

# Wenn der Wecker nicht mehr klingelt: Austausch rund um den Renteneintritt

Jetzt  
reinschnuppern!



- ✓ Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 17.00-18.30 Uhr
- ✓ Selbsthilfetreffpunkt, Kirchstraße 2, 64521 Groß-Gerau
- ✓ Austausch von Betroffenen
- ✓ kostenlos
- ✓ selbstorganisiert – kein therapeutisches Angebot

Von den einen wird er lange herbeigesehnt, von den anderen eher mit gemischten Gefühlen erwartet – der Ruhestand. Es gilt, das eigene Leben Stück für Stück neu zusammzusetzen und gewonnene Freiräume für sich zu nutzen. Dabei muss mit Unsicherheiten und Ängsten, aber auch Chancen und Erwartungen umgegangen werden.

In der Gruppe können sich Menschen austauschen, bei denen der Ruhestand kurz bevorsteht oder gerade begonnen hat. Es finden Fragen Raum, wie: Wie strukturiere ich meinen Alltag neu? Was kann ich tun, um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben? Sollte ich noch einmal umziehen? Oder auch: Reicht die Rente, um den bisherigen Lebensstil fortzuführen? Durch den Ruhestand verändern sich außerdem soziale Beziehungen, weil Kontakte zu Arbeitskolleg\*innen wegfallen und man z.B. plötzlich wieder mehr Zeit für die Partnerschaft hat.

Es ist normal, dass der Eintritt in den Ruhestand das Leben aus dem Gleichgewicht bringt. Da denkt man am Besten an Heinrich Lohse in Loriots „Papa ante portas“. Der sagt in einem Gespräch zu seiner Frau: **„Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.“**

**KONTAKT &  
ANMELDUNG**

Paritätische Projekte gGmbH  
Selbsthilfebüro Groß-Gerau  
Kirchstraße 2  
64521 Groß-Gerau

Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35  
Sekretariat: 0 61 52 / 9 61 22 04  
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org  
www.paritaet-selbsthilfe.org