

HANDREICHUNG

# Den Übergang von der Arbeit in den Ruhestand gut gestalten!



Beirat der Menschen  
mit Behinderung oder  
psychischer Erkrankung

Wir schließen die Kette

Dazu gehört auch:

- den Ruhestand gestalten so wie wir wollen
- angemessene Rente erhalten
- auf die einzelne Person zugeschnittene Angebote festlegen
- Übungsangebote und Kurse für werdende Rentner

Dies ist festgeschrieben in der UN Behinderten-Rechts-Konvention.



Ein wichtiger Artikel ist der Artikel 19  
**„Unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gesellschaft“**

Der Beirat der Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung im BeB hat sich dazu Gedanken gemacht.

Entstanden ist daraus die Handreichung  
**„Den Übergang von der Arbeit in den Ruhestand gut gestalten!“**

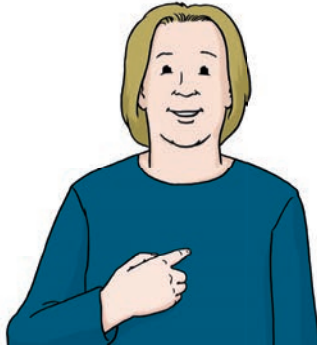
Sie soll eine Hilfestellung sein für:

- Menschen mit Behinderungen, die in Rente gehen
- Dienste und Einrichtungen
- Angehörige und Betreuer
- Assistenten
- Leistungsträger
- und für alle, die Menschen mit Behinderungen unterstützen wollen

Der Beirat der Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung im BeB hält diese Handreichung für wichtig und notwendig.

## 1. Allgemeiner Teil

### Recht auf die eigene Entscheidung



- es ist normal in den Ruhestand zu gehen
- ich entscheide selbst, ob ich vorzeitig in den Ruhestand gehe
- Informationen einholen, wo man die Unterstützung bekommt, die man benötigt
- selbst aktiv werden

### Recht auf Information und Beratung



- wichtige Informationen in Leichter Sprache auch speziell für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf
- wichtige Informationen über die Rente geben
- weitere Finanzierungsmöglichkeiten aufzeigen

## 1. Allgemeiner Teil

### Stärken ermitteln und Unterstützungsbedarf festlegen



- Wünsche und Vorstellungen für den Ruhestand äußern
- in Gesprächen mit Bezugspersonen gemeinsam überlegen
- Pläne für den Übergang von der Arbeit in den Ruhestand erstellen
- Persönliche Zukunftsplanung machen

### Personenbezogene Angebote festlegen



### Auf die einzelne Person zugeschnittene Angebote festlegen, wie zum Beispiel:

- frühzeitige Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt
- den Tagesablauf neu planen
- die Möglichkeit haben, bis zur Rente in Teilzeit zu arbeiten
- früher in Rente gehen

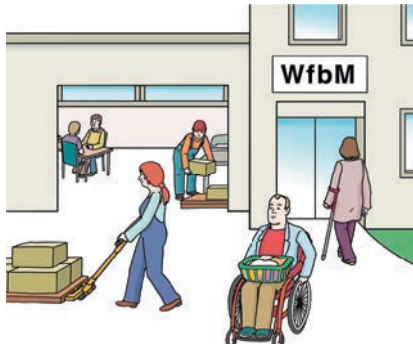
## 1. Allgemeiner Teil

### Professionelle Assistenz



- Liste von Assistenten mit Namen und Bild
- die Pflegesituation an die neuen Lebensumstände anpassen
- Hilfen im Alltag neu organisieren

### Aufgaben der Werkstatt für behinderte Menschen



- Werkstätten müssen sich noch mehr mit dem Thema auseinandersetzen
- die Werkstätten müssen gut informieren
- Angebote speziell für angehende Rentner schaffen
- auf den Ruhestand durch begleitende Maßnahmen vorbereiten und einen langsamen Übergang ermöglichen
- verkürzte Arbeitszeit anbieten

## 1. Allgemeiner Teil

### Aufgaben der Wohneinrichtungen

Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

- der Übergang muss gut geklärt sein
- angemessene Freizeitgestaltung
- Tagesstruktur verändern, ausschlafen und faulenzen muss möglich sein
- lebenslanges Wohnen im Wohnheim ermöglichen
- Raum für Erfahrungsaustausch schaffen: Rentner-Kaffee, Freizeit-Treff
- angemessene Tätigkeiten im Alltag anbieten – gebraucht werden

### Aufgaben für Städte und Gemeinden



- Einrichtungen für Freizeit, Sport und Bildung ohne Barrieren
- gute Verkehrsverbindungen
- viele verschiedene und bezahlbare Angebote machen



#### Idee:

Mitsprache in Baubehörden oder Verkehrsbetrieben als Experten in eigener Sache

## 2. Spezieller Teil

### Vorbereitungsphase



### Übungsangebote und Kurse für:

- Wegetraining zum Beispiel: zur Senioreneinrichtung
- Umgang mit Ämtern
- Umgang mit Geld
- Gesundheit im Alter

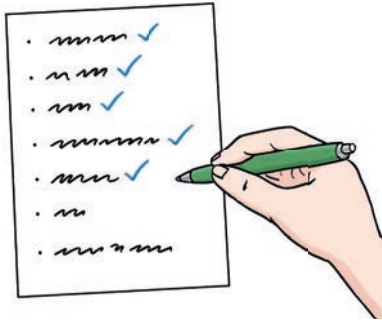
### Angst und Unsicherheit



- Ängste und Sorgen besprechen
- Sicherheit geben
- aus Erfahrungen und Fehlern von anderen Betroffenen lernen
- Notfallpläne mit Ansprechpartnern erstellen

## 2. Spezieller Teil

### Freizeit planen



### Pläne erstellen für:

- Hobbys
- Besuch der alten Arbeitskollegen
- Rentner-Kaffee
- Kurse besuchen



### Idee:

Vielleicht ein Ehrenamt übernehmen oder Mitglied in einem Verein werden.

### Schwierigkeiten im Alltag



### Alltag im Ruhestand

- Probleme mit einer Vertrauensperson besprechen
- Lernen mehr Unterstützung anzunehmen
- mit den körperlichen Veränderungen umgehen



## 2. Spezieller Teil

### Rolle der Assistenten



### Menschen mit Behinderung entscheiden selbst!

- Unterstützung bei der Auswahl von Angeboten in der Gemeinde
- für alle Themen offen sein

### Gesundheit



### Übungsangebote und Kurse für:

- Ernährung im Alter
- Bewegung
- Gesund bleiben



### Hinweis:

Notwendig ist die Schulung von Ärzten und Fachpersonal

### 3. Platz für weitere Ergänzungen

--	--

--	--

Diese Handreichung ist bestimmt nicht vollständig.  
Jeder kann sie nach seinen Bedürfnissen und Wünschen verändern.

**Bitte schicken Sie uns Ihre Ideen, damit wir die Handreichung erweitern können.**

Hier finden Sie Auszüge aus der UN Behinderten-Rechts-Konvention:



**Artikel 19 - Unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gemeinschaft**  
Die Vertragsstaaten dieses Übereinkommens anerkennen das gleiche Recht aller Menschen mit Behinderungen, mit gleichen Wahlmöglichkeiten wie andere Menschen in der Gemeinschaft zu leben, und treffen wirksame und geeignete Maßnahmen, um Menschen mit Behinderungen den vollen Genuss dieses Rechts und ihre volle Einbeziehung in die Gemeinschaft und Teilhabe an der Gemeinschaft zu erleichtern. [...]



**Artikel 25 - Gesundheit**  
Die Vertragsstaaten anerkennen das Recht von Menschen mit Behinderungen auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit ohne Diskriminierung aufgrund von Behinderung. Die Vertragsstaaten treffen alle geeigneten Maßnahmen, um zu gewährleisten, dass Menschen mit Behinderungen Zugang zu geschlechtsspezifischen Gesundheitsdiensten, einschließlich gesundheitlicher Rehabilitation, haben. [...]



**Artikel 30 - Teilhabe am kulturellen Leben sowie an Erholung, Freizeit und Sport**  
(1) Die Vertragsstaaten anerkennen das Recht von Menschen mit Behinderungen, gleichberechtigt mit anderen am kulturellen Leben teilzunehmen, und treffen alle geeigneten Maßnahmen, um dies sicherzustellen. [...]

Herausgeber:

**Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e.V. (BeB)**

Invalidenstraße 29, 10115 Berlin

Tel.: 030 / 83 001-270

Fax: 030 / 83 001-275

E-Mail: [info@beb-ev.de](mailto:info@beb-ev.de)



© BeB 02/2014

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Handreichung **Den Übergang von der Arbeit in den Ruhestand gut gestalten!**

BeB-Positionspapier **Tages-Struktur für Rentner mit Behinderung!**

Beide Dokumente gibt es zum Herunterladen auf der Internetseite: [www.beb-ev.de](http://www.beb-ev.de)  
unter „Beiräte > Wir schließen die Kette“ im Downloadbereich (siehe unten).



**Beirat der Menschen  
mit Behinderung oder  
psychischer Erkrankung**

**Wir schließen die Kette**

Ansprechpartner:

**Udo Dahlmann**

Beiratsvorsitzender

Tel.: 03631 / 92 81 59

E-Mail: [beirat-mmb@beb-ev.de](mailto:beirat-mmb@beb-ev.de)