschaft schon heute bei Mitte 40. Es dauert nicht mehr lange, dann ist ein Drittel der Beschäftigten über 50 Jahre alt.



Die Betriebe müssen handeln...
Hilfe: Der Nachwuchs bleibt aus! Die Älteren nehmen ihr Wissen und ihre Erfahrung mit in die Rente!

Dagegen tun immer mehr Betriebe etwas: Neue Mitarbeiter/innen werden eingestellt, auch Ältere! Ältere und Jüngere arbeiten in Teams zusammen, damit sie voneinander lernen. Es wird (mehr) in betriebliche Gesundheitsförderung investiert.
Ältere Beschäftigte bekommen Aufgaben, die Belastungswechsel ermöglichen. Es finden (mehr) Qualifizierungsmaßnahmen in der Belegschaft statt.

... und die Beschäftigten auch:
Was für die Betriebe gilt, gilt auch für die Beschäftigten: Jede/r Einzelne muss mit den Folgen der Entwicklung zurechtkommen und "wettbewerbsfähig" bleiben. Und sich aktiv auch auf einen späteren Renteneintritt einstellen.









Demografischer Wandel in einfachen Worten:

Fragt ein Sohn seinen Vater: "Was ist demografischer Wandel?" Und der Papa antwortet: "Ich habe dich, aber eigentlich müsste ich drei Kinder haben, damit in Zukunft mindestens genauso viele junge wie alte Menschen in Deutschland leben. Weil ich keine drei Kinder habe, müsstest du das ausgleichen und später neun Kinder bekommen. Das schaffst du aber wahrscheinlich nicht."
(gefunden im Internet)

Das geht mich was an

Eigene Verantwortung übernehmen!



Selbst etwas tun

Vieles verändert sich – im Gesundheitswesen, in der Altersversorgung, auf dem Arbeitsmarkt. Ob uns das nun passt oder nicht: Private Vorsorge und Verantwortung für das eigene Leben werden immer wichtiger. "Augen-zu-und-durch" funktioniert nicht. Das kann ein böses Erwachen geben.

Wir müssen uns fragen: Was bedeuten diese Veränderungen für mich persönlich? Auf was muss ich mich einstellen? Im Betrieb, aber auch privat?

Gesund bleiben, vorsorgen, dazulernen!

Wenn wir alle länger leben, müssen wir auch alle länger arbeiten. Also muss man möglichst lange leistungsfähig bleiben. Sich körperlich und geistig fit halten.

Die gesetzliche Rente wird vielleicht als Grundversorgung im Alter reichen. Aber große Sprünge kann man damit nicht machen. Also sollte man etwas für die finanzielle Vorsorge tun.

Heute schon an morgen denken und aktiv werden! Das ist gerade auch auf dem Arbeitsmarkt wichtig. Sich weiterqualifizieren, Neues lernen, möglichst flexibel sein – für neue Aufgaben im Betrieb, oder vielleicht sogar für einen ganz anderen Job. Sich um seine berufliche Zukunft kümmern! Das gilt für die unter 30- wie für die über 50-Jährigen. Ältere sind nicht weniger lern- und leistungsfähig als Jüngere, nur in einigen Dingen anders.

Und wie soll das alles gehen?

Eine große Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt. Das ist mit der Verantwortung für das eigene (Arbeits-)Leben nicht anders.

Die nächsten Seiten geben Ihnen Informationen und Anregungen, worauf es ankommt und was Sie für Ihre berufliche Zukunft und "die Zeit danach" tun können.

"Wer sehr alt werden will,
muss beizeiten damit anfangen."

Sprichwort aus Spanien

Gesund und fit bis zur Rente

… und darüber hinaus



Arbeit und Gesundheit

Zentnerschwere Säcke, Fässer und Kisten muss heute zwar kaum noch einer schleppen. Aber in vielen Branchen und Betrieben gibt es immer noch schwere körperliche Arbeit. Und auch einseitige körperliche Arbeit oder einseitige Arbeit im Büro/am Computer ist belastend.
Hinzu kommt: Alles wird immer schneller. Das bedeutet Zeitdruck, Stress. All diese Belastungen können die Gesundheit bedrohen.

Natürlich ist es hierzulande Pflicht des Arbeitgebers, für Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit zu sorgen. Und auch das Betriebsklima spielt eine wichtige Rolle; denn auch Ärger mit dem Chef oder den Kollegen können auf Dauer krank machen.

Wenn es um die eigene Gesundheit geht, ist man aber auch selbst verantwortlich: vom sicherheitsgerechten Verhalten am Arbeitsplatz bis zur persönlichen Lebensweise.

Mehr bewegen, gesünder essen, nicht rauchen

Jede Woche gibt es Gesundheitssendungen im TV. Immer wieder wird dort dasselbe gesagt. Langweilig!

Statt die Tipps zu beherzigen, kommt vielen von uns nach einem harten Arbeitstag nur noch das Klettern auf die Couch in den Sinn. Auf Dauer ungesund! Wir wissen das alles. Warum tun wir nichts?

Unseren geliebten fahrbaren Untersatz bringen wir regelmäßig zur "Vorsorgeuntersuchung", d. h. zur Inspektion. Für unseren Körper tun wir meistens erst etwas, wenn wir Beschwerden haben oder schon krank sind.

Wenn wir alle länger arbeiten müssen, ist Gesundheitsvorsorge absolute Pflicht. Niemand sollte heute riskieren, durch eigenes Verschulden krank zu werden und länger auszufallen. Die Folgen könnten dramatisch sein.

"Wer an seiner Gesundheit spart,
wird viel in seine Krankheit investieren."

(Sebastian Kneipp)



Gesund sein – und bleiben!
Sport und Bewegung helfen, Belastungen durch die Arbeit auszugleichen. Regelmäßige Bewegung hält jung. Sport stärkt Herz, Muskeln und Abwehrkräfte, schützt vor Übergewicht und Diabetes. Und Sport ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele.

Richtig essen & trinken: In der Theorie ist es recht einfach, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Praktisch fällt es uns aber oft schwer, alte (ungesunde) Gewohnheiten zu ändern. Dabei muss man nicht unbedingt auf seine Vorlieben verzichten: Es kommt darauf an, das richtige Maß zu finden. Und gesunde Ernährung kann auch preiswert und lecker sein.

Informationen & Tipps, wie man sich ausgewogen ernährt, gibt es z. B. von den Krankenkassen. Auch speziell für Berufstätige!

Sich geistig fit halten: Mit zunehmendem Alter arbeitet das Gehirn langsamer. Schlechter funktionieren muss es trotzdem nicht - wenn es regelmäßig gefordert wird. Unser Kopf will beansprucht werden. Dafür gibt es jede Menge Möglichkeiten: im Beruf und im privaten Alltag.

Zwanzig Minuten Gehirn-Jogging pro Tag reichen aus, um Denkleistung und Gedächtnis zu steigern, z. B. durch spezielle Übungen.



Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu ändern. Mit einer positiven Lebenseinstellung haben Sie eine starke Waffe gegen Stress und Belastungen. Sagen Sie öfter mal zu sich: "Heute habe ich eine tolle Leistung gebracht, das hat gut hingehauen." Oder: "Heute habe ich mit XY gut zusammengearbeitet. Das hat richtig Spaß gemacht." Gut für Ihre Gesundheit, wenn Sie Freude an Ihrer Arbeit haben.



Dranbleiben beim Lernen!

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans eben später.



Lernen ist nie zu Ende!
Sie erledigen jetzt Ihre Aufgabe richtig gut? Prima!
Aber irgendwann kommt der Tag, dass sich an Ihrem Arbeitsplatz etwas ändert. Wer bereit ist, ständig dazuzulernen, hat dann die Nase vorn.

Wir müssen uns während unseres Arbeitslebens immer öfter auf Neues einstellen. Wer schon viele Jahre denselben Job beim gleichen Arbeitgeber erledigt, sollte sich fragen: Wie gut stehe ich eigentlich da mit meinen Kenntnissen und Fähigkeiten? Hier im Betrieb und auf dem Arbeitsmarkt? Stillstand ist Rückschritt!

Lernen ist für alle da. Ältere dürfen das Lernen nicht verlernen
Lernen – das ist doch nur etwas für Spezialisten und Neulinge? Ganz bestimmt nicht! Auch wenn Sie schon lange aus der Schule raus und das Lernen nicht mehr gewöhnt sind: Trauen Sie sich an neue Aufgaben heran! Unser Gehirn arbeitet im Alter etwas anders, teilweise sogar schneller.

Man sollte mit dem Lernen nach der Ausbildung und dem Einstieg in den Beruf unbedingt weitermachen. Wenn sich die Chance bietet: Packen Sie eine neue Aufgabe an! Lernen Sie, was man dafür braucht.



Zeigen Sie Interesse. Halten Sie die Augen offen, was läuft!
Fragen Sie sich: Was könnte ich noch im Betrieb tun (z. B. wenn der jetzige Arbeitsplatz wegfällt oder um an verschiedenen Arbeitsplätzen einsetzbar zu sein)?

Machen Sie Vorschläge, was Sie interessiert; wo sie sich weiterbilden oder in neue Aufgaben einarbeiten können.

Fragen Sie Ihren Vorgesetzten, wie Sie da herankommen.

Zeigen Sie Interesse am Lernen; dass Sie offen sind für Neues. Auch wenn das nicht automatisch zu einer Lohnerhöhung führt! Sie erhöhen aber Ihre Attraktivität für den Arbeitgeber, Ihr Arbeitsplatz wird sicherer.

INFO:

BildungsScheck: Weiterbildung zum halben Preis
Die NRW Landesregierung fördert die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung – auch finanziell. Beschäftigte, die einen Weiterbildungskurs besuchen wollen, können einen sog. BildungsScheck erhalten. Dabei übernimmt der Staat die Hälfte der anfallenden Kosten - bis max. 500 Euro pro Gutschein. Gefördert werden Arbeitnehmer/innen, die seit mindestens zwei Jahren an keiner Qualifizierung mehr teilgenommen haben.

Bei kleineren und mittleren Unternehmen kann auch der Arbeitgeber den BildungsScheck beantragen.

Informieren Sie sich, welche Weiterbildungsangebote in der Region am besten in Frage kommen. **Beratungsstellen** sind z. B. an jeder Volkshochschule (VHS) eingerichtet. Weitere Adressen auf Seite 25.

Für die Rente vorsorgen

Sich auch im Alter was leisten können.

Vorsorge ist ratsam
Mehr Ältere, weniger Geburten – das hat seinen Preis. Immer weniger Versicherte zahlen für immer mehr Rentner/innen. Und in Zeiten hoher Arbeitslosigkeit fließt weniger Geld in die Rentenkassen.
Die Folge: Die Leistungen der gesetzlichen Rente bleiben gleich oder werden sogar abgesenkt. Um die Kassen aufzufüllen, wird die Lebensarbeitszeit schrittweise verlängert. Ein saurer Drops für viele. Lamentieren bringt aber nichts.



Staatliche Förderung nutzen
Wer keine finanzielle Vorsorge betreibt, der muss auf ein Erbe oder einen Lottogewinn hoffen. Oder man spielt mit dem Feuer! Vielen fällt es schwer, ein paar Euro für eine zusätzliche Altersvorsorge auf die Seite zu legen. Aber der Staat fördert die Vorsorge für den Ruhestand. Wer nichts tut, verschenkt bares Geld!

Früher als mit 67 aus dem Job?
Wer früher in den Ruhestand gehen will (oder muss!), hat empfindliche Einbußen. Es sei denn: man hat vorgesorgt. Denn: Eine Altersvorsorge (betrieblich und/oder privat) kann die niedrigere Rente ganz oder teilweise ausgleichen.

Rente plus...
Die **gesetzliche Rente** bleibt die wichtigste Säule der Alterssicherung. Sie sorgt dafür, dass die Versicherten auch im Alter über eine Grundsicherung verfügen. Mehr aber nicht!

Wer sich zusätzlich absichern und seine Rente aufbessern möchte, hat grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

Private Altersvorsorge: Neben der staatlich geförderten *Riester-Rente* gibt es eine große Palette an Sparformen, Versicherungen und Geldanlagen. Lassen Sie sich beraten!

Altersvorsorge über den Betrieb:
Arbeitnehmer/innen können von ihrem Arbeitgeber verlangen, einen Teil des Verdienstes (z. B. Sonderzahlungen, Lohnerhöhungen, Prämienanteile) für eine (*Betriebliche*) *Altersvorsorge* zu verwenden. Manchmal sind die Konditionen besser als beim privaten Abschluss!
Über die Form der Altersvorsorge kann der Arbeitgeber entscheiden. Manche Unternehmen zahlen ihren Beschäftigten auch einen Zuschuss zur betrieblichen Altersversorgung.

Jetzt aktiv werden!
Viele kommen im Ruhestand mit weniger Geld aus, als während des Berufslebens. Wer allerdings teure Hobbys hat, viel reisen oder sich einen besonderen Wunsch erfüllen will, sollte rechtzeitig mit dem Sparen anfangen. Das gilt auch, wenn beispielsweise Haushaltshilfen oder Pflegekräfte privat finanziert werden müssen.

Wer sinnvoll für sein Alter vorsorgen will, sollte seinen persönlichen Bedarf im Ruhestand möglichst genau abschätzen. Verschaffen Sie sich einen Überblick: *Wie viel bekomme ich im Alter? Was brauche ich? Was kann ich evtl. zur Seite legen?* Sprechen Sie dann mit Ihrem Chef, Ihrer Personalabteilung, Ihrem Betriebsrat oder einem Versicherungsträger. Es lohnt sich.

INFO:

Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung in der Region:
Deutsche Rentenversicherung Dortmund
Hansastraße 95, 44137 Dortmund
☎ Terminvereinbarung: 0231 / 9063-500

Deutsche Rentenversicherung Unna (im Hause der AOK)
Märkische Straße 2, 59423 Unna
☎ Terminvereinbarung: 02303 / 201217, 201227

Deutsche Rentenversicherung Hamm
Sedanstraße 3, 59065 Hamm
☎ Terminvereinbarung: 0231 / 9063-222

Arbeiten bis 67?

Oder doch nicht ganz so lange?

Wir alle sollen länger arbeiten.
Schrittweise wird das Renteneintrittsalter auf 67 Jahre heraufgesetzt. Das wären zwei Jahre länger arbeiten als bisher. Für viele praktisch sogar noch länger. Denn über Altersteilzeit und andere Formen der Frühverrentung sind in der Vergangenheit viele bereits mit 60 oder sogar noch eher in den vorzeitigen Ruhestand gegangen. Dies wird in Zukunft so nicht mehr gehen.



Also zusehen, dass man gesund bleibt bis zur Rente mit 67? - Sicher, das auch. Aber es gibt auch Möglichkeiten, sich eher aus dem Berufsleben zurückzuziehen – so dass man es sich auch finanziell leisten kann.

Ein früherer Ausstieg ganz oder teilweise!
Manch einer oder eine wird feststellen, dass ein bisschen weniger Geld auch ausreichen würde, um gut zu leben. Das Häuschen ist abbezahlt, die Kinder sind aus dem Haus und finanziell unabhängig…

Warum nicht in den letzten Berufsjahren weniger arbeiten und dafür mehr Zeit haben? Für Reisen, die Enkelkinder, Hobbys? Umfragen haben gezeigt, dass viele Beschäftigte sich dies durchaus vorstellen könnten. Und: Wer weniger arbeitet, dem fällt die Arbeit meist auch leichter!



Teilrente: (vielleicht) eine Möglichkeit
Es gibt die Möglichkeit, ab 63 (wenn genügend Versicherungsjahre vorliegen) vorzeitig in Rente zu gehen – und zwar nicht ganz, sondern teilweise: Mit einem Drittel, zur Hälfte oder mit einer 2/3 Rente. Gleichzeitig arbeitet man weiter – in Teilzeit. Und man zahlt weiter in die Rentenversicherung ein.
Wichtig zu wissen: Es gibt Grenzen, wie viel man zur Rente dazuverdienen darf. Verdient man mehr, gibt es Abzüge bei der Rente.

Man muss sich also das mögliche Einkommen vorher genau durchrechnen lassen, ob sich eine Teilrente lohnt.

Vor allem für Jüngere: Arbeitszeit-Guthaben ansparen
In vielen Betrieben können auch Zeitguthaben angespart werden, etwa durch Mehrarbeit. Diese Stunden werden dann auf einem Konto angelegt und verzinst. Dies geht über lange Zeiträume. Vor allem für Jüngere ist dies interessant, weil man schon eine Weile braucht, um etwas anzusammeln. (Info: siehe Kasten Seite 20)

Also, es gibt Alternativen zur Rente mit 67! Mit Ihrem Betrieb können Sie sicher faire Lösungen verabreden.

Sprechen Sie mit Ihrem Chef / Ihrer Chefin, der Personalabteilung oder Ihrem Betriebsrat!





INFO:

Lebens-Arbeitszeit-Konten - auch Zeitwertkonten genannt
Flexibel arbeiten, besser vorsorgen, früher in Rente... Das geht – wenn der Arbeitgeber für seine Beschäftigten ein individuelles Lebens-Arbeitszeit-Konto einrichtet. Immer mehr Betriebe tun das. Auf dem Konto gespart werden Arbeitszeitguthaben oder Teile vom Lohn/Gehalt. Über viele Berufsjahre hinweg kann da einiges zusammen kommen. So dass man sich später davon den Vorruhestand finanzieren oder die Alterversorgung aufbessern kann. Auch längere bezahlte Auszeiten in jüngeren Jahren sind möglich.

Das wird eingebracht: z. B. Überstunden/Plusstunden, Urlaubstage, Weihnachts-/Urlaubsgeld, Prämienzahlungen, Zuschüsse des Arbeitgebers oder Sparbeträge aus laufenden Bezügen.

***Das bekommt man raus*:** Reduzierung der Arbeitszeit oder vollständige Freistellung bei laufendem Gehalt, z. B. für Langzeiturlaub, Fortbildungen oder vorzeitigen Ruhestand. Statt bezahlter Freistellung kann man sich das Guthaben auch als Geldbetrag auszahlen lassen.

Das Konto bringt Steuervorteile und Rendite.

Bei Arbeitgeberwechsel wird das Konto entweder im neuen Betrieb weitergeführt oder das Guthaben wird ausgezahlt.

Schritt für Schritt

Ein langer Atem ist wichtig

So, das war's (fast).
Jetzt haben wir Ihnen eine ordentliche Portion Anregungen serviert. Sie meinen: *Das lässt sich doch so schnell alles nicht umsetzen(?).* Nun: Vielleicht nicht alles auf einmal. Aber Schritt für Schritt. Langsam, aber stetig.

Sie wissen ja: Eine große Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt. Das ist auch so mit der Verantwortung für die eigene Zukunft.

Michael R., 32 Jahre, Industriekaufmann:
"Ich weiß, dass ich noch lange arbeiten muss. Aber das ist kein Problem, ich stelle mich darauf ein. Ich nehme im Betrieb alle Möglichkeiten wahr, um mich weiterzubilden und voranzukommen. Mir ist klar, dass ich in diesen Zeiten selbst etwas tun muss. Sicher kann man immer noch mehr machen, aber ich bin schon ganz zufrieden mit mir."

Alfred G., 55 Jahre, Schweißer:
"Ich habe fast 30 Jahre in einem Metallbetrieb gearbeitet. Als der Betrieb stillgelegt wurde, war ich 2 Jahre arbeitslos. Über ein Projekt für ältere arbeitslose Fachkräfte habe ich dann eine neue Stelle gefunden, zunächst befristet für ein Jahr. Das ist jetzt ca. 3 Jahre her und ich bin immer noch da beschäftigt. Mein Chef überlegt jetzt, wie ich bei der Schulung der Jüngeren mitarbeiten kann. Das war nicht ganz einfach, mit über 50 noch mal neu anzufangen; ich musste schon auch noch einiges neu lernen. Aber ich hab das wohl ganz gut gepackt. Und gesundheitlich halte ich auch noch recht gut mit.

Ayfer C., 20 Jahre, Kommissioniererin:
"Ich bin ganz zufrieden mit meiner Arbeit. Vielleicht bin ich im Moment noch zu sorglos. Gerade beim Geld denkt man, dass man sowieso nichts zurücklegen kann fürs Alter. Auf jeden Fall will ich noch was lernen; vielleicht mehr im EDV-Bereich. Wir haben eine gute Personalabteilung; die kümmern sich und beraten einen. Und ich muss gucken, was ich auch selbst für mich tun kann."

Alles im grünen Bereich?

Ein kleiner Selbst-Check (zum Ankreuzen)

Hier ein paar Fragen, die helfen, sich selbst einzuschätzen: Wie es um die eigene Arbeitsfähigkeit bestellt ist. Ob man gut vorbereitet ist für die berufliche Zukunft. Und wo man unbedingt aktiv werden sollte.

KOMPETENZ

☐ **Wie gut bin ich für meinen jetzigen Job/Arbeitsplatz qualifiziert?**



☐ **Wie flexibel bin ich? Könnte ich im Betrieb auch andere Tätigkeiten/Aufgabenbereiche machen?**



☐ **Hätte ich mit meinen Kompetenzen auch Chancen woanders einen Job zu finden (in einem anderen Unternehmen)?**



LERNFÄHIGKEIT

☐ **Macht es mir Spaß, mich in neue Aufgaben einzuarbeiten und etwas Neues zu lernen?**



☐ **Nutze ich die Möglichkeiten, mich im Betrieb (oder auch darüber hinaus) weiterzubilden?**



GESUNDHEIT

☐ **Fühle ich mich körperlich und geistig fit für die Ausführung meiner Arbeit?**



☐ **Kann ich mir vorstellen, meinen jetzigen Job auch noch in 10 Jahren oder sogar bis zur Rente zu machen (aus gesundheitlicher Sicht)?**



☐ **Tue ich aktiv etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden?**



SELBST-MANAGEMENT

☐ **Habe ich Ziele/Pläne für meine berufliche Zukunft? Und arbeite ich daran, sie umzusetzen?**



☐ **Wie gut schaffe ich es, Arbeit und Privatleben/Familie "unter einen Hut" zu bekommen?**



AUSWERTUNG

Haben Sie alle Fragen für sich beantwortet?

Alles im **grünen Bereich**?: ☺ Prima! Dann brauchen Sie sich um Ihre (berufliche) Zukunft keine Sorgen zu machen. Bleiben Sie einfach weiterhin aktiv.

Ein oder mehrere Antwort-Kreuze sind im **gelben Bereich**?: 😐 Achtung! Passen Sie auf, dass Sie "am Ball" bleiben. Überlegen Sie, was Sie vielleicht ändern sollten.

Ein oder mehrere Antwort-Kreuze sind im **roten Bereich**?: ☹ Dringend!!! Tun Sie etwas, bevor es zu spät ist! Setzen Sie sich Ziele, was Sie tun wollen und werden Sie aktiv.

Informationen und Beratung

Adressen, die Ihnen weiterhelfen

Altersvorsorge
Deutsche Rentenversicherung
Westfalen - Regionalbüro Dortmund -
Hansastraße 95, 44137 Dortmund
☎ 0231 / 906 35-00, Fax: 0231 / 906 35-90
E-Mail: info@deutsche-rentenversicherung.de
Kostenloses Service-Telefon: 0800 / 1000 4800
Die bundesweit ehrenamtlich tätigen Versichertenberater/innen geben Auskunft und beraten Sie. Sämtliche Adressen finden Sie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de. Oder Sie rufen zum Nulltarif an.

Gesundheit
Infos und Beratung rund um das Thema Gesundheit bekommen Sie auf jeden Fall bei Ihrer Krankenkasse.

Gemeinschaftsinitiative Gesünder Arbeiten e. V. (GiGA)
c/o Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
☎ 0211 / 855-3535, Fax: 0211 / 855-3018
E-Mail: gesuender@rbeiten.org
Internet: www.gesuenderarbeiten.de
Die Gemeinschaftsinitiative des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW bietet interessierten Menschen Antworten zu allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes.

Zum Thema „Gesund arbeiten bis ins Alter":
Geschäftsstelle der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund
☎ 0231 / 9071-2171, Fax: 0231 / 9071-2363
E-Mail: inqa@baua.bund.de, 30-40-50plus@inqa.de
Internet: www.inqa.de
Hotline: 0180 / 3040509

Berufliche Weiterbildung
Beratungsstellen zum BildungsScheck NRW

Die Volkshochschulen (VHS): Standorte in Dortmund, Lünen, Schwerte, Hamm, Kamen-Bönen, Bergkamen, Werne, Selm, Unna

Dortmunder Weiterbildungsforum e.V. (dwf)
Küpferstr. 1, 44135 Dortmund
☎ 0231 / 286 14 91

Handwerkskammer Dortmund
Ardeystr. 93-95, 44139 Dortmund
☎ 0231 / 549 36 08

Kreishandwerkerschaft Dortmund und Lünen
Lange Reihe 62, 44143 Dortmund
☎ 0231 / 517 7200

Wirtschaftsförderungsgesellschaft Hamm mbH / Weiterbildungsberatung Hamm
Bismarckstr. 1, 59061 Hamm
☎ 02381 / 17 68 09

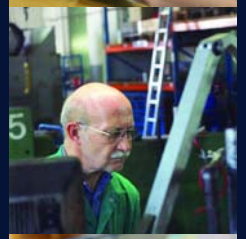
Kreishandwerkerschaft Hamm
Sedanstr. 13, 59065 Hamm
☎ 02381 / 921 6037

Kreishandwerkerschaft Hellweg / Verwaltungsstelle Unna
Nordring 12, 59423 Unna
☎ 02303 / 250 540

Stiftung Weiterbildung Kreis Unna
Friedrich-Ebert-Str. 19, 59425 Unna
☎ 02303 / 271 890






INITIATIVE DEMOGRAFIE
DORTMUND • KREIS UNNA • HAMM

Bewältigung demografischer Herausforderungen in Betrieb und Region

ANGEBOTE & AKTIVITÄTEN:

- überbetriebliche Erfahrungsaustausche
- Reihe "Demografie-Frühstück"
- betriebliche Altersstrukturanalysen und Demografie-Checks
- Informationen, Beratung, Vernetzung

INFORMATION & KONTAKT:

Büro REGIONALE INITIATIVE DEMOGRAFIE

SI - Soziale Innovation GmbH
CE-Consult Curt Ebert GmbH & Co. KG
demografie@soziale-innovation.de
www.initiative-demografie.de

Herausgeber:

SI – Soziale Innovation GmbH
Deutsche Str. 10, 44339 Dortmund
☎ 0231 / 88 08 64-20, Fax: -29
E-Mail: info@soziale-innovation.de
www.soziale-innovation.de

CE-Consult – Curt Ebert GmbH & Co. KG
Westfälische Str. 173, 44309 Dortmund
☎ 0231 / 20 200-11, Fax: -24
E-Mail: info@curt-ebert.de
www.ce-consult.com

Bildnachweis:
Seite 6 (alle): Stadt Dortmund, Wirtschaftsförderung, Fotograf: Chr. Diehl
Seite 8: ThyssenKrupp Schulte GmbH
Seite 12 (oben links): RWE Westfalen-Weser-Ems AG

ISBN: 978 - 3 - 938765 - 19 - 7
Verlag der Soziale Innovation GmbH
Dortmund, Januar 2008

Layout und Gesamtherstellung:
AVVM Werbung & Marketing
www.avvm.de



"Wer sehr alt werden will,
muss beizeiten damit anfangen."

Sprichwort aus Spanien

