



## Wie der Übergang in die Rente gelingt

### Die gute Nachricht

Zur Bluthochdruck-Prävention können medizinisch Verantwortliche in Betrieben seit dem vergangenen Jahr unter [blutdruckmanager.de](https://blutdruckmanager.de) Broschüren oder Anleitungen zur Selbstmessung kostenlos bestellen oder Videos und Podcasts herunterladen. Experten können für Live- oder Online-Vorträge gebucht und Messgeräte ausgeliehen werden. Die von der Deutschen Hochdruckliga initiierte Aktion wird inzwischen auch von der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin unterstützt.

[> Infos.](#)

### Inhalt

#### Am Fiskus vorbei: S. 3 >

Rund 3,3 Mio. Menschen arbeiten schwarz.

#### Gesundheit von Pflegekräften: S. 4 >

Das Programm QualiPEP unterstützt Einrichtungen mit praxisnahen Checklisten.

---

# Der Ruhestand sollte geplant sein

**Mit dem Ruhestand beginnt ein neuer Lebensabschnitt, frei von beruflichen Zwängen. Doch nicht alle meistern die neuen Freiheiten mühelos. Fachleute raten, frühzeitig über das Leben nach dem Job und die letzten Berufsjahre nachzudenken. Führungskräfte und Betriebsräte können dabei helfen.**

„Der Beruf ist eine zentrale Lebenssäule, die mit dem Eintritt in den Ruhestand wegbricht“, sagt der Freiburger Coach Friedhelm Müller, der Kurse in großen Unternehmen gibt und für die AOK tätig ist. Nicht nur die Arbeitsbelastungen fielen weg, sondern auch die zeitliche Struktur, Herausforderungen, Wertschätzungen und Vieles mehr. Viele vermissen zudem die Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen oder Kundschaft, besonders wenn der Freundeskreis im Berufsalltag vernachlässigt wurde. Neu-Ruheständler freuen sich einerseits, dem Stress zu entkommen und frei zu sein. „Doch die Anpassung an die neue Lebenssituation mit all ihren Freiheiten ist ungewohnt, oft belastend und kann die Gesundheit beeinflussen“, erklärt Müller im Gespräch mit AOK Original. „In die

Freude über die gewonnene Freiheit mischt sich oft Traurigkeit über das Ende einer Lebensphase.“ Im Übergang zum Ruhestand lägen das „Reich der Freiheit“ und die

„große Leere“ nah beieinander und erzeugten einen Gefühlsmix.

Mit dem Ruhestand steigt das Risiko körperlichen Abbaus, weiß Müller. Das liegt daran, dass Menschen geistig und körperlich weniger gefordert sind. „Daher ist es wichtig, neue Herausforderungen zu suchen – sei es ein Ehrenamt, politisches Engagement, die Familie oder eine Tätigkeit beim alten Unternehmen“, so der 68-Jährige.

Ein guter Zeitpunkt, über den Ruhestand nachzudenken, ist laut Müller Ende 50, Anfang 60. „Es beginnt damit, sich bewusst zu machen, was sich alles ändern wird.“ Dann sollten frühzeitig Gespräche mit Lebenspartnerin oder Lebenspartner und gleichaltrigen Freundinnen und Freunden geführt werden. Auch Kurse, etwa bei Volkshochschulen, könnten helfen, den Abschied vom Berufsleben aktiv zu gestalten und ein attraktives Leitbild für die Zeit nach dem Berufsleben zu entwerfen. „Dazu gehört, sich klarzumachen, was einem in der dritten Lebensphase wichtig ist“, betont Müller.



„Führungskräfte sollten mit ihren Beschäftigten über den Übergang in die Rente sprechen: Was ist ein guter Zeitpunkt? Wann gestalten wir den Übergang und die Übergabe? Gibt es Interesse, weiter für das Unternehmen zu arbeiten?“ Müller empfiehlt, für den Übergang in den Ruhestand ein Standardvorgehen in den Betrieben zu etablieren. Betriebs- und Personalräte sollten solche Gespräche einfordern und sich dafür einsetzen, dass Kurse für angehende Rentnerinnen und Rentner angeboten werden.

> [Infos.](#)

## Webtipp

**Arbeitszufriedenheit sinkt vor der Rente.**

> [Infos.](#)



## Schwarzarbeit blüht

5,4 Prozent der Deutschen haben im vergangenen Jahr schwarzgearbeitet, wie eine Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) zeigt. Das entspricht rund 3,3 Millionen Menschen. Für die Erhebung wurden mehr als 2.600 Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren befragt.

Während 7,5 Prozent der Männer 2024 am Fiskus vorbei gearbeitet haben, waren es bei den Frauen 3,5 Prozent. Auch beim Alter gibt es große Unterschiede: Elf Prozent der jüngeren Männer von 18 bis 34 Jahre haben schwarz Geld verdient, bei den anderen Altersgruppen waren es drei bis fünf Prozent. Die IW-Forscher fordern vom Staat eine Bekämpfung der Ursachen. Schwarzarbeit sei so attraktiv, weil den Beschäftigten ansonsten wenig Netto vom Brutto bleibe, sagt Studienautor und Verhaltensökonom Dominik Enste.

> **Infos.**



## Große Engpässe

Ob Busfahrerin oder Fleischverkäufer, Gärtner oder Maurerin – in vielen Berufen werden schon jetzt Fachkräfte gesucht. Diese Situation könnte sich dadurch verschärfen, dass viele abhängig Beschäftigte in sogenannten Engpassberufen der Babyboomer-Generation angehören und in den nächsten Jahren das Renteneintrittsalter erreichen. Über alle Berufe hinweg liegt ihr Anteil bei 25 Prozent, wie das Statistische Bundesamt auf Basis von Zahlen des Mikrozensus mitteilte.

Ein besonderer Mangel besteht bei Bus- und Straßenbahnfahrenden. Hier waren 44 Prozent im Jahr 2023 mindestens 55 Jahre alt. Auch vier von zehn Berufskraftfahrern und -fahrerinnen im Gütertransport waren 55 Jahre oder älter. Unter den Straßen- und Tunnelwärtern gehörte ein Drittel (33 Prozent) zur Altersgruppe 55plus.

> **Infos.**



## § Rechtskolumne

### Betriebsrat gekündigt

Wenn ein Betriebsrat eine vom Arbeitgeber finanzierte Weiterbildung unentschuldigt versäumt und stattdessen ohne Zustimmung des Unternehmens

einer privaten Weiterbildung nachgeht, kann dies einen Grund für eine Kündigung darstellen. Das entschied das Landesarbeitsgericht Niedersachsen. Konkret geht es um den Betriebsratsvorsitzenden eines Versandhändlers. Er sollte eine Weiterbildung besuchen, deren Kosten von 2.000 Euro der Arbeitgeber übernommen hatte. Doch verließ er am zweiten Tag den Veranstaltungsort, um in ein Café zu gehen und danach bei seiner geschiedenen Frau zu übernachten. Auch am dritten Tag erschien er nicht. Das Unternehmen kündigte dem Beschäftigten daraufhin außerordentlich, wogegen sich der Betriebsrat wehrte. Es folgte eine Klage des Arbeitgebers. Das Gericht bestätigte die Rechtmäßigkeit der Kündigung. Der Arbeitnehmer habe seine vertragliche Pflicht zur korrekten Dokumentation der Arbeitszeit objektiv verletzt.

13 TaBV 40/23



# Die Gesundheit in Pflegeeinrichtungen stärken

**Krankheitsbedingte Ausfälle verschärfen den Personalmangel in der Pflege, während die Zahl der Pflegebedürftigen steigt. Umso wichtiger ist die Gesundheitsförderung von Beschäftigten und Bewohnenden in Pflegeeinrichtungen. QualiPEP unterstützt mit praxisnahen Checklisten.**

Von 2012 bis 2022 stieg der Krankenstand bei den AOK-Versicherten in der Pflege um 44,2 Prozent, wie **Daten des AOK Bundesverbandes** zeigen. Der Fehlzeiten-Report 2024 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) weist für 2023 34,7 Fehltage für Berufe in der Altenpflege aus. Der Anteil der Pflegebedürftigen lag laut amtlicher Statistik der sozialen Pflegeversicherung 2022 bei 4,9 Millionen. Mehr als die Hälfte der Pflegebedürftigen (52,5 Prozent) sind 80 Jahre und älter. Davon werden 18,2 Prozent stationär versorgt (**AOK-Pflegereport 2024**). Die Entwicklung zeigt, wie dringend die Gesundheitsförderung für Pflegekräfte und Bewohnende ist. Hier setzt QualiPEP an – eine praxiserprobte, strukturierte Methode. In fünf Handlungsfeldern erhalten Pflegeunternehmen Unterstützung durch Videos, Checklisten und

Poster. Damit können sie in einem Self-Assessment (Selbstbewertung) Gesundheitspotenziale herausarbeiten und aktiv fördern. Der wissenschaftlich evaluierte Do-it-yourself-Ansatz trägt maßgeblich zur Steigerung des Wohlbefindens bei.

Neben Hauptchecklisten für den Einstieg zur Förderung von Selbstbestimmung, Wohlbefinden und Lebensqualität durch Gesundheitsförderung und Prävention bietet QualiPEP themenbezogene Checklisten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung, Bewohnerprävention und Gesundheitskompetenz. Sie eignen sich vor allem für Einrichtungen, die bereits in der Gesundheitsförderung aktiv sind, und befassen sich mit Themen wie Ernährung, körperlicher Aktivität, mentalen Ressourcen, psychosozialer Gesundheit und der Konfliktprävention.

„Besonders ist, dass QualiPEP die Gesundheit von Beschäftigten und Bewohnenden im Blick hat“, sagt Anke Tempelmann, Referentin Prävention beim AOK-Bundesverband. „Beides hängt nämlich zusammen. Gesundere Mitarbeitende sind weniger belastet und können mit



mehr Empathie, Zufriedenheit und Aufmerksamkeit ihre Arbeit verrichten.“ Aktivere Pflegebedürftige und pflegende Angehörige könnten Pflegefachkräfte unterstützen und profitierten von einem gesundheitsfördernden Umfeld. QualiPEP entstand aus einem Forschungsförderprojekt: Zwischen 2017 und 2021 entwickelte und erprobte der AOK-Bundesverband im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums einen Qualitätsrahmen für Ansätze und Maßnahmen der Prävention, Gesundheitsförderung und der Gesundheitskompetenz in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Pflege.

**> Infos.**

#### Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Grafik: Robinson Zuñiga; Fotos: S.1: AOK, S.2: AOK, iStock.com/AlexanderFord, S.3: iStock.com/kzenon, martinedoucet, AOK, S.4: AOK; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: [www.aok-original.de/datenschutz.html](http://www.aok-original.de/datenschutz.html)

## Apps & Links

**> Fehlzeiten-Report 2024**

**> Berufsgesundheits-Index**