Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!

Erfahrungen mit Bildungskursen zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

Übergänge gestalten

- Biografische Übergänge enthalten Krisen- und Entwicklungspotential
- Chance, das Leben nach eigenen Wünschen zu gestalten
- WfbM ist mehr als ein Arbeitsplatz

Biografisch orientierte Bildungsarbeit

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

Verbinden von

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft

Ziele des Kurses

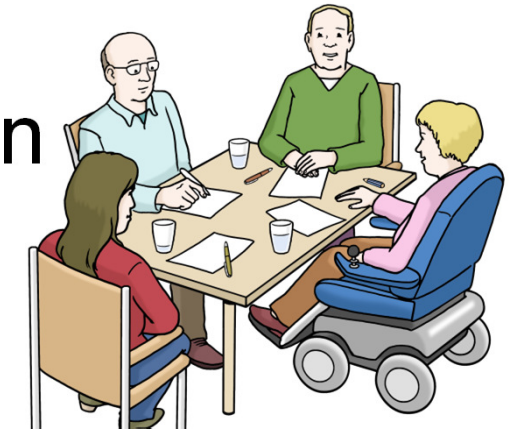
- Sensibilität für das eigene Alter schaffen
- Informationen über das Thema ‚Ruhestand‘ vermitteln
- Perspektiven für den eigenen Ruhestand erarbeiten

Kursorganisation

- Angebot der Beruflichen Bildung
- Zwölf Einheiten á zwei Zeitstunden
- Sechs bis zehn Teilnehmer,
  zwei Kursleiter

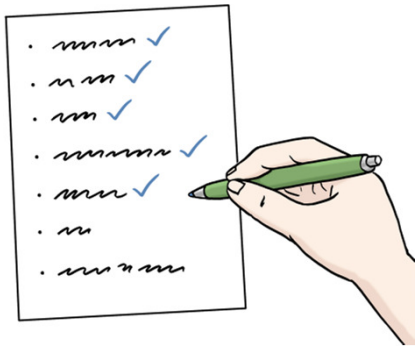
Schaffen guter Lernbedingungen

- Partizipierende Lehr- und Lernmethoden
- Kurzreferat statt Vorlesung
- Diskussionen anregen
- Übungen
- Lernende befähigen, ihr Wissen einzusetzen
- Vertrauensbildende Maßnahmen
- Gruppenbildung anregen



Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

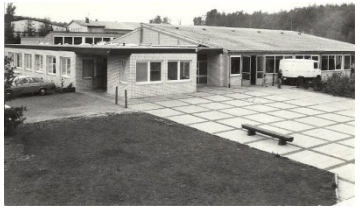
Überblick: Module

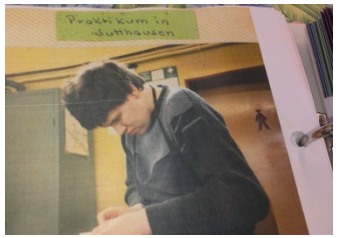


1. Alter: Was verändert sich?
2. Arbeitsleben
3. Freizeit
4. Wohnen
5. Informationen zum Ruhestand
6. Wünsche für den eigenen Ruhestand

Modul 1:
Alter: Was verändert sich?

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten





Modul 2: Arbeitsleben
Aufgaben, begleitende Angebote

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

- Tätigkeiten
- Aufgaben
- Teilnahme an Angeboten wie:
  Chor
  Sport
  …

Modul 2: Arbeitsleben Aufgaben, begleitende Angebote

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

„Torte für den Ruhestand“ Teil 1:

- Wochentage
- Aktivitäten während der Arbeitszeit

Modul 3: Freizeit
Aktivitäten und Angebote

- Routinen
- Hobbys
- Stärken
- Wichtige Menschen
- Besuch „Seniorenbetreuung“
- Besuch „Nachbarschaftstreff“

Modul 3: Freizeit Aktivitäten und Angebote

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

„Torte für den Ruhestand“
Teil 2:

- Festhalten der Aktivitäten außerhalb der Arbeitszeit
- ‚Ruhestand‘ verdeutlichen: Entfernen aller Werkstatt-Piktogramme
- ‚Torte‘ neu sortieren

Modul 4: Wohnen

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

Im Wohnheim

In der Wohngruppe/
mit ambulanter
Assistenz

Im Elternhaus oder
bei Geschwistern

Modul 4: Wohnen

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

- Wo habe ich schon gewohnt?
- Wie wohne ich jetzt?
- Wie möchte ich in 10 Jahren wohnen?
- Welche Hilfen werde ich in Zukunft vielleicht benötigen?

Modul 5: Informationen zum Ruhestand

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

Talkshow

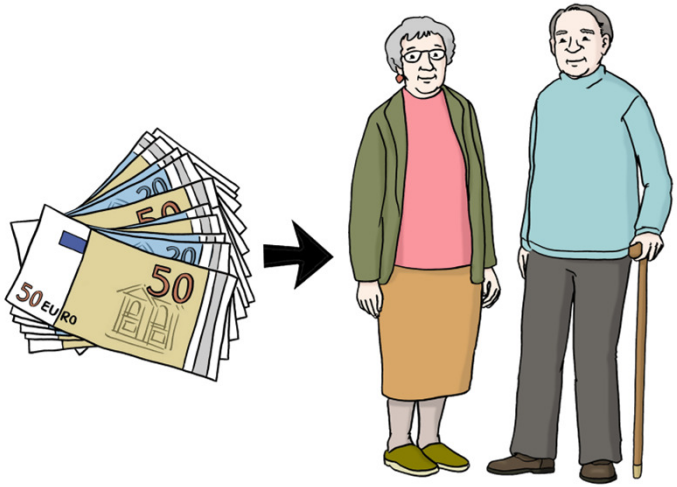
Gäste:

- Ehemalige Beschäftigte der Osnabrücker Werkstätten (heute RentnerInnen)
- Mitarbeiter aus dem Sozialdienst

Modul 5: Informationen zum Ruhestand

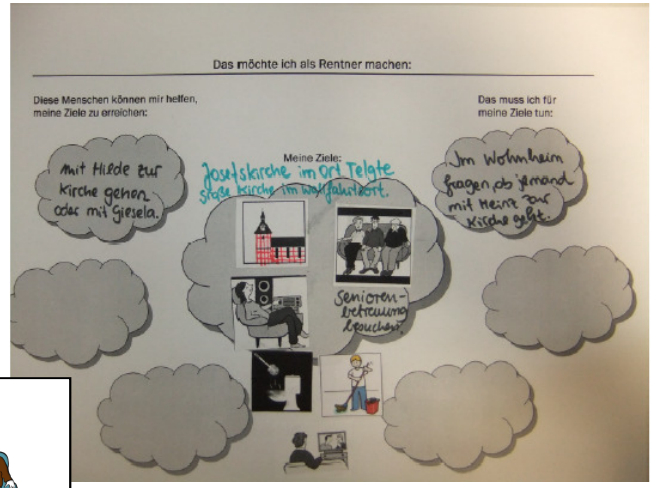
Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

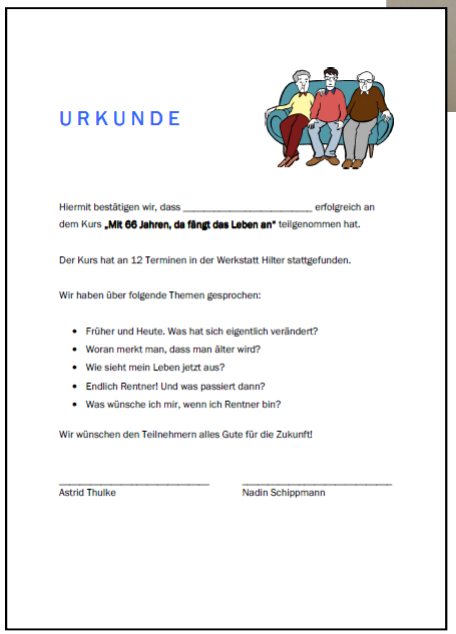
- Was ist anders, wenn ich nicht mehr zur Arbeit gehe?
- Wie kann ich mich auf den Übergang vorbereiten?
- Wie kann ich meinen Tag gestalten?
- Wieviel Geld bleibt mir?



Modul 6: Wünsche für den Ruhestand

- Zusammenschau der bisherigen Kursergebnisse
- Arbeitsblatt „Das möchte ich als Rentner machen“
- Abschluss mit Zertifikat





URKUNDE

Hiermit bestätigen wir, dass _____ erfolgreich an dem Kurs **„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“** teilgenommen hat.

Der Kurs hat an 12 Terminen in der Werkstatt Hilter stattgefunden.

Wir haben über folgende Themen gesprochen:

- Früher und Heute. Was hat sich eigentlich verändert?
- Woran merkt man, dass man älter wird?
- Wie sieht mein Leben jetzt aus?
- Endlich Rentner! Und was passiert dann?
- Was wünsche ich mir, wenn ich Rentner bin?

Wir wünschen den Teilnehmern alles Gute für die Zukunft!

_____ Astrid Thulke

_____ Nadin Schippmann

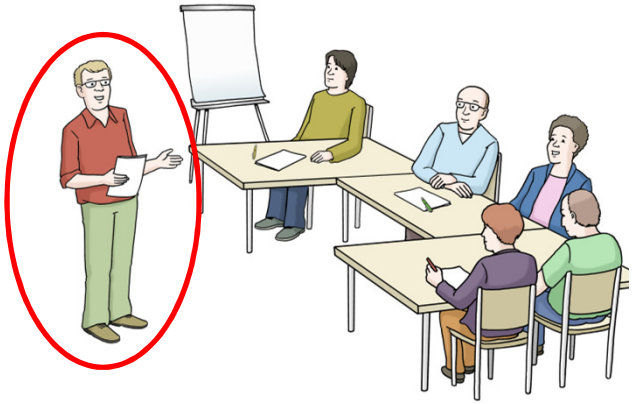
Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

Ergebnisse

- Großes Interesse der TN an Biografiearbeit
- Kennenlernen verschiedener Lebensstile und Möglichkeiten des Wohnens mit Unterstützung
- Zuwachs an Wissen über den Ruhestand
- Mehr Perspektiven für den eigenen Ruhestand
- Weniger Ängste & Sorgen bezüglich des Ruhestands

Anforderungen an Kursleiter

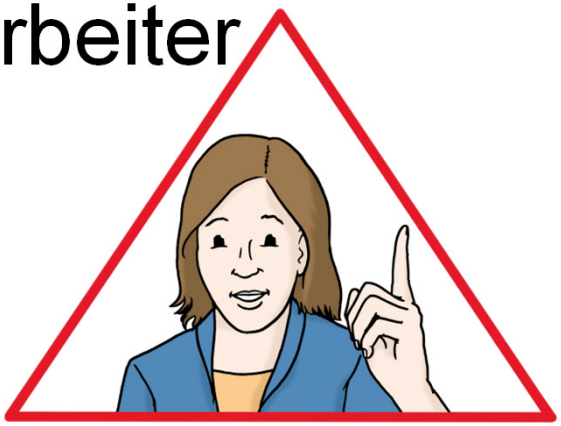
- Empathie bei der Gesprächsführung
- Kursplanung und Teamarbeit
- Ausbalancieren der Zwischenposition von Moderation und Einbezug in die Gruppe
- Unterstützung bei der Kommunikation der Ergebnisse mit WfbM und Wohnen



Herausforderungen nach Abschluss des Kurses

Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

- Unterstützung der TN beim Verfolgen der erarbeiteten Ziele
- Einbeziehen der Kursergebnisse in Eingliederungsplanung
- Fortsetzung der Kurse sehr vom Engagement einzelner Mitarbeiter abhängig



Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

Bilder/ Piktogramme:
©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Picto Selector