

ProfilPASS

i förberedelse
för pensionen



Utnyttja din frihet

Redaktionsruta

Utformning/ProfilPASS i förberedelse för pensionen

Goran Jordanoski

German Institute for Adult Education

Leibniz Centre for Lifelong Learning (DIE)

Redaktion

Dr. Marion Steinbach | Steinbach PR

Sättning/layout

www.zersetzer.com | llll | fri grafik

Bildkrediter

Källa: stock.adobe.com

Foto | p. 7 | andreybiling · Foto | p. 18 | Zoran Zeremski

Foto | p. 30 | Monkey Business · Foto | p. 42 | auremar

Foto | pp. 5, 9, 11, 36, 39, 44, 50, 62 LÊMRICH Photographie & Film

Upplaga 2022

Download

ProfilPASS i förberedelse för pensionen är gratis tillgänglig för nedladdning på

<https://convolut.profilpass-international.eu/download>



Ytterligare användning som OER är uttryckligen tillåten: Om inget annat anges är detta verk och dess innehåll licensierade under CC BY-SA 4.0.

Vänligen namnge följande: ”ProfilPASS för förberedelse av pensioneringen” av Goran Jordanoski för German Institute for Adult Education, licens: CC BY-SA 4.0.

INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

Pensionen som en vändpunkt	4
”Frihet från” är ”Frihet för”	7
Känna potential, ta vara på möjligheter, forma framtiden	12
”Mitt liv – en överblick”	15
På upptäcktsresa till av dina färdigheter	19
Intressen och fritid	22
Familj och hem	27
Vänner och grannskap	30
Volontärarbete och ideellt engagemang	37
Arbete och vidareutbildning	43
Utbildning och studier	48
Skola, barndom och ungdom	51
Facit	54
Nästa steg och framtidsutsikter	57
Vittnesmål	61
Länkar och adresser	65
Information om CONVOLUT-projektet	68

Pensionen som en vändpunkt

Kära läsare,

Slutet av arbetslivet brukar markera en vändpunkt i livet. Ända sedan du började skolan eller egentligen redan efter första dagen på förskolan, har det funnits en tydligt definierad ram och krav som du skulle uppfylla: Skolscheman, arbetstider och möten – från skol prov till deadlines och personalmöten. Du var tvungen att lära dig det angivna ämnet, kvalificera dig för yrket och genomgå kontinuerlig vidareutbildning. Även när du inte arbetade var du förmodligen tvungen att uppfylla krav och bete dig enligt din omgivnings förväntningar.

Även fritiden under skollov och semestrar var bestämd och föreskriven. Allt detta är över nu. Du är fri. När du stiger upp på morgonen kan du själv bestämma vad du ska göra under dagen, vilka ämnen du tänker syssla med och vart du går. Pension innebär frihet från extern styrning, krav, prestations press och förväntningar.



Under de första två eller tre månaderna av pensionen ville jag bara njuta av min frihet, läsa så länge jag ville på kvällen utan att titta oroligt på klockan, sova när jag kände för det, osv. Att jag efter denna lugna fasen skulle åter känna en önskan att få tillbaka struktur i mitt liv, och att fullfölja en uppgift som jag upplever som meningsfull, var något jag var medveten om redan från början. Men jag ville ta tag i allt lugnt och utan stress, det var viktigt för mig.

Ursula Lenz

Stolthet över den egna livsprestationen

Det finns en sanning i att ständigt ha nya arbetsuppgifter också är utmaningar som man växer med. Skola, studier, utbildning och arbete har gett drivkraft för din professionella och personliga utveckling. Som ett resultat har du upplevt framgång, fått erkännande och upprepade gånger haft tillfällen att vara glad eller stolt över dina prestationer och färdigheter. Du har också vuxit på grund av hinder, svårigheter och omvälvningar eller kriser såsom underkända tentor eller arbetslöshet. Du har lärt dig att hantera dessa situationer, har hittat nya vägar för dig själv och man kan säga att utmaningarna har gjort dig starkare.



Stoppa inte huvudet i sanden och tänk: Det här kommer att ordna sig. Jag har ju fortfarande mycket att göra och hinna med: Tusentals digitala bilder måste sorteras, växthuset ska vara klart snart så snart som möjligt, det finns mer än tillräckligt att göra. Närma dig denna nya livsfas mentalt – den varar ofta i 20 år eller mer.

Ursula Lenz

Lite statistik

I Sverige bodde det
2 miljoner människor
över 65 år under 2021.

Medellivslängden i Sverige
är 81,2 år för män
och 84,8 år för kvinnor
(Statistikmyndigheten SCB)

Så här gör pensionärer:
36 procent av personer
mellan 70 och 79 år gamla
engagerar sig ideellt (SCB)
i Sverige.

Att gå i pension = en vändpunkt och en utmaning

Att gå i pension innebär samtidigt en förlust – av erkännande från överordnade och uppskattning av kollegor samt anställda. De sociala kontakterna faller bort – kontakten med kollegor och kunder. Vissa människor saknar också känslan av att någon behöver en eller den goda känslan av att göra något meningsfullt.

Kanske blandas glädje och rädsla, hopp och melankoli, en anda av optimism och smärtan av att säga adjö med varandra. Detta är helt normalt, du befinner dig trots allt i en övergångsfas där mycket förändras. Det är därför uppenbart att de flesta människorna funderar på hur livet ska fortsätta redan före eller i början av pensionen. Det är desto mer häpnadsväckande att det knappt finns några förberedande kurser för denna fas av livet, och oftast inte ens en konsultation innan den stora dagen kommer. Denna förändring ger dig chansen att forma livet på nytt efter dina egna behov, önskemål och idéer. Utnyttja den enorma potential som din nya fas i livet erbjuder dig.



” Lämna din komfortzon. Våga något nytt. Gör något du inte kunde på grund av för lite tid när du jobbade. Fritid är något dyrbart, något fantastiskt. Säg inte att det är svårt. Försök. Hela världen är öppen för dig.
Ingrid Steegmüller

”Frihet från” är ”Frihet för”

Med friheten från skyldigheter kommer friheten för allt som är viktigt för dig. Nu är du ledig och har tid – för att resa, för dina fritidsintressen, för hus och trädgård, för vänner och familj, för ideellt arbete eller för att lära dig något nytt ... Är du en av de människor som säger eller har sagt ”När jag går i pension, jag ska äntligen ...” – och sedan följer en lista över alla de saker du alltid velat göra? Skulle

du vilja använda din pension till att dela med dig av din (livs)erfarenhet och kunskap? Vill du testa något helt nytt igen? Eller är du en av dem som inte ens kan föreställa sig att leva utan jobbet och nu undrar hur och vad du ska göra som pensionär? Du kanske redan är en ”erfaren pensionär”, som har njutit av friheten från alla skyldigheter ett tag och nu inser: Det finns nog mer jag kan göra?



Fundera en stund och bestäm dig för vilken ”typ av pensionär” du tycker att du tillhör. Eller är du snarare en blandning av olika typer?

Gerhard Berger och Gabriele Gerngross har delat in pensionärer i fyra grupper:

de som rör sig

De gestaltar sin pension precis som sitt tidigare liv. De fortsätter att arbeta – antingen i sitt tidigare jobb, som frilansare eller som hedersuppdrag.

Typ 1

de sökande

De letar efter möjligheter att dela med sig av sina kunskaper och engagerar sig i samhället.

Typ 2

de befriade

De ser pensionen som en befrielse från arbetets börda och vill njuta av den.

Typ 3

de som vill komma i kapp

De vill använda den nya friheten för att äntligen göra det de alltid velat, till exempel vidareutbildning, eller ideellt arbete.

Typ 4



Många människor är en blandning av olika typer”, till exempel jag själv. Till största delen skulle jag själv beteckna mig som ”sökande”. Under mitt 42-åriga arbete med äldre människor inom olika områden har jag samlat på mig en mängd erfarenheter och kunskaper och jag har alltid haft ett stort behov av att dela dessa med andra – i samband med föreläsningar och seminarier, men också vid individuella kontakter. Men samtidigt hör jag också till de ”befriade”, som slipper arbetslivets stress och begränsningar. Jag tycker verkligen om att själv kunna hantera min tid, att själv bestämma växlingen mellan spänning och avkoppling och bara acceptera erbjudanden som passar mig till 100 %.



Ursula Lenz ■ ■



Troligen är jag en kombination av typ 1 och typ 4: Jag ville resa mycket, men så kom Corona och hittills har jag inte gjort en enda resa. Jag ville skaffa mig kunskap (VHS), men många kurser blev inställda. Jag arbetade heltid i 47 år och har alltid haft hobbyer vid sidan av jobbet. Förutom litteratur och musik har jag även dansat i många år. Jag har alltid haft teater- och konsertabonnemang. Dessutom har jag varit (aktiv) medlem i PRO RETINA i nästan 30 år (www.pro-retina.de), trots att jag själv inte har några problem med synen.



Jutta Fürst ■ ■



Jag har lite av alla fyra typerna. Vid 59 års ålder blev jag egen företagare på 100%. Innan dess var jag anställd på heltid och frilansande skribent/copywriter. Nu delar jag med mig av min kunskap och erfarenhet till andra, yngre människor. Samtidigt reser jag mycket inom Europa. Jag pendlar mellan Österrike och Frankrike. Nu tar jag mig tid att läsa de böcker som jag alltid har velat läsa för avkoppling och min andra hobby är cykling. Min verksamhet som egen företagare kan jag till 100 % utöva var som helst ifrån.



Birgit Wichmann ■ ■ ■ ■



Jag är en sökande. Jag lämnade min arbetsvärld och gav mig iväg på en cykeltur som varade i flera månader. Efter det ville jag använda min sakkunskap för att skapa möjligheter för uppdrag utomlands.



Johannes Wiedemann ■

Skriv upp

det du ser fram emot i samband med pensionen och det som oroar dig:



” Förlusten av sociala kontakter i arbetslivet efter pensionen oroar mig.
Johannes Wiedemann

Jag ser fram emot	Det oroar mig



” Genom mitt engagemang för Mentor – Lashjälparna (<https://mentor-bundesverband.de/>) överlevde jag pandemin utan att ha långtråkigt. Jag kan hjälpa andra (barn och mentorer) att förbättra den egna kompetensen. Jag är aktiv och lär mig något nytt varje dag, har många nya kontakter och får mycket positiv feedback.

Petra Neveling

” Jag var rädd för fällan att vara inaktiv utan att kunna göra någonting meningsfullt. Ett och ett halvt år före pensionen började jag fundera på vilka aktiviteter jag skulle kunna vara intresserad av och letade efter information som skulle hjälpa mig när det gäller ett framtida ideellt arbete.
Norbert Block



” Pensionen hör ju till livsfasen ålderdom, vilket inte alltid, men tyvärr ofta är förknippas med hälsförändringar och begränsningar. Och eftersom min hälsa redan under de sista åren av mitt arbetsliv inte varit den bästa var jag orolig för att den kunde fortsätta att försämrars med åren. Även frågan om ekonomin har sysselsatt mig mycket och fick mig att noga kontrollera mina utgifter två år före slutet av min karriär för att på så sätt förbereda mig för en avsevärt minskad inkomst.
Ursula Lenz

Orientering och impulser för ett tillfredsställande liv

Oavsett med vilka känslor du ser fram emot pensionen eller redan har börjat med den: Du har insett att det är en livsfas full av potential som du medvetet kan forma - och det på ett mycket fritt sätt i överensstämmelse med dina önskemål och behov.

Du har tagit det första viktiga steget genom att du nu har ProfilPASS i händerna. ProfilPASS hjälper dig nämligen att (åter)upptäcka dina intressen, önskemål och färdigheter. Kompetenser är de styrkor som du besitter utöver din sakkunskap och dina färdigheter. Det kan hända att dina kompetenser är så självklara för dig att du inte ens är medveten om dem. Därför bör du gå på upptäcktsfärd med ProfilPASS.

Du får reda på var dina styrkor ligger och vad du är bra på, var och på vilket sätt du bäst och mest tillfredsställande kan använda dina kompetenser. Du får orientering och impulser om hur du på ett optimalt sätt kan forma din nya livsfas tack vare dina kompetenser, hur du kan få uppskattning och erkännande, upprätthålla sociala kontakter och delta i samhället. Den här kunskapen hjälper dig om du söker ett ideellt arbete som du skulle vilja göra eller om du vill få ett betalt arbete men inte längre vill jobba inom ditt tidigare eller inlärd yrke. Med hjälp av ProfilPASS kan du se vilka alternativ som tack vare dina kompetenser finns till ditt tidigare yrke.

Att känna potential, ta vara på möjligheter, forma framtiden

Ditt liv hittills har mest handlat om färdigheter och sakkunskap. I skolan fick du betyg, på jobbet erkännande, befordran eller bonusar. Detta betyder att du är medveten om vad du kan och vet inom dessa områden, för det har hittills alltid varit i fokus.

Med ProfilPASS å andra sidan utforskar du dina styrkor, även utanför skolan och jobbet. Dessutom, när du utforskar ditt liv kommer du att upptäcka vad som är viktigt för dig,

vad som ligger dig varmt om hjärtat – och vad du eventuellt kan ha glömt i flera decennier. Fånga dina drömmar. Du kanske nu har de färdigheter du behöver för att förverkliga dem.

Du blir medveten om hur du vill tillbringa din tid, om du vill göra något nytt och i så fall vad och med vilka människor: Barn, ungdomar, vuxna, pensionärer, med socialt utsatta eller personer från eller i andra länder.

” Jag satsar många timmar på ideellt arbete, använder de kunskaper jag skaffat mig på jobbet för föreningen och delar med mig av det jag har tillägnat mig på seminarier och videokonferenser. Men samtidigt njuter jag också av min flexibilitet när det gäller tid och får friheten att utöva mina hobbyer, träffa vänner och



resa på semester och jag tillbringar mina lästimmar med barn, vilket jag har försummat tidigare.
Petra Neveling

” Jag ville äntligen göra något för mig själv när jag gick i pension. Mitt engagemang som Granny Aupair ger mig väldigt mycket: Jag känner mig utmanad – även mentalt – och har fått mycket mer kraft och självförtroende tack vare dessa utmaningar. Förr reste jag till exempel aldrig ensam. Nu flyger jag ensam till Australien eller Amerika till



främmande familjer och lär känna andra länder och människor. Det här är en riktig ungdomskälla för mig.
Ingrid Steegmüller

Använd ProfilPASS för att harmonisera dina kompetenser, dina kunskaper och färdigheter och dina önskemål för att ta vara på de möjligheter som finns nu och forma på detta sätt din framtid.

Mycket nöje!

Skulle du vilja prata med någon om att identifiera dina styrkor eller de nya insikter du har fått? Det finns utbildade ProfilPASS-rådgivare över hela Tyskland, Spanien, Sverige, Grekland, Slovenien och Österrike. De kommer att överväga med dig hur du helst kan forma din pension och ger dig gärna råd. Du hittar ProfilPASS rådgivare i Tyskland här:

<https://www.profilpass.de/fuer-nutzer-innen/beratungsangebote/>

För rådgivare i Spanien, Sverige, Grekland, Slovenien och Österrike, kontakta den ansvariga partnerorganisationen. Du hittar kontaktinformationen här:

https://www.convolut-profilpass-international.eu/index.php?article_id=129&clang=1/

” Det finns ett antal positiva effekter av att arbeta när man gått i pension: du slipper att falla ned i det berömda ”hållet” när du har avslutat ditt yrkesliv. Du har fortfarande mål. Jag känner att jag fortfarande är behövd, att jag inte är färdig för soptippen, så att säga. Jag tycker om att kunna bidra med min kunskap, kompetens och erfarenhet. Tack vare mitt ideella arbete är jag nöjd med mig själv eftersom jag känner att jag gör något värdefullt.
Norbert Block





” Mina planer för pensionen kom successivt: Den långa cykelturen var avsedd för att ta avstånd. Sedan följde registreringen hos en organisation för människor som söker ideellt arbete, Senior Expert Service (SES) (www.ses-bonn.de), därefter utlandsuppdraget och slutligen det fasta uppdraget på SES-kontoret.”
Johannes Wiedemann



” Ett samtal med en före detta kollega gav mig möjligheten att engagera mig i Seniorpartner in School (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>). Jag blev omedelbart entusiastisk över konceptet, särskilt eftersom jag varit engagerad i kommunikation och medling som lärare sedan 1990-talet samt utbildat elever till konfliktförmedlare. Även under mina 7 år som kvinnorepresentant har kommunikation och medling i konflikter spelat en stor roll.
Ute Matschull-Mesfin



” Jag hade en klar och tydlig plan för min pension: njuta av de nya friheterna med min man genom semester, sport, aktiviteter med vänner och familj, etc., utöva befintliga hobbyer oftare och börja ett nytt samt göra ideellt arbete. Månader i förväg funderade jag på vilken ny hobby jag skulle kunna tycka vara kul och det slutade med att jag nu spelar ståltrummor. Jag har varit medlem i en orkester ända sedan jag gick i pension. Jag fick dessutom reda på var och hur jag kan engagera mig ideellt. Först började jag på Caritas soppkök (www.caritas.de) och engagerade mig i skolfrukosten på min gamla grundskola. MENTOR – Lashjälparna (<https://mentor-bundesverband.de/>) hade jag redan upptäckt för några år sedan. På den tiden fanns det dock ingen möjlighet att bli mentor i den stad där jag bor. Eftersom jag under alla omständigheter ville undvika långa restider var denna uppgift till en början utesluten. När MENTOR Dortmund även erbjöd aktiviteter i Castrop-Rauxel 2019 var det rätt tidpunkt att börja mitt engagemang.
Petra Neveling

”Mitt liv – en överblick”



INTRESSEN
OCH FRITID

FAMILJ OCH
HUSHÅLL

VÄNNER OCH
GRANNSKAP

SKOLA, BARNDOM
OCH UNGDOM

UTBILDNING
OCH STUDIER

ARBETE OCH
VIDAREUT-
BILDNING

HEDERSUPPDRAG
OCH IDEELLT
ENGAGEMANG

Skriv ner dina aktivi-
teter inom livets olika
faser:

- Vad har du tyckt
om att göra,
- Vad tyckte du
var lätt,
- Vad har du
gjort bra

Du har nu fått en första överblick. Du kan se en överblick av de aktiviteter som du redan har utfört i ditt liv, som du gillade speciellt mycket och som du gjorde särskilt bra. I följande kapitel kan du fördjupa dig i livets enskilda områden. Ordningsföljden spelar ingen roll. Du själv bestämmer vilka områden i livet du vill utforska.

Hoppas att du kommer tycka om upptäcktsresan.

På upptäcktsresa till dina färdigheter

För att du faktiskt ska få insikt i dina dolda kompetenser, intressen och önskemål är det bäst att gå systematiskt tillväga, steg för steg. Du kommer att upptäcka mer om dig själv än du trodde var möjligt. Dessutom är det systematiska tillvägagångssättet ganska enkelt. Följ alltid dessa fyra steg:



STEG 1: NAMNGE.

I detta första steg, skriver du ner den aktivitet du utövade. Försök att hitta en term som är så kortfattad som möjligt:

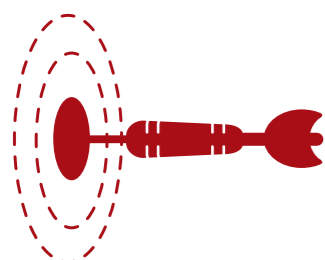
- Barnuppfostran
- Vård
- Fotbollstränare
- ...



STEG 2: BESKRIV.

Nu ska du beskriva mer i detalj: I det här andra steget beskriver du i konkreta termer vad du gjorde i den här aktiviteten:

- Jag tog hand om våra två barn, gjorde deras läxor med dem, hjälpte dem med deras fritidsintressen.
- Jag tog hand om min dementa pappa, hjälpte honom med grundvården, försörjde honom, tillbringade fritiden med honom.
- Jag tränade ungdomslaget i vår fotbollsklubb.
- ...



STEG 3: KOM TILL SAKEN.

Gå nu på djupet. Detta betyder: Efter den konkreta beskrivningen i steg 2, skriv ner de färdigheter du har utvecklat genom dessa aktiviteter:

- Jag vet hur man får barn att lära sig och hur man delar upp läroplaner. Jag är bra på att förklara och motivera barnen. Jag kan även guida flera barn i en liten grupp.
- Jag lärde mig hur man tvättar och klär människor och hur man pratar och interagerar med personer med demens.
- Jag vet vad jag måste beakta vid träningen för att undvika personskador och har lärt mig att vägleda och motivera barn och ungdomar.
- ...



STEG 4: UTVÄRDERA.

Nu kan du utfärda ditt eget certifikat. I detta 4:e steg utvärderar du de kompetenser som du har förvärvat genom dessa aktiviteter. Du har tre kategorier att välja mellan:

Nivå A:

Jag kan om någon hjälper mig.



Nivå B:

Jag kan göra det ensam om situationen är densamma.



Nivå C:

Jag kan göra det ensam, även i andra situationer.



Denna utvärdering är viktig. Speciellt med tanke på den konkreta utformningen av din pension. På grund av bedömningen vet du direkt vad du redan är väldigt bra på och inom vilket område du kan behöva skaffa dig mer kunskaper eller färdigheter.

Nu sätter vi igång!

Intrassen och fritid

Trädgårdsarbete, sjunga i kör, läsa, träna ... eller något helt annat? Hur tillbringar du din fritid helst? Vilken aktivitet ser du fram emot? Vilka böcker eller tidningsartiklar läser du särskilt noggrant? Vilka ämnen uppmärksammar du för att du är särskilt intresserad av dem? När kommer du eventuellt in i ett flöde där du glömmer allt omkring dig?

Se tillbaka på åren. Men utvidga gärna recensionen till din barndom och ungdom: Finns det några hobbyer som du brukade tycka om men sedan gav upp på grund av tidsbrist?

Lista alla dessa favoritaktiviteter och svara dessutom på dessa frågor för dig själv:

- Hur kom du in på denna hobby?
- Vad gillar du mest med den?
- Hur skaffade du dig den nödvändiga kompetensen? Har du gått på kurser eller gjort online handledningskurser?
- Har du fått några utmärkelser för denna fritidssysselsättning?

Ta nu reda på vilka färdigheter du har utvecklat genom din fritidsaktivitet. Använd de 4 stegen för detta ändamål.

(Namnge) Detta ska jag göra:	(Beskriv) Detta gör jag specifikt:	(Kom till saken) Som ett resultat kan jag/vet jag:	(Utvärdera) Så här betygsätter jag mina färdigheter:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



” Tack vare ”Culture in a suitcase” får jag möjligheten att använda mina fritidsintrassen musik och litteratur för att göra andra människor glada. För det här hedersuppdraget måste jag känna till mitt ämne. Jag måste anpassa mig till respektive grupp och försöka tilltala och involvera alla deltagare.
Jutta Furst

Intressen du alltid velat fördjupa

Pensionen är också en livsfas där du får möjligheten att förverkliga dina drömmar. Vilka är dina önskemål? Har du länge drömt om en viss fritidsysselsättning? Eller ville du redan utöva en viss hobby under ungdomen, men det blev aldrig av? Det kan också vara en uppgift som ligger dig väldigt varmt om hjärtat och som du nu kan ägna dig åt. Om djurens välbefinnande eller miljöskydd är mycket viktigt för dig, kan det nu vara den rätta tidpunkten att specifikt driva denna fråga. Se pensionen som en fas i livet där du kan uppfylla dina önskemål.



” Även innan jag gick till PRO RETINA (www.pro-retina.de), hade jag kontakt med blinda och synskadade människor. För självhjälsorganisationen tog jag fram, organiserade och ledde Makula-veckan, Macula-konsultseminarier och kommunikationsutbildningen för rådgivare och under lång tid ledde jag arbetsgruppen Makula. Nu jobbar jag fortfarande som rådgivare, leder en diskussionsgrupp och håller små föreläsningar. Jag har alltid gillat att göra det, även för synskadade och blinda människor.

Jutta Fürst

Följande sex steg hjälper dig att ta reda på om du har de nödvändiga färdigheterna för denna hobby eller detta engagemang respektive hur du kan förverkliga din dröm:

Det här är vad jag gärna skulle vilja göra på min fritid/det är något jag alltid har drömt om:					
Denna fråga är väldigt viktig för mig	Detta är något jag specifikt skulle vilja göra	Jag har redan kompetensen för att kunna göra detta	Så här betygsätter jag mina kompetenser	Jag saknar dessa kompetenser, färdigheter eller förmågor	Så här kan jag kompensera för de kompetenserna, förmågorna eller färdigheterna som jag inte har
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		



” Vissa delar är säkert medfödda (empati, öppenhet, intresse för människor), sakkunskaperna var jag tvungen att skaffa – genom att delta i seminarier och utbildningar eller genom att till exempel besöka utställningar av tekniska hjälpmedel.
Jutta Fürst



” En del av mina yrkeserfarenheter och kunskaper var till hjälp för att jag skulle kunna ta mig an vissa ideella engagemang. Och så finns det ju också livserfarenheten som alla har med sig. Jag erbjöd en tredelad kvalifikationskurs på EFI (www.efi-bielefeld.de), där intresserade kan orientera sig angående ideellt arbete efter pensionen. Basen för min verksamhet som föreläsare var min yrkesverksamhet. Innan jag kunde sätta igång var jag dock tvungen att gå igenom vissa ytterligare kvalifikationer. Dessutom deltar jag i särskilda fortbildningsevenemang som erbjuds årligen.
Norbert Block



” Jag deltog i ett introduktionsseminarium och började sedan direkt med min verksamhet som mentor. Efteråt fanns det möjlighet att (<https://mentor-bundesverband.de>) delta i vidareutbildningar som erbjuds av MENTOR – Lëshjälparna.
Petra Neveling

Familj och hushåll

Det finns många uppgifter i familjen och hushållet som du förmodligen utför utan att tänka särskilt mycket på dem. Var medveten om allt du gör inom detta område. Tänk på både rutinuppgifter och speciella uppgifter: från att hjälpa barnen med deras skolarbete till att planera och organisera menyer för familjefester. Tänk också på avgörande upplevelser. För det är ofta i sådana situationer och faser som våra styrkor blir särskilt tydliga. Har du tagit hand om en sjuk familjemedlem? Fanns det olyckor där du var aktiv och hjälpte till?

Oavsett om det handlade om vardagliga aktiviteter eller undantagssituation – har dina styrkor alltid visat sig i dina handlingar: När du

hjälper till med läxor är det ditt tålamod och din förmåga att motivera människor. När det gäller menyer för familjefester är det din förmåga att exakt planera och organisera. Den som ger vård måste vara tålmodig och empatisk, hjälparen i krissituationer ska hålla huvudet kallt och ha överblick även när det är kaos runt omkring. Och det är viktigt att kunna fatta snabba beslut.

Du ser: Ett intensivt engagemang med enskilda aktiviteter avslöjar många färdigheter som kanske inte var uppenbara vid första anblicken. Här finns kanske en dold potential som du aktivt och målmedvetet kan använda för att forma din pension. Ta dig därför tid för dessa fyra steg:

Vilket ämne skulle du vilja ta upp nu?

Familj och hushåll

Vänner och grannskap

Hedersuppdrag och ideellt engagemang

Arbete och vidareutbildning

Utbildning och studier

Skola, barndom och ungdom

(Namnge) Detta gör jag/detta har jag gjort:	(Beskriv) Detta är vad jag gör/har gjort specifikt:	(Kom till saken) Som ett resultat kan jag/vet jag:	(Utvärdera) Så här betygsätter jag mina kompetenser:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



” Jag har mycket erfarenhet som mamma och mormor, jag har nu 14 barnbarn och jag har alltid tyckt om att laga mat. Som Granny Aupair kan jag bidra med min erfarenhet och hjälpa de familjer där jag är genom att avlasta dem.
 Ingrid Steegmüller

Var medveten om att dina färdigheter återspeglas i dina aktiviteter. Samtidigt har du också skaffat dig kompetens genom ditt agerande. Även detta bör du vara medveten om. För det kan du vara stolt över. Fundera på om du vill använda dessa färdigheter när du gått i pension. Givetvis förutsatt att du trivs med dessa uppgifter och aktiviteter.

Vilket ämne skulle du vilja ta upp nu?

- Intressen och fritid
- Vänner och grannskap
- Hedersuppdrag och ideellt engagemang
- Arbete och vidareutbildning
- Utbildning och studier
- Skola, barndom och ungdom

Vänner och grannskap

Under livets gång utvecklas ett stabilt socialt nätverk av vänner, bekanta och grannar. Därvid bidrar alla till gemenskapen. Vilken är din del i vän- och bekantskapskretsen? Är du skaparen? Organiserar du gatu- och sommarfesten? Eller är det snarare du som hjälper till, går och handlar åt den äldre grannen, passar hund och barn, eller tröstar väninnan när hennes man precis har dött?

Tänk på din vänskapskrets och grannskapet som du umgås med. Samla allt du gör. Vilka aktiviteter erbjuder du gärna? Vad är det som ofta ger dig erkännanden? För vilka arbeten och uppgifter blir du ofta kontaktad? Är det den pålitliga skötseln av trädgården när grannarna är frånvarande? Ber väninnor och vänner dig gärna om hjälp eftersom de uppskattar ditt lugna och fokuserade sätt att lösa problem?



(Namnge) Detta gör jag/detta har jag gjort:	(Beskriv) Detta är vad jag gör/har gjort specifikt:	(Kom till saken) Som ett resultat kan jag/vet jag:	(Utvärdera) Så här betygsätter jag mina kompetenser:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Mina karaktärsegenskaper

Om du blir ombedd att lista dina karaktärsegenskaper – hur många kommer du på utan att tänka efter? Det är nog inte särskilt många. Om detta är du inte ensam. De flesta människor har problem med att nämna sina egenskaper. Dessutom stämmer inte alltid de egenskaper som vi räknar upp med dem som andra tillskriver oss. Den bild vi har av oss själva skiljer sig från den bild andra har av oss. Hur ska man veta vad man är bra på om det saknas en realistisk bild av de egna karaktärsegenskaperna?

Gör provet. Med hjälp av vår lista över egenskaper kan du ta reda på om din självbild skiljer sig från den bild dina vänner eller bekanta har.

Så här går det till: Betygsätt på en skala från ett till fem, hur utpräglade dina listade egenskaper är. Ge listan på sidan 35 till en väninna eller vän. Be honom/henne markera hur utpräglat du har de angivna egenskaperna. Jämför sedan de två resultaten och därmed din självuppfattning och andras uppfattning. På så sätt kommer du säkert att få reda på ytterligare dolda kompetenser.

Välj dina egenskaper som i vår exempel:

inte uttalad



mycket uttalad

Självbild

analytisk	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	kan ta emot kritik	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
anpassningsbar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	lösningsorienterad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
uthållig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	logiskt-abstrakt tänkande	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
entusiastisk	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	lojal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
beständig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	medkännande	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
sansad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	nyfiken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
diplomatisk	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ordningsam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
diskret	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	praktisk	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
bestämd	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	risktagande	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
känslofull	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	snabb	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
engagerad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	blyg	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ambitiös	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	självständig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
flitig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	omsorgsfull	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
flexibel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	språkbegåvad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
tålmodig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	tekniskt begåvad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
noga	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	tolerant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
skicklig i hantverk	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	övertygande	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
hjälpssam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ansvarsmedveten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
artig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	full av idéer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
villig att kompromissa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	målinriktad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
sällskaplig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	reserverad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
kreativ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	pålitlig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



För att kunna arbeta som rådgivare för PRO RETINA (www.pro-retina.de) är sakkunskap oerhört viktig, liksom ett öppet öra, empati och tålamod. Du får inte vara rädd för att ta kontakt, till exempel med människor som är blinda och reser med blindkäpp. Jag behöver även alltid nya idéer för diskussionsgruppen och måste alltid vara uppdaterad.

Jutta Fürst



När jag jobbar som Granny Aupair måste jag kunna anpassa mig till värdfamiljens procedurer och vara tolerant. I andra länder och familjer är det mycket som är annorlunda. Det måste man helt enkelt acceptera. Till exempel att australiensiska mammor är mycket mer avslappnade med sina barn. På jobbet behöver du dessutom en känsla av när du bör dra dig tillbaka, med respekt för värdfamiljens integritet. Och du måste också skydda din egen integritet, alltså kunna sätta gränser.

Ingrid Steegmüller

Ge den här listan till en vän, en nära bekant eller en familjemedlem. Be honom eller henne att markera hur han eller hon ser dig.

Be någon välja dina egenskaper som i vårt exempel:

inte uttalad



mycket uttalad

Hur andra ser dig

analytisk



anpassningsbar



uthållig



entusiastisk



beständig



sansad



diplomatisk



diskret



bestämd



känslofull



engagerad



ambitiös



flitig



flexibel



tålmodig



noga



skicklig i hantverk



hjälpssam



artig



villig att kompromissa



sällskaplig



kreativ



kan ta emot kritik



lösningsorienterad



logiskt-abstrakt tänkande



lojal



medkännande



nyfiken



ordningsam



praktisk



risktagande



snabb



blyg



självständig



omsorgsfull



språkbegåvad



tekniskt begåvad



tolerant



övertygande



ansvarsmedveten



full av idéer



målinriktad



reserverad



pålitlig





” Jag fick upprepade gånger feedback om att jag kan få folk att bli entusiastiska över ett ämne, att mina föreläsningar och seminarier är livliga och praktiska och att jag tillhandahåller användbar information – även i skriftlig form. Efter fyra års pension kan jag också rapportera om mina egna erfarenheter när det gäller övergången till denna nya livsfas.
Ursula Lenz



” Förutsättningar för framgångsrikt ideellt arbete på Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) är: Njuta av att arbeta med barn, viljan att lära (utöver grundutbildningen erbjuds även vidareutbildning i specifika ämnen), förmåga till empati, tolerans, tålamod, flexibilitet, förmåga att lyssna och humor.
Ute Matschull-Mesfin



” För arbetet som läshjälpare (<https://mentor-bundesverband>) behöver du absolut empati, glädje att arbeta med barn och läsa, pålitlighet, tålamod. Humor, fantasi och kreativitet är också bra. Erfarenhet av barn är inte absolut nödvändigt, det hade jag inte heller, men det fungerar ändå väldigt bra. För verksamheten i styrelsen och föreningens organisation behöver jag dessutom kunskaper inom förvaltning, projektledning och IT samt när det gäller att skapa koncept och handledningar
Petra Neveling

Ett tips

Karaktäregenskaper är också viktiga när man vill stämma av hur realistisk planen för din pension är. Om du tidigare har suttit som styrelseledamot och är en mycket bestämd, beslutsam person bör du kontrollera om du passar in i ett team med ideellt engagerade. Och om du mer är den tillbakadragna, introverta typen, kanske du inte är nöjd med en uppgift där du blir ombedd att leda en grupp.

Vilket ämne skulle du vilja ta upp nu?

- Intressen och fritid
- Familj och hushåll
- Hedersuppdrag och ideellt engagemang ▶
- Arbete och vidareutbildning
- Utbildning och studier
- Skola, barndom och ungdom

Hedersuppdrag och ideellt engagemang

Ideellt arbete är mycket utbrett i Sverige. År 2020 var cirka 29 procent av Sveriges befolkning, 16 år och äldre, aktiva i minst en förening. Kanske tillhör även du (snart) denna grupp. Ett hedersuppdrag är allt arbete som du gör frivilligt och kostnadsfritt för allmänt samhällsintresse. Detta inkluderar till exempel kassörens arbete i din yrkesförening eller idrottsförening, att måla klassrummet i dina barns skola, anordna avskedsfesten för din kollega, den lokala djurskyddsföreningens sköldpaddaräddningskampanj eller stödja hjälporganisationen när flyktingar anländer. Ditt ideella engagemang är inte knutet till medlemskap i en förening.

Visste du?

36 % av personer mellan 70-79 år i Sverige engagerar sig ideellt (SCB).
Skälen till engagemanget är många:

- glädjen aktiviteten ger,
- önskan att träffa andra människor,
- önskan att vara med och forma samhället och
- att skaffa sig kvalifikationer, erfarenhet och kunskap.



” Mitt engagemang erbjuder mig: socialt nätverkande, intensivt deltagande i det sociala livet, kommunikationsmöjligheter och social träning mot åldrande.

Johannes Wiedemann



” Mitt verksamhet som skolmedlare för Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) gör det möjligt för mig att aktivt delta i vårt samhälle, bibehålla den mentala rörligheten, mer livsglädje, skapa nya vänskaper, socialt erkännande och uppskattning, hitta bättre lösningar även för mina egna konflikter, mer förståelse och tolerans gentemot den yngre generationen.

Ute Matschull-Mesfin



” Även under min yrkeskarriär var jag ideellt engagerad i en förening som arbetar för att förbättra kollektivtrafiken i min hemstad. Efter avslutad yrkeskarriär ökade jag mitt tidsengagemang. I EFI-kvalificeringen (www.efi-bielefeld.de/) insåg jag först de många möjligheter som finns om man vill engagera sig ideellt.

Norbert Block

Samla alla aktiviteter som du har gjort i form av ett ideellt engagemang på grund av att de var viktiga för dig eller för att du tyckte om dem. Fundera på: Vilka kompetenser behövde och använde du för detta? Vilka (nya) kompetenser har du skaffat dig genom ditt ideella arbete?

Tänk även på:

- Vad är fundamentalt viktigt för dig?
- Vilka områden i livet och vilka aktiviteter eller människor är viktiga för dig? Är det mer socialt missgynnade barn, ungdomar, hemlösa eller äldre människor?
- Vad gillade du verkligen att göra/gillar att göra?
- Var har du varit/är du involverad av hela ditt hjärta?
- Vilken positiv effekt hade/har detta engagemang haft på ditt liv?



” Positiva effekter är möjliga när det handlar om en självbestämmd och meningsfull verksamhet. Känslan av att vara behövd, att hjälpa andra genom sina egna handlingar, att stödja dem med väl underbyggd information i en för dem svår livssituation, främjar – det är vetenskapligt bevisat – det egna välmåendet. Sociala kontakter reduceras ofta till följd av att man avslutar sin yrkeskarriär, vilket kan kompenseras genom ideellt eller även avlönat arbete. Att lära känna nya människor och att alltid behöva anpassa sig till nya situationer främjar den kommunikativa kompetensen och flexibiliteten, som ofta äventyras när man blir äldre.

Ursula Lenz

Koppla dina kompetenser med de ämnen som ligger dig varmt om hjärtat. Kanske kommer detta att hjälpa dig att upptäcka värdefulla uppgifter för din pension...

(Namnge) Detta gör jag/detta har jag gjort:

(Beskriv) Detta är vad jag gör/har gjort specifikt:

(Kom till saken) Som ett resultat kan jag/vet jag:

(Utvärdera) Så här betygsätter jag mina kompetenser:

*

**

Detta gör jag gärna/detta har jag tyckt om att göra:

Det är viktigt för mig:

Jag saknar följande kompetenser, färdigheter och förmågor:

Så här kan jag kompensera för de saknade kompetenserna, färdigheterna och förmågorna:



Som alla ideella medarbetare på Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) har jag – trots den tidigare erfarenheten – genomgått den krävande 88 timmar långa skolmedlingsutbildningen. Seniorpartner in School värdesätter entusiasm vid kontakt med barn, empati, kul vid aktiviteter, glädje i att lära, även när man är äldre – oavsett tidigare yrkesutbildning. Detta är precis vad jag alltid velat göra.

Ute Matschull-Mesfin



När jag gick i pension tog jag kontakt med föreningen för funktionshindrade människor i Bonn (<https://bgbonn.org/>). Jag samarbetade med denna organisation när jag fortfarande arbetade. Efter pensionen bytte jag sida och arbetar nu i föreningen för funktionshindrade människor. I samarbete med stadens myndigheter kontrollerar jag byggnadsprojekt med avseende på tillgänglighet. Mitt engagemang här och på Senior Expert Service (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>) är bra för mig, bra för inkludering och bra för utvecklingsarbetet.

Johannes Wiedemann

Hedersuppdrag erbjuder ett brett utbud av möjligheter

Platser: i det lokala området från idrotts- till djurskyddsföreningar, på matbanken, på ålderdomshem, hospice eller sjukhus, på kulturinstitutioner, i kyrkor eller inom partier, inom katastrofskyddet eller räddningstjänsten. Du kan till exempel som Senior expert dela med dig av dina kunskaper och erfarenheter till främmande länder, hjälpa till i krisområden eller ta hand om barn som Granny-Au-pair.

Ämnen: Du kan hjälpa barn från socialt utsatta familjer som privatlärare eller hjälpa unga människor under utbildning som jobbmentor, du kan engagera dig för gamla eller sjuka, för hemlösa, för personer med funktionsnedsättning eller flyktingar, för djur, naturvård eller för bevarande av kulturminnesmärken.

Aktiviteter: Du kan dela med dig av dina kunskaper genom att undervisa barn i matematik eller genom att stödja ett brunnsprojekt i Afrika, du kan glädja andra människor genom att laga mat till socialt utsatta, bli en sagotant eller sagofarbror, en läsande gudmor eller genom att vara med i kyrkoorkestern, du kan sprida glädje som sjukhusclown, finnas där som hjälp inom palliativ vård, agera lekmannadomare, engagera dig i räddningstjänst eller katastrofskydd, aktivt samla in donationer eller arbeta gratis för ideella organisationer. Som språkmentor kan du hjälpa människor från andra nationer att komma till rätta i Tyskland. Om du har en passion för keramik eller biodling kan du också sälja dina produkter – för att bättra på din pension eller för att stötta ditt passionsprojekt ekonomiskt.



Arbete och vidareutbildning

Ibland hör man att någon gratuleras till sin pension. Det verkar alltså vara en glädjande händelse när man nått slutet av sin yrkeskarriär. Hur känns det för dig? Är du glad att du inte längre behöver gå till jobbet? Eller känns det svårt för dig att behöva ta avsked? Oavsett om du vill säga adjö eller hellre skulle vilja fortsätta – jobbet är och kommer alltid att

vara en viktig fas i ditt liv. Det har bestämt rytmen i ditt liv, din känslvärld och många av dina tankar under de senaste decennierna. Även vid tillfällena då du kanske har varit arbetsökande. Du har varit irriterad över vissa saker, glad över andra, en del arbeten har varit en oälskad plikt, andra har du tyckt du om att utföra.

Vilket ämne skulle du vilja ta upp nu?

Intressen och fritid

Familj och hushåll

Vänner och grannskap

Arbete och vidareutbildning ▶

Utbildning och studier

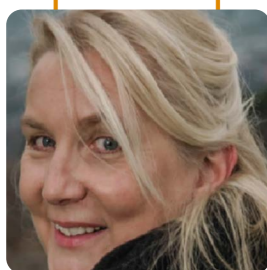
Skola, barndom och ungdom



Jag har alltid velat göra min hobby – författarskap – till mitt yrke. I unga år tvingades jag välja ett annat yrke. Nu, med pensionen i bakgrunden, fanns det inte längre någon anledning att låta bli.

Den nödvändiga kompetensen hade jag.

Birgit Wichmann



” Jag var redan mycket bra på att skriva i skolan, jag utvecklade min retorik i mitt yrkesliv och har alltid varit nyfiken och frågvis, dessutom lärde jag mig hur man hävdar sig på jobbet. Självförtroendet växte i takt med min framgång under yrkeskarriären. Jag har alltid varit empatisk och öppen.

Birgit Wichmann

Hade du trott det?

Skulle du ha trott att många fortsätter att jobba efter pensionen? De vanligast skälen för detta är:

- glädjen i arbetet,
- behovet av att tjäna pengar,
- kontakt med andra människor,
- känslan av att behövas,
- nya utmaningar,
- viljan att hålla sig i form, att fortsätta utvecklas och att vidareutbilda sig, samt
- viljan att dela med sig av kunskap och erfarenhet.



” Det tog mig mycket tid, ansträngning, nerver och pengar att skaffa allt som jag har i huvudet idag – vid 70 års ålder och efter 42 års arbete. Det känns bra att kunna använda och dela det med människor som är intresserade och i bästa fall också kan dra nytta av det. Det känns väldigt bra när människor efter en föreläsning eller ett seminarium säger eller skriver till mig: Jag är glad att jag kom till ditt evenemang, du har gett mig viktig information och impulser.

Ursula Lenz

Det är viktigt att du skiljer mellan dina kompetenser och dina (tekniska) kunskaper. Det bästa sättet att göra detta är att göra följande. Fundera på: :

- När sa dina kollegor eller överordnade att du gjorde något särskilt bra?
- Vilka uppgifter fick du alltid ta hand om?
- Varför fick du de här uppgifterna?

Tänk också på kompetenser som kan ha använts mindre de senaste åren på grund av ökande digitalisering. Vilka av dessa kompetenser kan du använda, till exempel inom ramen för ett ideellt arbete? För om du har kompetens som behövs mindre på grund av digitalisering kan du rädda den från att glömmas bort. Ge dem vidare till kommande generationer innan dessa kompetenser försvinner helt.



” Efter en tid som pensionär bestämde jag mig för att dela med mig av den kunskap och erfarenhet jag fått i mitt yrkesliv inom vuxenutbildningen. Så jag har jobbat som föreläsare inom facklig utbildning i ett antal år. Denna verksamhet utövar jag dock endast under vintermånaderna, eftersom jag använder sommarmånaderna för att resa.

Norbert Block



” Samtidigt som jag började att jobba deltid började jag att lära mig engelska. Det är vad jag behöver som Granny Aupair för mina uppdrag över hela världen. I Los Angeles tog jag kurser för att lära mig engelska på kvällarna efter mitt arbete med familjen. Med denna kunskap kan jag nu klara mig var som helst.

Ingrid Steegmüller

(Namnge) Detta gör jag/detta har jag gjort:	(Beskriv) Detta är vad jag gör/har gjort specifikt:	(Kom till saken) Som ett resultat kan jag/vet jag:	(Utvärdera) Så här betygsätter jag mina kompetenser:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Ett tips

Ta en titt på listan över karaktärsegenskaper på sidan 33. Kanske kan denna lista hjälpa dig att nämna de kompetenser du har förvärvat och visat i ditt jobb. Detta kan också vara intressant om du söker jobb igen. Eftersom: Äldre arbetstagare har ett högt anseende på många områden. De kanske inte alltid jobbar lika snabbt som de yngre kollegorna, men de känner till genvägen. Arbetsgivare värdesätter äldre anställda särskilt för deras erfarenhet, lugn, självbehärskning,

suveränitet och förmåga att arbeta lösningsorienterat. Dessutom har de äldre oftast en mer utpräglad helhetssyn. Ta en titt och se om du har de önskade karaktärsegenskaperna som en idealisk medarbetare bör ha. Det behöver ju inte heller vara ett heltids- eller halvtidsjobb. Varför inte erbjuda stöd i form av semester eller sjukvikaie eller hjälp med introduktion av nya lärlingar?

Nu har du åter intensivt sysselsatt dig med jobbet och har förmodligen också upptäckt en del aktiviteter som du gillade och som du kommer att sakna. De tillhörande kompetenserna kan du säkert också använda inom många andra områden av livet och arbetet. Varför inte tillsammans med ProfiPASS-rådgivaren överväga inom vilka områden – som du gillar – dessa kompetenser kan vara användbara.

Vilket ämne skulle du vilja ta upp nu?

Intressen och fritid

Familj och hushåll

Vänner och grannskap

Hedersuppdrag och ideellt engagemang

Utbildning och studier

Skola, barndom och ungdom

Utbildning och studier

Förr lärde sig barn sina föräldrars jobb eller gjorde en utbildning som lovade en trygg inkomst. Du tillhör en generation där även böjelser och intressen påverkat valet av utbildning och studier. Tänk tillbaka på den tiden: Vad var speciellt intresserant när du tänker på din utbildning eller dina studier? Vad var du särskilt bra på? Vad gillade du särskilt?

(Namnge) Detta är vad jag gör/ har gjort:	(Beskriv) Detta har jag gjort specifikt:	(Kom till saken) Som ett resultat kan jag/ vet jag:	(Utvärdera) Så här betygsätter jag mina kompetenser:
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***

Ibland ändras intressen. Ibland inser man först under livets gång vad som verkligen intresserar en, vilken kunskap man vill skaffa sig eller fördjupa. Pensionen är den perfekta tidpunkten för detta. För nu kan du fördjupa dina kunskaper eller lära dig något helt nytt utan pressen att behöva prestera eller lyckas. Detta är framför allt en möjlighet för dig om valet av utbildningen eller studierna inte låg dig varmt om hjärtat. Ta denna insikt som en anledning att ta reda på vad du verkligen vill lära dig, veta och kunna göra.

Detta vore intressant:

Detta vill jag lära mig:

Detta vill jag kunna:

Jag behöver dessa kompetenser för detta:

Jag har redan följande kompetenser för detta:

Jag saknar följande kompetenser, färdigheter och förmågor:

Så här kan jag kompensera för de saknade kompetenserna, färdigheterna och förmågorna:

Skola, barndom och ungdom

Spela kula, gå till simhallen, leka leksaksaffär med vänner, emaljering eller tävla med klasskamraterna i jägarboll – vad minns du gärna när du tänker tillbaka på din skoltid, din barndom och ungdom? Hade du favoritämnen i skolan? Vad tyckte du mest om att göra? I skolan, på fritiden? Vad och med vad lekte du?



När jag började min yrkeskarriär saknade jag säkert viktiga kompetenser. De kunskaper som krävs spelade knappast någon roll i mina studier och metoder för kunskapsöverföring diskuterades endast i teorin. Den avgörande faktorn var alltid min entusiasm för vissa ämnen. Denna kunde jag förmedla till publiken och deras positiva feedback uppmuntrade mig att presentera och arbeta på mitt eget sätt.

Ursula Lenz



Jag hade redan min plan för pensionen när jag var sju år gammal. Jag har arbetat för den hela mitt liv och aldrig gett upp drömmen.

Birgit Wichmann

Vilket ämne skulle du vilja ta upp nu?

Intressen och fritid

Familj och hushåll

Vänner och grannskap

Hedersuppdrag och ideellt engagemang

Arbete och vidareutbildning

Skola, barndom och ungdom ▶

Det här var mina favoritämnen i skolan:	Detta tyckte jag särskilt om att göra som barn/ungdom:	Som ett resultat kan jag/vet jag:	Så här betygsätter jag mina kompetenser:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Som barn föreställer vi oss vår framtid – helt fri från all verklighet och utan några hinder i huvudet. Under denna tid kan vi fortfarande göra eller bli vad som helst i våra drömmar och framtidsvisioner. Vad drömde du om som barn eller ungdom när du tänkte på din framtid? Vad har du alltid velat göra eller bli?

Det här var min barndomsdröm:

Det här är vad jag ville göra senare när jag var liten:

Är du fortfarande entusiastisk över dina barndoms- och ungdomsdrömmar och skulle du äntligen vilja förverkliga dem? Använd frågeformuläret för att ta reda på hur du kan komma ett steg närmare med att förverkliga din dröm:

- Har du den kompetens du behöver för att förverkliga drömmen?
- Vilka kompetenser saknar du?
- Hur skulle du kunna kompensera för bristen på kompetens?

- Vilka kunskaper och färdigheter behöver du för att förverkliga drömmen? Har du dessa? Om du inte har dessa kunskaper och färdigheter: Hur kan du få dessa?
- Tillåter dina livsvillkor dig att förverkliga denna dröm?
- Tillåter din hälsa det?
- Hur skulle dina yttre livsomständigheter behöva förändras för att du ska kunna förverkliga din dröm?

Facit

Du vet nu vilka kompetenser du har. Dessutom har du (åter) blivit medveten om vad som ger dig glädje och vad som är viktigt. Använd denna kunskap för nästa steg i livet och en lycklig pension. Tabellen hjälper dig att se hur du kan uppnå en tillfredsställande pension. Så här ska du göra:

1:a kolumnen: I den första kolumnen anger du de kompetenser som du har identifierat.

2:a kolumnen: I mittenkolumnen anger du vilken av dessa kompetenser du gärna vill använda.

3:e kolumnen: I den tredje kolumnen kan du notera inom vilket område eller inom vilka aktiviteter du gärna vill använda dessa kompetenser.

4:e kolumnen: I den fjärde kolumnen skriver du ner vad du dessutom behöver för att kunna använda dina kompetenser inom önskade områden.

Mina kompetenser	Dessa kompetenser vill jag gärna använda	Inom dessa områden/för dessa aktiviteter vill jag använda mina kompetenser	Detta vill/bör jag kunna göra ännu bättre/detta vill/bör jag lära mig

Formulera ditt mål baserat på dessa resultat:

Jag vill ...

Kan du nå ditt mål på egen hand eller behöver du hjälp?

Jag behöver ...



” För att ta reda på vad jag vill göra när jag går i pension har jag sökt efter information på nätet. Jag hittade också en del möjligheter i dagstidningen, närmare bestämt Caritas soppkök (<https://www.caritas.de/diecaritas/wir-ueber-uns/was-wir-machen/was-wir-machen>), skolfrukosten och MENTOR – läshjälparna (<https://mentor-bundesverband.de>). Dessutom genom samtal med vänner som gått i pension före mig. Och sedan provade jag på aktiviteter: gjorde en prova-kurs i ståltrummor och jobbade en dag på matmissionen (<https://www.tafel.de/>) i Dortmund.

Petra Neveling

Nästa steg och framtidsutsikter

Nu gäller det att dra slutsatser av de insikter du fått och planera nästa steg. Detta är viktigt för att du ska kunna utnyttja dina kunskaper på bästa sätt när du går i pension och göra det du är riktigt bra på och trivs med.

Detta är naturligtvis bara möjligt om dina livsomständigheter tillåter det. Det är därför viktigt att du blir medveten om din livssituations nyckeluppgifter. Detta inkluderar även de som står dig nära, framför allt din familj. För med din nya livsfas kommer också mycket att förändras för människorna som står dig nära.

Följande frågor hjälper dig med verklighetskontrollen:

Vilka tidsförpliktelser har du när du har gått i pension? Per vecka/månad?

Hur mycket tid kan du realistiskt lägga ner på ditt projekt per vecka/månad?

Hur mycket tid skulle du behöva för att förverkliga ditt projekt?

Om det finns en tidsskillnad: Hur kan denna jämnas ut?

Måste du ta hänsyn till familjemedlemmar för att de behöver dig (barn, barnbarn, partner, föräldrar)?

Vill du, kan eller måste du involvera dina familjemedlemmar i planeringen av din pension?

Finns det några hälsorestriktioner som stör ditt projekt?

Finns det hinder för ditt projekt när det gäller rörligheten? Hur kan dessa hinder övervinnas?

Behöver du ytterligare ekonomiska resurser för ditt projekt? Om ja: Är de tillgängliga för dig eller har du möjlighet att få dessa medel?

Vilka kompetenser och kunskaper behöver du för att förverkliga ditt projekt?

Hur kan du förvärva dessa kompetenser och kunskaper? Med hjälp av böcker, webbföreläsningar, diskussioner med experter eller människor som redan gör det du vill göra?

Vem kan hjälpa dig att få de kompetenser och kunskaper du behöver?

Hur lång tid tar det för dig att skaffa dessa?

Vad kan du göra tills du har dessa kompetenser och kunskaper?

Om du vill börja med den nya uppgiften: Hur skulle du kunna kompensera för de kompetenser och kunskaper som fortfarande saknas?

Skriv ner de nästa stegen.

Under nästa vecka kommer jag att göra:

Under nästa månad kommer jag att göra:

Inom tre månader gör jag:

Inom sex månader gör jag:

Inom ett år gör jag:

LYCKA TILL!

Många tack till:



Namn: **Norbert Block**
Ålder: 69 år
Yrke: senaste verksamhet förbundssekreterare

Verksamhet som pensionär

Diverse ideella engagemang, konsult i fackligt utbildningsarbete på EFI – Erfahrungswissen für Initiativen Bielefeld e. V. (<https://www.efi-bielefeld.de/>)

Budskap

Människor som befinner sig i övergången från arbete till pension har förutom sin yrkeserfarenhet och (vilket jag anser vara minst lika viktigt!) sin livserfarenhet som de kan bidra med. I övrigt beror det på vad det är man vill göra som ideellt arbete. Det stod klart för mig att jag ville göra något helt annat än det som definierat mitt yrkesliv.



Namn: **Jutta Furst**
Ålder: 69 år
Yrke: Bokhandlare och musikhandlare, handläggare inom den offentliga sektorn, bibliotekarie i domstolen, arbetsbiträde för en blind domare/domstolens kansli, pensionerad sedan 2018.

Verksamhet som pensionär

Kulturambassadör på "Kultur i resväska" (<https://www.kultur-im-koffer-hamburg.de/>):
"Vi går till äldre människor i seniorgrupper och kyrkliga samfund och håller små föreläsningar. Därvid visar vi föremål och bilder för att göra det hela tydligt.Handledning av ett bytesbibliotek. Makula-konsult för självhjälpsorganisationen PRO RETINA Deutschland e. V (www.pro-retina.de)

Budskap

Var öppen för nya saker. Jag rekommenderar alla som fortfarande arbetar att redan nu säkerställa en harmonisk balans mellan arbete och fritid. Intressen och hobbyer är livsnödvändiga. Lika viktiga som hälsosam kost.

Många tack till:



Namn: **Ursula Lenz**
Ålder: 70 år
Yrke: Pressekreterare

Verksamhet som pensionär

Föreläsningar och seminarier om åldrandefrågor (hälsosamt åldrande, mental kondition på äldre dagar, förberedelse för pensionering, ideellt arbete på äldre dagar, psykiska sjukdomar på äldre dagar)

Ursula Lenz har (www.bagso.de), skrivit en 36-sidig broschyr för BAGSO (den statliga arbetsgruppen för pensionärsorganisationer), som möjliggör den första mentala förberedelsen för pensioneringen. Utöver broschyren, som www.bagso.de kan beställas gratis från BAGSO, finns det en mängd arbetsmaterial som finns för nedladdning där.

Många tack till:



Namn: **Petra Neveling**
Ålder: 63 år
Yrke: Dataspecialist

Verksamhet som pensionär

Läsmentor på MENTOR – Die Leselernhelfer Dortmund e.V. (<https://mentor-bundesverband.de>), samordnare för de 30 mentorena och åtta grundskolorna som är involverade i Castrop-Rauxel samt styrelseledamot

Budskap

Inför pensioneringen bör du tänka på hur du kan använda din suveränitet över din egen tid på ett meningsfullt sätt. Man bör syssla med ämnen som tidigare försumrats, alltså prova nya saker och diskutera i familjen hur denna förändring ska hanteras.



Name: **Ute Matschull-Mesfin**
Ålder: 73 år
Yrke: Banktjänsteman, utexaminerad statsvetare, grundskollärare, kvinnorepresentant för den pedagogiska och icke-pedagogiska personalen i distriktet Steglitz-Zehlendorf

Verksamhet som pensionär

Senior Partner i School e.V. (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>)

Budskap

Livslångt lärande, aktiv i ålderdom och kontakt med unga människor håller dig i form, glad och ung!



Namn: **Ingrid Steegmüller**
Ålder: 69 år
Yrke: Sjuksköterska

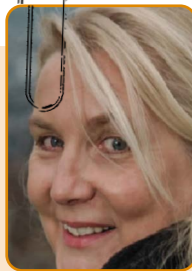
Verksamhet som pensionär

Granny Aupair (<https://www.granny-aupair.com/de>)

Budskap

Lämna din komfortzon och prova något nytt. Fritid är något så värdefullt. Använd den. När du är 65 år står världen öppen för dig. För mig är det en ungdomskälla att göra något nytt igen.

Många tack till:



Namn: **Birgit Wichmann**
Ålder: 61 år
Yrke: Skribent/copywriter/tränare

Verksamhet som pensionär

Skribent/copywriter/tränare

Budskap

För personer som går i pension rekommenderar jag: Fokusera på din egen personlighet och fatta beslut utifrån dina egna behov. Skjut inte upp saker och gör hälsan till en högsta prioritet.



Namn: **Johannes Wiedemann**
Ålder: 72 år
Yrke: Dipl. civilingenjör/chef stads- och vägbyggnad från Bonn

Verksamhet som pensionär

Arbetar för Senior Expert Service (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>), jobbar dessutom ideellt som avdelningschef vid SES-huvudkontoret; inspektör för byggprojekt för funktionshindrade i Bonn (<https://bgbonn.org/>)

Budskap

Varje ideellt engagemang får sin immateriella belöning i en personlig valuta, annars skulle ingen göra det här jobbet.

Adresser och länkar

Ett hedersuppdrag ska passa dig och motsvara dina individuella behov, intressen och färdigheter. Det finns ett stort antal organisationer och institutioner som hjälper människor med råd och följer dem på vägen till ett lämpligt hedersuppdrag. Vi har sammanställt en del kontaktpunkter och organisationer där du kan engagera dig ideellt. I många städer och kommuner finns det, förutom de kyrkor och föreningar som söker människor för ideella engagemang, ofta även volontärutbyten som sammanför människor som söker ideellt arbete med regionala organisationer.

▶ Volontärbyrån

Adress: Klara södra kyrkogata 1, 11152, Stockholm

Telefon: 0771-24 14 00

E-post: info@volontarbyran.org

Webbplats: www.volontarbyran.org

▶ Svenska Kyrkan / Ideellt forum

Adress: Sjöland 220, 870 32 Ullånger

Telefon: 070-6352467

E-post: janolof.nordstrom@sensus.se

Webbplats: www.ideelltforum.se

▶ Röda Korset

Adress: Hornsgatan 54 Stockholm

Telefon: 08-452 46 00

E-post: info@redcross.se

Webbplats: www.rodakorset.se/engagera-dig

▶ **Stadsmissionen**

Adress: Hesselmans Torg 14

131 54 Nacka

Telefon: 08-684 232 85 (Stockholm)

031-755 36 00 (Göteborg)

040-664 22 40 (Malmö)

E-post: info@stadsmissionen

Webbplats: www.skanestadsmission.se

▶ **Erikshjälpen**

Adress: Datorgatan 4

561 33 Huskvarna

Telefon: 0383-46 74 50

E-post: info@erikshjalpen.se

Webbplats: www.erikshjalpen.se

▶ **Rädda Barnen**

Adress: Gustavslundsvägen 141, Bromma

Telefon: 08-698 90 00

E-post: kundservice@rb.se

Webbplats: www.raddabarnen.se/medlem-och-volontar/bli-volontar/

ProfilPASS CONVOLUT

CONVOLUT – “CONsider your skills for VOLUnTeering”

ProfilPASS i förberedelse för pensionen utvecklades inom ramen för EU-projektet CONVOLUT ”CONsider your skills for VOLUnTeering” (“Betrakta dina färdigheter för volontärarbete”), som startade i januari 2022. Projektet riktar sig till rådgivare i sex europeiska länder som arbetar med människor i början av deras pension. De främjar människornas potential och intresse för ideellt arbete och följer dem i övergångsfasen till pensionen.

CONVOLUT har som mål att motivera människor i början av sin pension till ett meningsfullt och socialt relevant ideellt arbete genom att tillhandahålla impulser och inspirera till självreflektion avseende de egna färdigheterna och kunskaperna när det gäller frivilligt arbete. Inom ramen för CONVOLUT-projektet har en verktygslåda (CONVOLUT toolkit) utvecklats som innehåller mycket information om sökmotorer för ideellt arbete, guider, verktyg och upplysningar i samband med ämnet ideellt arbete, åldrande och övergången till pension. Materialet kan användas av rådgivarna i rådgivningsprocessen. Materialet kan dock också användas självständigt av målgruppen. ProfilPASS för förberedelse av pensionen utgör kärnan i denna CONVOLUT-toolkit. Denna toolkit finns tillgänglig för kostnadsfri nedladdning på den här länken. Utöver denna toolkit utvecklas en läroplan och en manual för rådgivare som en del av projektet.

Projektet genomförs av Deutsches Institut für Erwachsenenbildung (tyska institutet för vuxenutbildning) – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE) (Leibniz centrum för livslångt lärande) som den samordnande institutionen i samarbete med partnerorganisationer från Grekland, Österrike, Sverige, Slovenien och Spanien.

Produkterna som utvecklats som en del av projektet och ytterligare information är tillgängliga gratis på CONVOLUT-webbplatsen.

<https://convolut.profilpass-international.eu/>



Medfinansieras av Europeiska unionen

Detta projekt finansieras av Europeiska kommissionen genom programmet Erasmus+ (KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education (samarbetspartnerskap inom vuxenutbildning)). Detta projekt har finansierats med stöd av Europeiska kommissionen. Författaren är ensam ansvarig för innehållet i denna publikation; kommissionen ansvarar inte för ytterligare användning av uppgifterna däri. Projektkod: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

ProfilPASS

ProfilPASS har utvecklats och testats vetenskapligt inom ramen för tyska projektet ”Vidareutbildningspass med certifiering för inofficiellt lärande” vilket ingår i pilotprogrammet ”Livslångt lärande”



Denna publikation har med-finansierats av EU-kommissionen genom programmet Erasmus+ (KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education). Författaren är ensam ansvarig för innehållet i denna publikation; kommissionen ansvarar inte för ytterligare användning av uppgifterna däri.
Projektkod: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509



die

German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning