

# Gut vorbereitet in den Ruhestand

## Wie gestalten Sie den Übergang?

Die Kommission Senioren fragt nach: „Was macht mein Leben reicher oder neuer, seitdem ich im Ruhestand bin?“ Das war unter anderem ein Thema der Beratung der Kommission Senioren, die sich nach der Kammerwahl im vergangenen Jahr deutlich verjüngt hat. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in die sogenannte nachberufliche Phase ist ein Ereignis im persönlichen Leben, mit dem sich viele Kolleginnen und Kollegen noch einmal neu erfinden. Mutmachende Ergebnisse der Altersforschung besagen, dass wir trotz zunehmenden Alters lernfähig bleiben und uns weiterhin entwickeln können. Ziel ist ein gesundes Altern in Zufriedenheit und Wohlbefinden.

In der sächsischen Ärzteschaft befinden sich 6.907 (Statistik des Jahres 2022) – also 25,6 Prozent – Kolleginnen und Kollegen bereits im Rentenalter, jedoch sind circa 20 Prozent weiterhin berufstätig (Quote deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung) und haben somit den Lebensphasenwechsel noch vor sich. Die aktuell in diese Phase ein-

tretenden Kollegen sind ebenso in einer beachtlichen Zahl vertreten. In den nächsten drei Jahren werden noch einmal etwa 1.400 Kolleginnen und Kollegen vor der Entscheidung stehen, wie sie sich in ihrem neuen Leben einrichten. Wir als Seniorenkommission möchten mit Ihnen, liebe Kolleginnen und Kollegen, die Sie sich gerade in Vorbereitung auf diese neue Lebensphase oder aber auch bereits mittendrin befinden, in einen Dialog treten, Informationen sammeln und weitergeben und damit vielleicht auch unterstützend tätig sein. Hierfür möchten wir zunächst die untenstehenden Publikationen zu diesem Thema aufmerksam machen.

Download der Broschüren unter [www.slaek.de](http://www.slaek.de) → Ärzte → Ärzte im Ruhestand

Darüber hinaus würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre persönlichen Erfahrungen und eventuell Hinweise zu folgenden Fragen mitteilen würden (Quelle: Ruhestandskompass Stadt Dresden):

- Welche Ziele und Aktivitäten sind für Sie persönlich besonders wichtig?
- Welche Interessen hatten Sie früher, die Sie eventuell wieder aufgreifen wollen?
- Warum finden Sie obige Ziele und Aktivitäten für Sie so wichtig?
- Wie könnten Sie diese Ziele auch auf andere Weise erreichen?

Ihre Antworten teilen Sie uns bitte über den QR-Code oder unter folgendem Link mit: <https://de.surveymonkey.com/r/KLCCJJX>

Wir sind auf Ihre Zuschriften neugierig und möchten daraus Schlussfolgerungen und Hinweise erarbeiten, die wiederum hilfreich für all jene sein könnten, die vielleicht dazu noch kein Konzept entwickelt haben oder unentschieden sind. ■

Dr. med. Ute Göbel  
Vorsitzende Kommission Senioren

